



“自我决定理论”视角下老年人基本心理需要满足与体育锻炼行为的相关性

魏娇娇, 谢晖, 汪晨晨, 刘成祥

引用本文:

魏娇娇, 谢晖, 汪晨晨, 等. “自我决定理论”视角下老年人基本心理需要满足与体育锻炼行为的相关性[J]. 蚌埠医学院学报, 2021, 46(1): 95–101.

在线阅读 View online: <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2021.01.026>

您可能感兴趣的其他文章

Articles you may be interested in

安徽省农村老年人群慢性病患病情况及其影响因素分析

Analysis of the prevalence of chronic diseases and its influencing factors among the elderly in Anhui province
蚌埠医学院学报. 2020, 45(8): 1082–1085,1090 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2020.08.024>

城市老年人幸福感现状及其影响因素

Present status of happiness in urban elderly people and the influencing factors
蚌埠医学院学报. 2015(6): 812–813 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2015.06.038>

社区60岁以上人群慢性病患病情况及与健康相关行为的关系

The relationship between the chronic disease and health related behavior more than 60 years of age people
蚌埠医学院学报. 2015(3): 296–304 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2015.03.004>

北京市海淀区老年人认知功能现况调查

蚌埠医学院学报. 2015(3): 393–394,395 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2015.03.034>

社区老年人孤独感、社会支持与生活质量的相关性分析

Correlations analysis among the loneliness, social support and quality of life in community elderly
蚌埠医学院学报. 2018, 43(12): 1625–1627 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2018.12.025>

“自我决定理论”视角下老年人基本心理需要满足与体育锻炼行为的相关性

魏娇娇, 谢 晖, 汪晨晨, 刘成祥

[摘要] **目的:** 分析老年人基本心理需要满足与体育锻炼行为之间的关系, 为促进老年人健康行为提供参考。 **方法:** 整群抽样法选取某市社区老年人 460 人。采用一般资料调查表、基本心理需要满足量表、体育活动等级量表分别测量老年人的人口社会学资料、基本心理需要满足和体育锻炼行为。 **结果:** 老年人体育锻炼多集中在小运动量、低强度的锻炼方式; 不同性别、户口类型、文化程度、职业、月收入的老年人基本心理需要满足与体育锻炼行为差异均有统计学意义 ($P < 0.05 \sim P < 0.01$)。老年人基本心理需要满足与锻炼行为呈正相关关系 ($P < 0.01$)。 **结论:** 基本心理需要满足促进老年人更积极地投入体育锻炼, 适当提高老年人运动的强度, 形成健康而有效的锻炼方式, 有助于老年人健康。

[关键词] 老年人; 自我决定理论; 基本心理需要满足; 体育锻炼行为

[中图分类号] R 47 [文献标志码] A DOI: 10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2021.01.026

The correlation between the basic psychological need satisfaction of the elderly and physical exercise behavior based on the perspective of "self-determination theory"

WEI Jiao-jiao, XIE Hui, WANG Chen-chen, LIU Cheng-xiang

(School of Nursing, Bengbu Medical College, Bengbu Anhui 233030, China)

[Abstract] **Objective:** To analyze the correlation between the basic psychological need satisfaction and physical exercise behavior in the elderly, and provide reference for promoting the elderly health behavior. **Methods:** A total of 460 elderly people were selected using cluster sampling method. The demographic and sociological data, basic psychological need satisfaction and physical exercise behavior in the elderly were investigated using the general questionnaire, basic psychological need satisfaction scale and physical activity scale. **Results:** The physical exercise of the elderly mostly concentrated in the small amount of exercise and low intensity exercise. The differences of the basic psychological need satisfaction and physical exercise behavior among the elderly with different gender, registered residence type, education level, occupation and monthly income were statistically significant ($P < 0.05$ to $P < 0.01$). The basic psychological need satisfaction of the elderly was positively correlated with exercise behavior ($P < 0.01$). **Conclusions:** Meeting the basic psychological needs of the elderly can promote the more active participation in physical exercise. The appropriate improving the intensity of exercise of the elderly can develop a healthy and effective way of exercise, which is conducive to the health of the elderly. **Key words** elderly; self-determination theory; basic psychological need satisfaction; physical exercise behavior

我国是老年人口数量最多的国家, 老龄化态势仍不断加重, 预计 2030 年老年人口将达到 35 亿, 健康老龄化任务艰巨^[1]。随着年龄增长, 肥胖、高血压等慢性疾病患病率上升, 预计 2020 年 60 岁以上人口慢性病患者人数达 18 844 万^[2]。除此之外, 老年人还受到孤独、抑郁、焦虑等消极情绪困扰。研究^[3-6]证明, 体育锻炼是维护老年人身心健康、缓解心理压力的有效手段之一。需要是产生行为动机和行为的先决条件, 个体自主需要、胜任需要和归属需要的满足可以提升个体的锻炼自主性动机并促进外

