



自我增强促进大学生体育锻炼的作用:对体质测试自我设限的缓解

The Promoting Effect of Self-enhancement on the Physical Exercise of University Students: The Relief of Self-handicapping in Physical Fitness Assessment

冯 卿*

FENG Qing*

摘要:目的:探索大学生体质测试自我设限与体育活动行为关系的解释模型,验证自我增强在该模型中的中介解释效应。方法:以浙江省4所高校的1243名大学生为研究对象,完成体质测试自我设限、自我增强及体育锻炼行为的问卷,运用中介效应验证法进行数据统计分析。结果:1)自我增强能够缓解大学生体质测试自我设限的倾向;2)自我增强能够正向预测体育锻炼行为的发生;3)体质测试自我设限对于大学生体育锻炼行为有反向的预测作用;4)自我增强的中介效应为0.35,在体质测试自我设限与体育锻炼行为之间具有部分中介作用。结论:体质测试自我设限与体育活动行为关系的中介模型成立,且自我增强具有中介解释效应,可以干预体质测试自我设限对于体育活动行为的负面效果。

关键词:自我增强;体质测试;自我设限;中介效应

Abstract: Objective: This research is to study the model of the relationship between self-handicapping and exercise in the course of the physical fitness assessment for Chinese undergraduates, and to analyze and verify the mediator effect of self-enhancement in the above-mentioned model. Methods: 1243 undergraduates from 4 universities in Zhejiang Province were invited to finish the questionnaire on self-handicapping, self-enhancement and physical activities. Then, by adopting the strategy of mediation effect verification, the data and statistics resulting from the questionnaire were analyzed. Results: 1) The motives of self-enhancement relieve the tendency of self-handicapping in the physical fitness assessment; 2) self-enhancement can promote the undergraduates' physical exercise; 3) self-handicapping in the physical fitness assessment will predicate the deficiency of the undergraduates' exercise; 4) self-enhancement, as a mediator was 0.35, will significantly affect the relationship between self-handicapping and physical behaviors. Conclusion: The mediating model of the relationship between self-handicapping and exercise is established and self-enhancement has mediating effect.

Keywords: self-enhancement; the physical fitness assessment; self-handicapping; mediator effect

基金项目:

浙江省高校访问学者教师专业发展项目(FX2017010)

*通信作者简介:

冯卿(1979-),女,副教授,硕士,主要研究方向为运动心理学、青少年体质健康促进,E-mail:ffqqgood@163.com。

作者单位:

浙江理工大学,浙江杭州310018
Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China.

中图分类号:G807.49

文献标识码:A

全国体质健康调研显示,近年大学生的体质状况在一些方面呈现下降的趋势(郭瑞梵等,2019;中国学生体质与健康研究组,2018)。有研究发现,《国家学生体质健康标准(2014年修订)》将体质测试作为学生必过的考核项目,在一定程度上引起了学生的压力感,学生对体质测试产生消极应对的态度(尚保春,2007;叶鸣等,2009)。基于有意识地采取减少或放弃努力的行为,有研究表述其为个体的自我设限倾向(Berglas,1978;Rhodewalt,2008)。

自我设限,指个体在公开情境中,为了回避或降低因不佳表现带来的负面影响而表现出对其行为或选择的自我说服(Caroly et al., 2001)。研究表明,个体的自我设限倾向会根据不同的情境要求,表现出与之相应的避免性说服和行为选择特征(李晓东等, 2004)。在体育运动情境中也存在个体的自我设限倾向(邱芬等, 2014)。因此,本研究把这种学校体质测试情景中的自我说服和行为选择界定为体质测试自我设限。但目前鲜见体质测试自我设限与体育锻炼行为的关系研究,特别是针对缓解体质测试自我设限负面作用的探索。因此,研究旨在观察体质测试自我设限对体育活动参与的负面效应,以及自我增强作为第三变量的中介缓解作用。