部动机内化, 进而激发锻炼行为产生, 对于预测运动计划的依从性具有重要意义^[7-8]。本研究的理论基础基于自我决定理论, 它是关于人类动机、情感和人格的宏观理论。其中最基础、最核心的亚理论为基本心理需要理论, 该理论认为自主、能力和关系三种基本心理需要在个体成长过程中缺一不可^[9-11]。基本心理需要的满足为人们开展积极行为, 并将该行为与自我进行内部的整合提供了心理上的“养分”, 是个人积极发展和心理健康的基础^[9,12]。目前该理论在国内应用较少, 主要集中在大学生、青少年人群, 本研究为达到“公民素养”中对“健康生活方式”“健康”的要求, 响应国家“健康中国”“全民健身”政策, 利用该理论深入剖析老年人基本心理需要与体育锻炼行为的关系。现作报道。

1 对象与方法

1.1 研究对象 采用整群抽样法选取 2019 年 5 - 7 月某市社区老年人 460 人。纳入标准:年龄≥60 岁;思维及语言表达能力正常且无精神障碍者;知情同意且愿意配合者。

1.2 调查工具 (1)社区老年人的一般资料调查表:包括性别、年龄、文化程度、户口类型、职业等人口学资料。(2)基本心理需要满足量表^[12]:本研究使用的版本为总的基本心理需要满足量表。该量表包含 21 个条目,其中自主需要 7 个项目,胜任需要 6 个项目,关系需要 8 个项目。采用 Likert 7 点计分,部分项目反向计分。总分越高,表示需要满足程度高。该量表具有良好的信效度,在我国主要用于青少年、大学生人群,也有学者应用于中年人群^[13-14]。本研究用于老年人群,Cronbach's α 系数为 0.847。(3)体育活动等级量表^[15]:采用《体育活动等级量表-3》,该量表由日本乔本公雄制定,武汉体育学院梁德清等修订,为普适量表,共 3 题。分别测查锻炼强度、锻炼时间和锻炼频率,锻炼量 = 锻炼强度 × 锻炼时间 × 锻炼频率。≤19 分为小运动量,20 ~ 42 分为中等运动量,≥43 分为大运动量。量表具有良好的信效度,我国研究者已将其用于老年人群体^[16]。本研究中 Cronbach's α 系数为 0.691。

1.3 质量控制 问卷形成后进行预实验,调查社区 50 名老年人,根据收集的数据完善调查工具;对调查员进行统一规范化培训,确保数据质量;在正式调查中,根据纳入和排除标准,采用不记名方式,一对一进行调查。回收问卷时,当场进行校对、核查。共发放问卷 460 份,回收有效问卷 460 份,问卷有效回收率 100%。

1.4 统计学方法 采用方差分析、*t* 检验、*q* 检验和 Spearman 相关分析。

2 结果

2.1 老年人体育锻炼运动量现状 460 名老年人中,小运动量 261 人(56.7%),中等运动量 171 人(37.2%),大运动量 28 人(6.1%)。

2.2 不同人口学特征老年人基本心理需要满足比较 不同文化程度、户口类型、职业、月收入老年人自主需要满足得分差异均有统计学意义($P < 0.05 \sim P < 0.01$);不同性别、文化程度、户口类型、职业的老年人胜任需要满足得分差异均有统计学意义($P < 0.05 \sim P < 0.01$);不同户口类型、月收入老年人关系需要满足得分差异均有统计学意义($P < 0.05 \sim P < 0.01$);不同文化程度、户口类型、职业、月收入老年人基本心理需要满足总分差异均有统计学意义($P < 0.05 \sim 0P < 0.01$)(见表 1)。

表 1 不同人口学特征老年人基本心理需要满足量表各维度得分比较($\bar{x} \pm s$;分)

项目	<i>n</i>	自主需要	胜任需要	关系需要	总分
性别					
男	185	38.65 ± 6.00	29.04 ± 6.74	45.62 ± 6.19	113.31 ± 16.40
女	275	37.42 ± 7.09	27.36 ± 6.91	45.27 ± 6.47	110.05 ± 18.04
<i>t</i>	—	2.00	2.59	0.58	1.97
<i>P</i>	—	<0.05	<0.05	>0.05	<0.05
年龄/岁					
(1)60 ~ 69	286	37.90 ± 6.80	28.05 ± 7.01	45.24 ± 6.71	111.19 ± 18.00
(2)>69 ~ 79	148	38.19 ± 6.24	28.20 ± 6.52	46.03 ± 5.68	112.41 ± 15.85
(3)>79	26	36.54 ± 8.07	26.96 ± 7.06	43.77 ± 5.78	107.27 ± 19.96
<i>F</i>	—	0.67	0.36	1.67	1.00
<i>P</i>	—	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
<i>MS</i> _{组内}	—	44.899	47.074	40.264	304.739
文化程度					
(1)未受过教育	99	35.02 ± 6.88	24.66 ± 7.48	44.01 ± 6.29	103.69 ± 18.45
(2)小学	92	37.41 ± 7.16 *	27.60 ± 6.08 * *	44.78 ± 6.67	109.79 ± 16.86 *
(3)初中	125	38.30 ± 6.73 * *	28.72 ± 6.39 * *	45.34 ± 6.63	112.37 ± 17.69 * *
(4)高中/中专	111	39.68 ± 4.90 * * △	29.35 ± 6.15 * *	46.71 ± 5.27 *	115.74 ± 13.26 * * △
(5)大专及以上	33	40.58 ± 7.02 * *	32.39 ± 7.20 * * △ △ # ※	47.24 ± 7.02	120.21 ± 19.06 * * △ #

续表 1

项目	<i>n</i>	自主需要	胜任需要	关系需要	总分
<i>F</i>	—	8.62	11.68	3.35	9.61
<i>P</i>	—	<0.01	<0.01	<0.05	<0.01
<i>MS</i> _{组内}	—	42.043	43.335	39.572	283.489
户口类型					
城镇	330	38.96 ± 6.58	28.87 ± 7.14	46.32 ± 6.20	114.22 ± 17.53
农村	130	35.25 ± 6.27	25.92 ± 5.68	43.12 ± 6.19	104.28 ± 15.12
<i>t</i>	—	5.53	4.66	4.99	5.69
<i>P</i>	—	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01
职业					
(1)工人	219	39.38 ± 5.81	29.32 ± 6.40	46.13 ± 6.13	114.83 ± 15.81
(2)农民	146	35.69 ± 6.66 ^{* *}	25.56 ± 6.61 ^{* *}	44.05 ± 6.31 [*]	105.30 ± 16.97 ^{* *}
(3)国家干部	64	39.02 ± 6.62 ^{△△}	29.84 ± 6.99 ^{△△}	46.16 ± 6.48	115.02 ± 17.72 ^{△△}
(4)个体职业者	18	36.28 ± 8.88	29.17 ± 7.22 [△]	45.56 ± 7.59	111.00 ± 21.72
(5)其他	13	34.92 ± 10.21	23.85 ± 8.25 [*]	44.77 ± 6.67	103.54 ± 22.73
<i>F</i>	—	8.53	9.72	2.67	8.42
<i>P</i>	—	<0.01	<0.01	<0.05	<0.01
<i>MS</i> _{组内}	—	42.074	44.027	39.801	286.236
月收入/元					
(1)<1 000	126	34.85 ± 6.60	24.99 ± 6.74	43.82 ± 5.95	103.66 ± 16.55
(2)1 000 ~ 2 000	96	37.97 ± 6.94 ^{* *}	27.45 ± 6.84 ^{* *}	44.84 ± 7.01	110.26 ± 18.27 ^{* *}
(3)>2 000 ~ 3 000	155	39.67 ± 5.94 ^{* * △}	29.30 ± 6.36 ^{* * △}	46.51 ± 5.95 ^{* *}	115.48 ± 15.86 ^{* * △}
(4)>3 000 ~ 4 000	33	40.15 ± 5.03 ^{* *}	31.36 ± 5.63 ^{* * △}	46.49 ± 5.26	118.00 ± 13.49 ^{* *}
(5)>4 000 ~ 5 000	29	40.76 ± 6.31 ^{* *}	30.86 ± 6.21 ^{* *}	46.59 ± 7.27	118.21 ± 17.74 ^{* *}
(6)>5 000	21	35.67 ± 7.23 [#]	30.52 ± 7.47 ^{* *}	46.14 ± 7.08	112.33 ± 19.43
<i>F</i>	—	10.31	9.74	3.14	9.06
<i>P</i>	—	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01
<i>MS</i> _{组内}	—	40.574	43.193	39.174	278.638
慢性病个数					
(1)0	147	38.82 ± 6.21	29.47 ± 6.72	45.99 ± 5.97	114.27 ± 16.63
(2)1	177	37.58 ± 7.08	28.02 ± 6.98	45.20 ± 6.62	110.79 ± 18.27
(3)2	78	37.63 ± 7.04	27.21 ± 6.76 [*]	45.27 ± 6.58	110.10 ± 17.46
(4)3	37	37.89 ± 6.17	26.05 ± 6.96 [*]	45.54 ± 6.03	109.49 ± 17.39
(5)≥4	21	35.52 ± 5.72	24.76 ± 5.44	43.48 ± 6.47	103.76 ± 13.43
<i>F</i>	—	1.49	3.93	0.85	2.30
<i>P</i>	—	>0.05	<0.01	>0.05	>0.05
<i>MS</i> _{组内}	—	44.643	46.192	40.435	301.345