1 体质测试自我设限与体育锻炼行为

关于自我设限的行为解释, Covington (1984) 提出自我价值理论,解释个体行为与需求的关系。该理论认为,在成就评价的情境中,个体行为的基本动机即为保护自我价值和维持自我形象,个人能力是行为表现的必要条件。Covington (1992) 分析大学生人群行为动机时发现,其对自身的能力持不稳定评价,却往往将能力等同于自我价值,在言行中更容易倾向于自我设限。另一方面,自我呈现理论则解释为,关注自我公众形象的心理也会驱使个体采用自我设限策略(孙青等, 2006)。总之,自我设限是一种具有暂时性的维护个体自我价值或形象的行为策略。

研究发现,自我设限对体育活动参与的积极性会起到消极的影响(Eronen et al., 1998; Sweeny et al., 2010; Zuckerman et al., 1998, 2005)。Bain 等(1989)和 Tice 等(1990)在对减肥锻炼人群进行观察时发现,个体在面对可能的减肥失败时,经常会提前声称自己体重改变的困难,而降低自己在锻炼中的努力程度,甚至将类似借口当作退出计划的合理理由。邱芬等(2014)对 600 名大学生进行跟踪发现,长期采用自我设限策略会影响其参与锻炼的兴趣和坚持性。基于此,自我设限维持的是一种自我欺骗的个人控制感,个体自我设限的意识愈强,愈不愿意付诸改变自身的行动,其结果则可能是阻碍了人们坚持锻炼的行为。

体质测试自我设限,指学生在体质测试中,面临可能的负面评价时,为避免自我价值受损,所采取的自我合理化说服(Baumeister et al., 1988)。在体质测试的背景下发生的自我设限,也是个体一种自然而然的防御性策略。体质测试在公共场所进行,使得自我展示被个体知觉为自我价值的威胁源。Martin (1998) 研究发现,在 12 min 长跑测验中,大学生更易表现出自我设限倾向,以保持自己有足够能力完成测试任务的形象。倘若测试结果没有达到预期,则将之归因于所设限的障碍,从而避免直面失败

的真正原因——身体素质能力的欠缺。然而,自我设限看似在体质测试情境下维护了个体形象与价值,实际上容易造成心理依赖和惰性行为(Ross et al., 2002),在一定程度上影响了运动的参与度。因此,大学生体育锻炼行为不足可能解释为体质测试自我设限的结果。

根据赫尔驱力理论的研究建议,个体执行某项行为的努力程度,取决于消除心理匮乏状态的内驱力和良好习惯的共同作用(符国群, 2001),即激发个体自我实现、增强自我的需求动机对锻炼行为起到关键性的作用,从自我理论的心理要素方面,主要表现为个体的自我增强(Sedikides et al., 1997; Skowronski et al., 1989)。

2 自我增强作为体质测试自我设限与体育锻炼行为关系的中介解释

研究表明,体育锻炼行为的发生较多来源于内部动机,积极正面的心理暗示能够激发大学生参与健身的行动力(杨旭龙, 2018; Sibley et al., 2013)。体育锻炼行为在受到自我设限的影响时,还会受到第 3 变量的作用(石伟等, 2004),且可能表现在自我增强的干预作用,强化锻炼行为的倾向,但作为内在驱动力的自我增强对体育锻炼行为的发生机制解释鲜见报道。自我增强表现为自我肯定的驱力(刘肖岑等, 2011),是提高自我价值感或增强自尊、寻求积极评价的一种内部动机(Jones, 1973),对于提升个人价值感的心理需求具有重要意义,其自我的积极评价倾向表现为选择性地关注、解释、加工、强调和组织信息,并与认知、行为策略相联系(Hepper et al., 2010)。