q 检验:与(1)组比较^{*}*P*<0.05,^{* *}*P*<0.01;与(2)组比较[△]*P*<0.05,^{△△}*P*<0.01;与(3)组比较[#]*P*<0.05;与(4)组比较[※]*P*<0.05

2.3 不同人口学特征老年人体育锻炼行为比较

不同性别、户口类型、月收入老年人的锻炼强度得分差异均有统计学意义(*P*<0.01~*P*<0.05);不同户口类型、月收入老年人的锻炼时间得分差异均有统计学意义(*P*<0.01~*P*<0.05);不同户口类型、职业、月收入老年人的锻炼频率得分差异均有统计学习意义(*P*<0.01~*P*<0.05);不同户口类型、月收入老年人的锻炼量得分差异均有统计学意义(*P*<

0.01~*P*<0.05)(见表2)。

2.4 老年人基本心理需要满足与锻炼行为的相关性

社区老年人基本心理需要满足总分与各因子均呈正相关关系(*r*=0.845~0.893,*P*<0.01);三种基本心理需要满足之间亦均两两呈正相关关系(*r*=0.580~0.742,*P*<0.01);运动量与自主需要、胜任需要、关系需要均呈正相关关系(*r*=0.399~0.412,*P*<0.01),与强度、时间、频率均呈正相关关系(*r*=

0.634 ~ 0.862, $P < 0.01$), 强度、时间、频率两两之 (见表3)。
间均呈正相关关系 ($r = 0.182 \sim 0.660, P < 0.01$)

表2 不同特征老年人体育活动等级量表各维度得分比较($\bar{x} \pm s$;分)

项目	<i>n</i>	强度	时间	频率	锻炼量
性别					
男	185	1.43 ± 0.85	2.83 ± 1.34	4.16 ± 1.35	19.80 ± 17.18
女	275	1.23 ± 0.57	2.67 ± 1.44	3.88 ± 1.43	15.54 ± 13.30
<i>t</i>	—	2.84	1.18	2.09	2.84
<i>P</i>	—	<0.01	>0.05	<0.05	<0.01
年龄/岁					
(1)60 ~ 69	286	1.37 ± 0.78	2.78 ± 1.42	3.89 ± 1.43	18.26 ± 16.32
(2) >69 ~ 79	148	1.20 ± 0.56 *	2.70 ± 1.36	4.15 ± 1.36	15.76 ± 12.83
(3) >79	26	1.19 ± 0.40	2.46 ± 1.53	4.23 ± 1.21	14.65 ± 12.43
<i>F</i>	—	3.19	0.67	2.10	1.75
<i>P</i>	—	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05
<i>MS</i> _{组内}	—	0.488	1.977	1.955	227.426
文化程度					
(1)未受过教育	99	1.12 ± 0.46	2.24 ± 1.51	3.56 ± 1.53	11.75 ± 12.32
(2)小学	92	1.30 ± 0.66	2.61 ± 1.41	4.07 ± 1.44 *	17.01 ± 14.78 *
(3)初中	125	1.34 ± 0.68	2.86 ± 1.38 * *	4.05 ± 1.39 * *	18.50 ± 15.45 * *
(4)高中/中专	111	1.39 ± 0.82	3.09 ± 1.26 * *	4.23 ± 1.22 * *	20.27 ± 15.90 * *
(5)大专及以上	33	1.49 ± 0.94	2.85 ± 1.25	4.09 ± 1.33	19.55 ± 16.03
<i>F</i>	—	1.34	5.52	3.38	4.97
<i>P</i>	—	>0.05	<0.01	<0.01	<0.01
<i>MS</i> _{组内}	—	0.485	1.901	1.926	220.538
户口类型					
城镇	330	1.32 ± 0.69	2.94 ± 1.32	4.13 ± 1.32	18.75 ± 15.20
农村	130	1.28 ± 0.73	2.22 ± 1.48	3.65 ± 1.53	13.45 ± 14.23
<i>t</i>	—	0.56	5.09	3.14	3.43
<i>P</i>	—	>0.05	<0.01	<0.01	<0.01
职业					
(1)工人	219	1.37 ± 0.74	2.95 ± 1.32	4.13 ± 1.33	19.40 ± 15.74
(2)农民	146	1.22 ± 0.61	2.34 ± 1.49 * *	3.65 ± 1.50 * *	13.62 ± 13.72 * *
(3)国家干部	64	1.38 ± 0.83	2.98 ± 1.18 △	4.44 ± 0.97 △△	19.81 ± 15.50 △
(4)个体职业者	18	1.11 ± 0.47	2.39 ± 1.69	3.50 ± 1.86	12.89 ± 14.19
(5)其他	13	1.23 ± 0.60	2.77 ± 1.59	3.92 ± 1.61	15.31 ± 9.67
<i>F</i>	—	1.50	5.19	5.06	4.21
<i>P</i>	—	>0.05	<0.01	<0.01	<0.01
<i>MS</i> _{组内}	—	0.490	1.905	1.898	221.954
月收入/元					
(1) <1 000	126	1.16 ± 0.54	2.32 ± 1.45	3.75 ± 1.48	13.06 ± 13.21
(2)1 000 ~ 2 000	96	1.31 ± 0.69	2.69 ± 1.44	3.85 ± 1.51	16.24 ± 13.67
(3) >2 000 ~ 3 000	155	1.30 ± 0.62	2.88 ± 1.36 * *	4.08 ± 1.36	18.12 ± 14.34 *
(4) >3 000 ~ 4 000	33	1.39 ± 0.83	3.46 ± 0.87 * * △	4.55 ± 1.00 *	22.94 ± 17.46 * *
(5) >4 000 ~ 5 000	29	1.52 ± 0.95	3.14 ± 1.13 *	4.52 ± 0.79	22.59 ± 16.84 *
(6) >5 000	21	1.81 ± 1.21 * * △#	2.67 ± 1.65	3.86 ± 1.59	24.33 ± 22.54 *
<i>F</i>	—	4.04	5.00	3.02	4.93
<i>P</i>	—	<0.01	<0.01	<0.05	<0.01
<i>MS</i> _{组内}	—	0.476	1.892	1.923	218.254

续表 2

项目	<i>n</i>	强度	时间	频率	锻炼量
慢性病种类					
(1)0	147	1.33 ± 0.75	3.05 ± 1.31	4.12 ± 1.31	19.32 ± 15.68
(2)1	177	1.34 ± 0.73	2.69 ± 1.38 *	3.97 ± 1.39	17.38 ± 15.51
(3)2	78	1.30 ± 0.63	2.51 ± 1.47 *	3.95 ± 1.43	16.13 ± 15.01
(4)3	37	1.11 ± 0.46	2.43 ± 1.54	3.70 ± 1.65	12.49 ± 9.73
(5)≥4	21	1.24 ± 0.70	2.24 ± 1.51	4.00 ± 1.58	14.29 ± 14.14
<i>F</i>	—	0.94	3.52	0.71	1.94
<i>P</i>	—	>0.05	<0.01	>0.05	>0.05
<i>MS</i> _{组内}		0.492	1.931	1.971	226.319

q 检验:与(1)组比较 **P*<0.05, ***P*<0.01;与(2)组比较 Δ*P*<0.05, ΔΔ*P*<0.01;与(3)组比较#*P*<0.05

表 3 老年人基本心理需要满足与锻炼行为的相关性(*r*)

项目	总分	自主需要	胜任需要	关系需要	强度	时间	频率
自主需要	0.893 **	—					
胜任需要	0.845 **	0.617 **	—				
关系需要	0.873 **	0.742 **	0.580 **	—			
强度	0.168 **	0.112 *	0.199 **	0.134 **	—		
时间	0.481 **	0.450 **	0.390 **	0.426 **	0.255 **	—	
频率	0.444 **	0.384 **	0.379 **	0.401 **	0.182 **	0.660 **	—
锻炼量	0.463 **	0.399 **	0.412 **	0.410 **	0.634 **	0.862 **	0.709 **

***P*<0.01, **P*<0.05;总分表示三种基本心理需要满足程度总分

3 讨论

3.1 不同性别、户口类型、文化程度、职业、月收入的老年人基本心理需要满足存在差异 本研究结果显示,男性老年人的胜任需要满足感高于女性老年人,一方面可能是女性比男性缺乏自信心^[17],女性老年人会怀疑自身是否能去从事某种行为,否定自己的能力。另一方面可能是社会背景下的家庭因素造成的,老年人随着生产性劳动时间减少,休闲时间相应地增加^[18],但女性更多地是围绕家庭开展活动,如抚养孙辈、照顾长辈等,来自家庭过多的压力造成女性老年人自控能力、变更能力欠佳^[19],无法拥有充沛的精力去应对事件的发生,进而导致较低的胜任需要满足感。