自我增强理论认为,个体都具有自我增强的倾向(Shrauger, 1975)。自我增强具有自我提高和自我保护两种功能(Hepper et al., 2010)。生活中自我提高的满足,有助于促进个体自我信念的发展和提升。积极的自我信念是一种有价值的资源,保护个体的行动力,帮助其在压力面前依然保持正常的发挥(Gregg et al., 2017)。所以,自我增强的研究主要是在社会心理学领域,相关的研究试图解释个体需求于积极反馈和评价的心理现象,以及自我增强动机如何预测个体的行为(Gregg et al., 2011; Hepper et al., 2013; Lee et al., 2010; O'Mara et al., 2012)。

自我增强有助于个体保持良好的情绪状态,拥有能力感,提高社会适应力。研究表明,个体对自我越满意,体育活动的参与度越高(Bassett et al., 2017; Berger, 2014)。因而,大学生的自我增强水平越高,越会有着自我提高的需要,尝试新的改变,追求自我的进步(Dunning et al., 1989)。由此,激发大学生的自我增强动机,会积极作用于体育锻炼的行为。

自我增强对于体质测试自我设限与体育锻炼行为的中介作用可能表现在缓解自我设限对行为的负面效应上。自我设限者倾向于选择消极暗示和退缩的方式应对

测试任务(Rhodewalt, 1994)。自我增强的个体通过增加自信的信念,遇到压力与困难时,表现得更有准备、更有毅力和更为乐观的情绪(Mezulis et al., 2004; Wilson et al., 2001),即自我增强是促动行为的正能量,有一定的心理定向作用,能潜移默化地激励个体采取积极行动,打破自我设限的防卫约束(Taylor et al., 2003)。自我增强的动机越强,其行为的坚持性越好。研究表明,减肥人群坚持锻炼的意志力正是得益于增强自我的情感效用(Berger, 2014)。Tice(1991)认为,克服自我设限会依赖于自我增强的动机。虽然运用自我设限策略可能会降低事件成功的概率,但当个体意识到自我设限对行为的阻碍时,自我增强的目的会使个体在不利条件下获得成功。因此,研究假设体质测试自我设限解释体育锻炼行为的改变要受到自我增强的影响。

基于以上的演绎讨论,研究假设:1)自我增强可以减少大学生体质测试自我设限的倾向;2)自我增强可以促进大学生体育锻炼参与水平;3)体质测试自我设限可能是大学生体育锻炼行为不足的解释变量;4)自我增强可能是大学生体质测试自我设限和体育锻炼行为的中介变量(图1)。

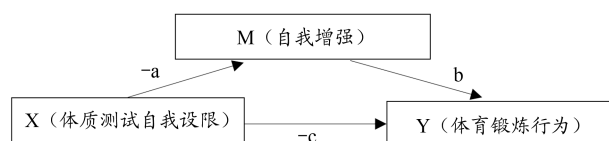


图1 体质测试自我设限与体育锻炼行为的中介假设模型示意图
Figure 1. The Hypothetical Mediation Model of Self-handicapping in the Physical Fitness to Physical Activity

3 研究对象与方法

3.1 研究对象

从浙江省4所高校随机选取1269名大学生进行了测试,回收问卷1250份,其中,剔除7份测试结果真实性不足的问卷,有效问卷1243份,问卷有效率99%。大学生的平均年龄 20.3 ± 1.6 岁,男生603人,女生640人。

3.2 测量工具

采用《大学生体育锻炼心理调查问卷》,问卷主要由问卷说明、基本信息、主体内容(体质测试自我设限的测量、自我增强的测量、体育锻炼行为的测量)组成。

体质测试自我设限的测量是基于Rhodewalt等(1995)和王艳祯(2009)的自我设限量表改编而成。为保证问卷使用的效度,首先邀请30名大学生被试进行访谈反馈,并在此基础上修改问卷中有歧义或表述不清的条目。在正式使用前,随机选取60名被试进行信度和效度的检验,形成最终调查问卷,确定了4个区别性较好的因子,分别为:减少努力(5个题项),反映的是个体因为在身体素质和健康状况方面达不到国家体质健康标准,从而放弃改进行