农村户口的老年人基本心理需要满足低于城镇户口老年人。可能是因为在拥有农村户口的老年人中有一部分老年人是来城市务工的,在物质生活水平还未提高的情况下,精神心理方面的需要满足程度将更低,再加上家庭照顾者(如妻子、儿女等)的缺失,这些老年人无法拥有支持性环境^[20-21],这些因素可能会导致农村老年人基本心理需要满足较低。

文化程度越高的老年人基本心理需要满足感越

高。教育因素可以降低年龄、性别和家庭结构所带来的负面影响^[22],文化程度高的老年人比较注重人际交往、身体健康、家庭和谐等,这在一定程度上会提升其基本心理需要满足感。

不同职业老年人基本心理需要满足感存在差异,退休前职业与老年退休后的医疗、养老及生活质量相关,良好的社会地位会使老年人有更多的社会关系和更多他人在精神上的支持^[19],这些与老年人基本心理需要满足感息息相关。

月收入最高老年人的基本心理需要满足感反而低于其他分组。虽然月收入是为老年人提供物质、精神支持的前提条件,月收入较高的老年人家庭功能较好^[23],融洽的家庭和谐气氛能给予老年人更多关心,理应这些条件能提高老年人基本心理需要满足程度。但有研究显示收入越高,负面情绪越高,如焦虑水平等^[24]。这些负面的情绪在一定程度上可能会影响到老年人基本心理需要的满足。

社区可增加每个老年人展示才艺和运动能力的机会,增加老年人自我价值实现的途径,增强老年人自信,提高胜任感;老年人主要的情感支撑是亲情,家人不仅需要提供物质支持,还应提供精神关怀,保证老年人积极的情绪。社区-家庭共同努力,促进老年人基本心理需要的满足。

3.2 老年人锻炼行为以小运动量居多,不同户口类型、月收入的老年人锻炼量存在差异 本研究中超过半数老年人(56.7%)锻炼量处于小运动量水平,这与王红雨等^[16]研究一致。大多数老年人会选择散步、广场舞等低强度运动,但很少参与球类或游泳等中高强度运动。说明老年人在进行体育运动时更愿意选择简便的低强度运动方式。

城镇户口的老年人体育锻炼量大于农村老年人,月收入越高的老年人体育锻炼量越大。相比较

于农村户口老年人,城市户口的老年人能接触到的体育锻炼的资源会更丰富,健康意识更强,对健康需求更高。相比较于月收入低的老年人,收入越高的老年人他们拥有更多的闲暇时间去运动,很少会担心运动成本的问题。而收入较低的老年人为了维持生活需要去进行劳动,没有足够的时间和收入去进行体育锻炼^[25]。

根据世界卫生组织的建议,老年人应每周至少完成 150 min 中等强度有氧身体活动,或每周至少 75 min 高强度有氧身体活动,或中等和高强度两种活动相当量的组合^[26]。所以老年人可根据自身条件逐渐加大运动的强度,如抗阻力运动、球类运动等,来保证优质、可持续的健身效果。同时,社区可进行健康教育讲座等知识的宣传,提高老年人健康意识;政府应该加强社会资源的建设,增建社区体育场地,为老年人参与体育锻炼提供社会环境的支持,降低运动成本。

3.3 老年人基本心理需要的满足与锻炼行为相互影响,相互促进 基本心理需要的满足促进老年人的锻炼量,锻炼行为又促进老年人基本心理需要的满足,其中胜任需要满足与锻炼量相关性最大。有研究^[27]显示,在体育活动中产生的积极情绪取决于基本心理需要满足程度,积极情绪的产生促使老年人持续参与锻炼。黄思朗^[28]在对大学生人群的研究中发现,自主需要满足对体育锻炼量影响最大。这与本文结果不一致,可能在不同年龄阶段,三种基本心理需要的满足对锻炼量的影响程度不同。在老年阶段中,退休后的老年人在体育锻炼中实现自我价值,找到了社会角色地位,这促进了老年人更积极的投入到体育锻炼中,增加了锻炼量。其他研究发现,关系需要满足对长期参与体育锻炼影响其较大,而胜任需要满足对参与或不参与运动锻炼影响最明显^[29]。

在锻炼行为意向阶段,研究者着重促进胜任需要的满足,使老年人产生体育锻炼的行为,家人、朋友可通过言语鼓励,增加言语说服,并让身边有锻炼习惯的老年人提供成功经验,让老年人感知锻炼的益处,坚信自己能达到运动目的,获得更高的胜任感;另外社区工作人员在老年人运动过程中,在给予运动指导时融入人文关怀,提高老年人锻炼自信心。同时,增加自我选择,发挥主体自主感。鼓励老年人进行自我选择运动强度策略,让其在愉快的氛围中进行活动,有助于内在动机的维持和发展,促进其坚持锻炼^[30-34]。有研究显示抗阻运动能改善肌肉质量,提高肌肉力量,对预防肌肉衰减综合征具有积极

作用^[35-36]。因此,在老年人身体条件允许的情况下,可制定个性化运动处方,增加抗阻运动。其次,为了保证老年人进行持续性有效锻炼,家人、朋友应密切监督。专业人士应不断地对老年人进行运动评估,保证运动可实施性。VAN ROIE 等^[37]在研究中发现老年人不愿意继续参与体育锻炼的原因是因为在运动时没有归属感,导致舒适度下降。所以,社区可多开展一些集体(团体)项目,让老年人能感受到互相协作、支持等,增加归属感。

综上,在“自我决定理论”视角下,基本心理需要满足促进体育锻炼的增加。首先,可以赋予老年人自主选择锻炼项目的权力,让个体感受到自主权;其次,可增加每个老年人展示才艺和运动能力的机会,提高胜任感;第三,家人、朋友等要引导老年人在锻炼中融入集体、接纳他人,增加归属感。同时,在专业人士指导下适当增加老年人锻炼强度,形成有效锻炼方式,促进老年人健康。

[参 考 文 献]

- [1] 陈显全,左群. 社会生态学理论视角下我国老年人体育锻炼行为研究展望[J]. 中国健康教育,2019(5):438.
- [2] 陈泰昌,尤帅. 新时代我国人口老龄化的发展态势和战略研究[J]. 老龄科学研究,2019,7(4):11.
- [3] 安涛. 体育锻炼对老年人心理健康的影响[J]. 中国老年学杂志,2019,39(3):588.
- [4] 董宏,孟良,王荣辉. 体育锻炼对中老年人群骨密度影响的 meta 分析[J]. 北京体育大学学报,2016,39(3):58.
- [5] 王欢. 社会生态学视角下社区建成环境对老年人休闲性体力活动影响研究[D]. 武汉:华中师范大学,2017.
- [6] FRANKLIN BA, LAVIE CJ, SQUIRES RW, *et al.* Exercise-based cardiac rehabilitation and improvements in cardiorespiratory fitness: implications regarding patient benefit[J]. Mayo Clin Proc, 2013, 88(5):431.
- [7] JOHN EM, CHRISTOPHER OD, LYNN W. Assessing the impact of autonomous motivation and psychological need satisfaction in explaining adherence to an exercise referral scheme[J]. Psychol Health Med, 2017, 22(9):1.
- [8] JANE RR, JOANNE H, CECILIE TN. Motivational processes and well-being in cardiac rehabilitation: a self-determination theory perspective[J]. Psychol Health Med, 2015, 20(5):518.
- [9] DECI EL, RYAN RM. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior[J]. Psychol Inq, 2000, 11(4):227.
- [10] JENO LM, RAAHEIM A, KRISTENSEN SM, *et al.* The relative effect of team-based learning on motivation and learning: a self-determination theory perspective[J]. Cell Biol Educ, 2017, 16(4):59.
- [11] MARIE F. Self-determination theory: intrinsic motivation and behavioral change[J]. Oncol Nurs Forum, 2017, 44(2):155.
- [12] 李清华. 高中生基本心理需要的满足与幸福感的关系[D]. 保定:河北大学,2009.