为的选择;寻找借口(3个题项),反映的是个体相信自己的身体素质和健康状况不可能达到国际体质健康要求的标准;促进干扰(3个题项),反映的是个体因为身体素质和健康状况达不到国家体质健康标准而说服自己不需要改变;抬举他人(3个题项),反映的是个体承认自己的身体素质和健康状况不及他人。问卷共14道题目,采用6级评分,即从1级“完全不符合”到6级“完全符合”。对300名被试的4个因子进行因素分析验证(表1),累积方差贡献率为63.44%。 $KMO=0.718, P<0.001$,内部一致性信度为 $\alpha=0.834$ 。基于探索性因素分析,研究对体质测试自我设限4因子模型进行了检验, $df=69, \chi^2/df=1.286, AGFI=0.89, CFI=0.905, TLI=0.091, RMSEA=0.074$ 。各模型拟合指数都达到了推荐标准,且各个观测因素在潜变量上的载荷较高,表明身体自我设限量表具有较好的构想效度。

表1 体质测试自我设限列表探索性因子分析结果
Table 1 The Result of Exploratory Factor Analysis for Self-handicapping in the Physical Fitness Assessment

题项	(PFA) Scale				n=300
	减少努力	寻找借口	促进干扰	抬举他人	
23	0.834				
31	0.821				
24	0.739				
21	0.634				
32	0.600				
2		0.849			
1		0.746			
17		0.535			
25			0.788		
10			0.748		
7			0.591		
4				0.814	
6				0.728	
15				0.662	
累积解释变异量/%	22.071	35.946	49.702	63.441	

自我增强的测量是基于Hepper等(2013)的《自我增强问卷》改编而成。问卷共20道题,题项包含4个因子(表2),分别为:有利建构,反映的是个体在个体偏向于自我服务的积极归因;积极信念,反映的是认知和行为上都有强烈地获得正面反馈评价的需求;防御性,反映的是个体应对可能出现的消极结果,所采取的认知和行为策略;自我肯定反射,反映的是个体面对威胁自我的信息时,认可自我价值的认知和行为。每个因子各包含5个项目,采用6级评分,即从1级“完全不符合”到6级“完全符合”。问卷进行因子相关分析后(表2), $KMO=0.800, P<0.001$,内部一致性信度 $\alpha=0.846$,累积方差贡献率为57.44%。验

证性因素分析结果为: $df=190, \chi^2/df=1.183, AGFI=0.82, CFI=0.865, TLI=0.960, RMSEA=0.041$, 表明该问卷的效度满足要求。

表 2 自我增强探索性因子分析结果
Table 2 The Result of Exploratory Factor Analysis for Self-enhancement Scale and Self-handicapping

题项	in the PFA Scale				n=112
	有利建构	积极信念	防御性	自我肯定反射	
2	0.865				
18	0.847				
6	0.782				
10	0.759				
14	0.584				
5		0.843			
1		0.763			
17		0.714			
13		0.706			
9		0.702			
4			0.787		
16			0.710		
20			0.697		
8			0.604		
12			0.604		
3				0.693	
19			0.660		
15			0.624		
11			0.610		
7			0.573		
累积解释变异量/%	16.127	31.991	45.843	57.448	

体育锻炼行为,指以保持健康状态为目的的身体活动,通常以体育活动的强度、频率和持续时间的度量单位来表示。体育锻炼活动问卷基于《国际体力活动问卷》(IPAQ group, 2002)改编而成,利用身体锻炼强度、锻炼频率和锻炼时间 3 个维度,以测量个体的体育锻炼行为。问卷对被试者进行 6 个月的体育锻炼运动量进行评定,结合体力活动水平计算方法得出综合评分(梁崎等, 2010)。运动量=运动时间×运动频率×运动强度,计算出每个大学生运动量的分值。

3.3 数据分析方法

研究构建的中介模型(图 2),以检验分析体质测试自我设限与体育锻炼行为的中介效应。X 表示体质测试自我设限(自变量),Y 表示体育活动水平(因变量),M 表示自我增强(中介变量)。根据 Baron 等(1986)的解释,中介变量 M(mediator)是 X 对 Y 产生影响的中介,即 X 通过 M 对 Y 产生作用。其中,C 是 X 对 Y 的总效应,C' 是直接效应,a、b 是经过中介变量 M 的中介效应(mediator effect);

当取一个中介变量时,效应之间的关系为中介效应的大小 $C=C'+ab$ 。中介效应的大小用 $C-C'=ab$ 来衡量。根据温忠麟等(2014)提出的中介效应检验方法,使用 Bootstrap 方法检验直接效应,如果结果不显著,即可说明不存在中介效应。研究采用 SPSS 23.0 软件、AMOS 23.0 对数据进行相关分析,并结合 Bootstrap 置信区间法验证中介模型。

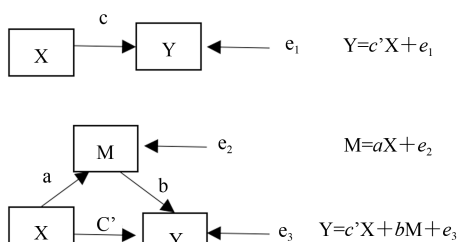


图 2 中介模型示意图

Figure 2. The Mediation Model

4 研究结果

4.1 体质测试自我设限、自我增强与体育锻炼行为相关关系

分析各变量之间的关系(表 3),体质测试自我设限的 4 个维度(减少努力、寻找借口、促进干扰、抬举他人)均与体育锻炼行为呈显著的负相关($r=-0.241, P<0.01$)。自我增强的 4 个维度(积极信念、有利建构、自我肯定反射、防御性)分别与体育锻炼行为呈非常显著的相关性($r=0.358, P<0.01$)。其中,自我增强的 3 个维度(积极信念、有利建构、自我肯定反射)分别与减少努力、寻找借口、促进干扰、抬举他人之间存在非常显著的相关($r=0.041 \sim 0.510, P<0.01$),但自我增强因子中的防御性维度仅与自我设限因子中减少努力、抬举他人 2 个维度有显著的相关($r=0.065 \sim 0.075, P<0.01$),而与寻找借口、促进干扰 2 个维度的密切度较低。

自我增强与体质测试自我设限之间是显著负相关($r=-0.268, P<0.01$),与体育活动高、中、低强度之间呈显著正相关($r=0.296, r=0.267, r=0.189, P<0.01$)。体质测试自我设限与体育活动高、中、低强度之间分别呈显著负相关($r=-0.260, r=-0.152, r=-0.080, P<0.01$)。

4.2 体质测试自我设限与体育锻炼行为的中介效应分析

研究依据中介效应检验流程,分析步骤为:1)验证体质测试自我设限对体育锻炼行为的总效应 C。C=0.30($P<0.01$),说明体质测试自我设限对体育活动体质测试的影响显著,即体质测试自我设限可以负向地预测体育活动;2)依次对 a、b 两个路径系数进行检验。 $a=-0.39, b=0.54$,说明体质测试自我设限与自我增强”有显著负相关,自我增强与体育锻炼行为之间存在显著关联(图 3);3)依据 Mackinnon 等(2004)提出的 Bootstrap 法检验中介效应的显著性。在研究中,该检验方法模型选择 Modle 4,样本