- [13] 樊雯. 大学生锻炼行为与基本心理需要、自主动机及自我效能的关系[D]. 北京:首都体育学院,2018.
- [14] 孙海燕. 促进中年人体育锻炼行为的研究[D]. 太原:中北大学,2016.
- [15] 梁德清. 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J]. 中国心理卫生杂志,1994(1):5.
- [16] 王红雨,韦伟. 社区老年人身体活动、社会支持与抑郁症状的关系分析[J]. 中华疾病控制杂志,2018,22(11):1198.
- [17] 车丽萍. 国外关于自信的研究综述[J]. 心理科学进展,2002(4):418.
- [18] 邢占军,周慧. 性别视角下老年人时间利用:一个混合研究的结果[J]. 山东社会科学,2019(2):65.
- [19] 王敏佳,申荷永,刘建新,等. 重庆地区晨练老年人心理健康状况及其影响因素[J]. 中国老年学杂志,2017,37(17):4395.
- [20] 从汝敏. 老年人精神文化生活状况及其影响因素研究——基于安徽省的调查数据[J]. 淮南师范学院学报,2018,20(2):70.
- [21] 袁小波. 人口老龄化背景下的西方家庭照料者研究综述[J]. 老龄科学研究,2017,5(10):70.
- [22] 陈天勇,李德明,李贵芸. 高学历老年人心理健康状况及其相关因素[J]. 中国心理卫生杂志,2003(11):742.
- [23] 杨小娇,汪凤兰,张小丽,等. 社区老年人家庭功能及影响因素[J]. 中国老年学杂志,2019,39(7):1717.
- [24] 于倩. 社会阶层与心理健康的关系[D]. 南京:南京师范大学,2018.
- [25] 杨凡,潘越,邹泽宇. 中国老年人体育锻炼状况及影响因素研究[J]. 中国体育科技,2019,55(10):10.
- [26] World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health [EB]. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html, 2018-10.
- [27] KANNING M, HANSEN S. Need satisfaction moderates the association between physical activity and affective states in adults aged 50+: an activity-triggered ambulatory assessment[J]. Ann Behav Med,2017,51(1):18.
- [28] 黄思朗. 广西大学生体育锻炼心理需要与体育锻炼行为的研究[D]. 桂林:广西师范大学,2019.
- [29] WILSON PM, MACK DE, GUNNELL KE, *et al.* Analyzing the measurement of psychological need satisfaction in exercise contexts:evidence,issues,and future directions[J]. Sport Exerc Psychol Res Adv,2008(33):361.
- [30] DA SILVA SG, ELSANGEDY HM, KRINSKI K, *et al.* Effect of body mass index on affect at intensities spanning the ventilatory threshold[J]. Percept Mot Skills,2011,113(2):575.
- [31] DASILVA SG, GUIDETTI L, BUZZACHERA CF, *et al.* Psychophysiological responses to self-paced treadmill and overground exercise[J]. Med Sci Sports Exerc,2011,43(6):1114.
- [32] WILLIAMS DM. Exercise, affect, and adherence: an integrated model and a case for self-paced exercise[J]. J Sport Exerc Psychol,2008,30(5):471.
- [33] WILLIAMS DM, DUNSIGER S, CICCULO JT, *et al.* Acute affective response to a moderate-intensity exercise stimulus predicts physical activity participation 6 and 12 months later[J]. Psychol Sport Exerc,2008,9(3):231.
- [34] ELSANGEDY HM, KRAUSE MP, KRINSKI K, *et al.* Is the self-selected resistance exercise intensity by older women consistent with the American College of Sports Medicine guidelines to improve muscular fitness? [J]. J Strength Cond Res,2013,27(7):1877.
- [35] LANDI F, MARZETTI E, MARTONE AM, *et al.* Exercise as a remedy for sarcopenia[J]. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2014,17(1):25.
- [36] BOTTARO M, MACHADO SN, NOGUEIRA W, *et al.* Effect of high versus low-velocity resistance training on muscular fitness and functional performance in older men[J]. Eur J Appl Physiol, 2007,99(3):257.
- [37] VAN ROIE E, BAUTMANS I, COUDYZER W, *et al.* Low-and high-resistance exercise: long-term adherence and motivation among older adults[J]. Gerontology,2015,61(6):551.

(本文编辑 卢玉清)

《蚌埠医学院学报》征订启事

《蚌埠医学院学报》创刊于1976年3月,由安徽省教育厅主管,蚌埠医学院主办,国内外公开发行的综合性医学学术期刊。主要刊登实验医学论文和应用医学论文。设有述评、基础医学、大学生科技园地、临床医学、检验医学、影像医学、药学、公共卫生、祖国医学、精神卫生、护理学、技术与方法、综述、个案报道等栏目。

本学报现为月刊,每月15日出版,国际标准A4开本,144页,无光铜版纸印刷。标准刊号:ISSN 1000-2200;CN 34-1067/R;CODEN:BYIXEM。邮发代号:26-37,每册定价15.00元,全年180.00元。欢迎广大读者及时向当地邮局订阅,也可直接向本刊编辑部订阅,免收邮寄费。

邮购地址:安徽省蚌埠市东海大道2600号 邮政编码:233030 电话:(0552)3175456

<http://xuebao.bbmc.edu.cn> E-mail:byxb@vip.163.com

《蚌埠医学院学报》编辑部