量为 5 000,在 95% 置信区间(95% CI)下,检查中介路径 是否存在,结果是否显著。

表 3 体质测试自我设限与自我增强各维度的相关性分析结果

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	体育锻炼行为
积极信念		0.481**	0.510**	0.334*	-0.275**	-0.246**	-0.362**	-0.271**	0.376**
有利建构			0.500**	0.290*	-0.187**	-0.185**	-0.215*	-0.175**	0.245**
自我肯定反射				0.120*	-0.198**	-0.221**	-0.298**	-0.206**	0.251**
防御性					0.053	0.075**	0.041	0.065*	0.163**
寻找借口						0.553**	0.662**	0.761**	-0.133**
减少努力							0.544**	0.565**	-0.323**
促进干扰								0.869**	-0.166**
抬举他人									-0.154**
自我增强					-0.213**	-0.203*	-0.291*	-0.206*	0.358**
体质测试自我设限									-0.241*

注:*表示 $P<0.05$,**表示 $P<0.01$;下同。

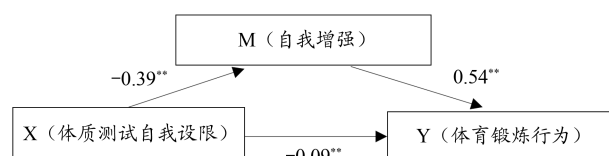


图 3 体质测试自我设限与体育锻炼行为的中介模型示意图

Figure 3. The Mediation Model of Self-handicapping in the Physical Fitness to Physical Activity

Bootstrap 检验结果显示,自我增强的中介效应为 0.35,95% CI: 0.31, 1.54, 置信区间不包含 0,该中介效应显著。

5 讨论

研究显示,自我增强的中介效应显著,在模型中扮演的是部分中介作用,认为体质测试自我设限与体育行为呈现的是负相关关系,其直接效应量为-0.09(图3),反映的是阻碍了体育锻炼行为发生的效果,也表现为个体的体质测试自我设限得分越高,越会认定自己不能够胜任测试任务,说服自己不去改变,更倾向于选择低强度、体力消耗少的活动,导致静坐少动的时间加长,运动参与的时间减少。本研究假设得到了支持,即体质测试自我设限对于大学生体育锻炼行为有反向的预测作用,这与Thompson等(2003)的研究基本一致,即体质测试自我设限的意识越强,改变体质的行动意识越弱,个体就越逃避体育活动;而自我设限一旦成为习惯,运动兴趣和乐趣则会降低,继而成为参与体育锻炼的心理障碍(Rhodewalt, 1994)。研究发现,当大学生自察到身体素质和健康状况可能达不到国家体质健康标准时,通常会采用减少努力的策略。为回避体质测试的压力,高自我设限者会在主观上提前创造出一个残缺的、不在状态的自我,采用各种设限的策略,充当保护自我的盾牌(Martin, 1998),愈发造

成体育锻炼的行动力缺失。

根据研究假设,自我增强是大学生体质测试自我设限和体育锻炼行为的中介变量。研究显示,自我增强的中介效应值在解释模型中占到总效应的比值为: $effect\ m = ab/c = 0.70$,即占模型解释总效应的70%。体质测试自我设限对体育锻炼行为的因果效应为0.30,其中,0.21的效应来自间接因果效应,0.09的效应来自直接因果效应。说明自我增强在体质测试自我设限与体育锻炼行为关系的作用过程中具有部分中介作用,支持了本研究假设。在中介效应模型(图3)中,自我增强影响体育锻炼行为的效应值为0.54,表现出大的关联效应,可以解释为其对体质测试自我设限预测体育锻炼行为发生的过滤机制,即体质测试自我设限得分高的个体将被自我增强筛选,使得自我增强与体育锻炼行为的关联度增加,说明自我增强可以缓解体质测试自我设限的负面效应,对体育锻炼行为产生促进作用。

有研究认为,即使出现负面的评价反馈,高自我增强个体会努力地认为其是不准确的(Garcia, 1995),更倾向于忘记失败、记住成就、作出对自己有利的归因,秉持自己比他人优秀的信念(Promin et al., 2001),而且相信是可以通过努力改变的(Martin et al., 2001)。本研究显示,自我增强与体质测试自我设限存在负相关关系(图3),反映了自我增强得分越高的被试,自我设限的分值越低。可以认为,在面对测试压力时,高自我增强个体对能否完成体质测试表现出高自信、轻松的状态,极少采用自我设限策略。这一结论与前期他人研究结果相一致(Taylor, 2003),同时验证了研究假设,即自我增强动机能够干预大学生使用自我设限策略的倾向。高自我增强的大学生认为测试结果是努力付出的体现,即使评价不高,也只是暂时性的,他们更注重后期的提升与改变。研究显示,要改变锻炼行为不足的现状,首要是驱动个体自我增强的

能量之源,才能弱化大学生自我设限的意识,即不被既有的自我概念所束缚。在认知上,建构体质健康测试评价的自我信念,信心越高,自我提高的意念越强,参与体育锻炼和改变自我的意愿亦会越强,从而增强锻炼行为发生的自主联动性(DeJonge et al., 2019)。

值得一提的是,数据分析发现,自我增强中的防御性因子与自我设限中减少努力、抬举他人的两个因子呈显著正相关(表 3),这与 Deppe 等(1996)的研究解释一致。研究认为,防御性是出于对失败可能的自我保护,更多的是维持个体愉快的心境,缓解暂时的焦虑状态(Adam et al., 2006; Harris et al., 1986; Sedikides, 1995);当个体在接受负面反馈之前有机会进行自我设限,就可以免受失败反馈所带来的负面结果的伤害,对任务的评价更为积极(Tice, 1991)。可见,驱使个体行为的内在动机是非常复杂的(Hepper et al., 2010; Swann et al., 2007),同样一个行为既可能因为自我增强,又可能源于自我保护。有趣的是,在追踪访谈中发现,多数学生认为,当自己在测试时有意识地减少努力,心态则会比较放松,也不太会苛求评价结果;而与同学相互抬举一番后,会缓解些许心理压力,测试氛围也能变得轻松。Todd(2002)的研究也表明,个体一旦卸下心理包袱,能够使得注意力更集中,更有利于行为表现。

在中介模型关系式中,自我增强与体育锻炼行为呈现出正相关关系(图 3),效应值为 0.54,结果反映了自我增强能够正向促进体育锻炼行为的发生,研究假设得到了支持。高自我增强的个体偏向于选择篮球、足球、快速骑自行车等高、中强度的体育运动,他们有主动参与锻炼的意识,热衷于参加竞赛类项目,有着稳定的情绪状态和良好的社会适应力,即自我增强得分高的被试更倾向于追求积极的自我概念,更可能关注于通过体育锻炼的形式满足自我诸如外貌、健康、能力、乐趣的内在需求。因此,研究启示,需要关注个体体测反馈评价的独特性需求。

6 结论

研究验证了自我增强作为体质测试自我设限的体育锻炼模型的中介解释效应。其中,体质测试自我设限阻碍大学生参与体育锻炼的行为,而自我增强作为中介变量可以减少体质测试自我设限的水平,并促进体育锻炼的参与,从而达到缓解由于体质测试自我设限阻碍体育锻炼参与的作用。

研究建议,锻炼行为的改变,可以通过对大学生积极自我人格的塑造。当自我增强的内在力量被激发,有助于大学生拥有正确应对体质测试和负面评价的能力,自我增强的驱动力越强,越自愿为之努力,真正的行为改变就会发生。

然而,由于影响体育锻炼行为的改变具有多变性,研

究假设虽得到了验证,但仅仅是基于单一的显变量解释模型的构建。在今后的研究中,仍要考虑加入自我不同因素的考察变量及扩大被试量,进一步验证自我增强与多维度变量综合变化或干预体育锻炼行为的解释模型。

参考文献:

- 符国群, 2001. 消费者行为学[M]. 北京: 高等教育出版社.
- 郭瑞梵, 徐建方, 等. 2019. 中外青少年体质健康测评体系对比研究[J]. 中国体育科技, 55(7): 2-13.
- 李晓东, 袁东华, 孟威佳, 2004. 国外关于自我妨碍的研究进展[J]. 东北师范大学学报(哲学社会科学版), 11(4): 131-136.
- 梁崎, 王于领, 林凤巧, 等. 2010. 七天体力活动回顾问卷中文版信度与效度研究[J]. 中国康复医学杂志, 25(11): 1078-1081.
- 刘肖岑, 桑标, 窦东徽, 2011. 自我提升的利与弊: 理论、实证及应用[J]. 心理科学进展, 19(6): 883-895.
- 邱芬, 卢洋, 刘同员, 2014. 锻炼自我设限对大学生的完美主义与锻炼行为的中介作用[J]. 华中师范大学学报(自然科学版), 48(1): 142-147.
- 尚保春, 2007. 对《学生体质健康标准》认知度的调查研究[J]. 北京体育大学学报, 30(1): 49-50.
- 石伟, 黄希庭, 2004. 自我设限及其研究范型和影响因素[J]. 心理科学进展, 12(1): 72-78.
- 孙青, 张立为, 2006. 别对我期望太高: 运动领域中的自我设限[J]. 心理科学进展, 14(6): 956-960.
- 杨旭龙, 2018. 锻炼动机对大学生社会性发展的影响: 锻炼坚持的中介作用与社会支持的调节作用[J]. 北京体育大学学报, 41(2): 79-84.
- 叶鸣, 焦敬伟, 苏训诚, 2009. 上海市大学生体质健康现状测试与分析[J]. 上海体育学院学报, 33(2): 92-93.
- 王艳祯, 2009. 大学生学业自我设限问卷的编制与实测[D]. 重庆: 西南大学.
- 温忠麟, 叶宝娟, 2014. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 22(5): 714-726.
- 中国学生体质与健康研究组, 2018. 2014 年中国学生体质与健康调研报告[M]. 北京: 高等教育出版社.
- ADAM L A, JOSEPH P, 2006. On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies[J]. J Exp Soc Psychol, 7(9): 947-954.
- BAIN L L, WILSON T, CHAIKIND E, 1989. Participant perceptions of exercise programs for Overweight women [J]. Res Q Exerc Sport, 60(1): 134-143.
- BARON R M, KENNY D A, 1986. The Moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations[J]. Pers Soc Psychol, 51(6): 1173-1182.
- BASSETT G R, MCEWAN D, KAMARHIE A, 2017. Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis[J]. Body Image, 22(2): 114-128.
- BAUMEISTER R F, SCHERS J, 1988. Self-defeating behavioral patterns among normal individual: Review and analysis of common self-destructive tendencies[J]. Psychol bull, 104(1): 3-22.
- BERGER J, 2014. The relationship between physical activity, volitional skills and weight loss maintenance in Danish obese individuals [J]. J Food Sci, 77(8): T143-T150.
- BERGLAS S, JONES E, 1978. Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non-contingent success[J]. J Pers Soc Psychol, 36(2): 405-417.
- CAROLY N, B MURRAY M, ROBRRT W, 2001. Implication of self-

- handicapping strategies for academic achievement: A reconceptualization[J]. *J Soc Psychol*, 132(1):23-27.
- COVINGTON M V, 1984. The Self-worth theory of achievement motivation: Findings and implication[J]. *Elementary School J*, 85(1):5-20.
- COVINGTON M V, 1992. *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*[M]. New York: Cambridge University Press.
- DEJONGE M, MACKOWIAK R, PILA E, et al., 2019. The relationship between sport commitment and physical self-concept: Evidence for the self-enhancement hypothesis among adolescent females[J]. *J Sports Sci*, 7(5):1-8.
- DEPPE R K, HARACKIEWICZ J M, 1996. Self-handicapping and intrinsic motivation from the threat of failure[J]. *J Pers Soc Psychol*, 70(3):868-876.
- DUNNING D, MEYEROWITZ Z, HOLZBERG A D, 1989. Ambiguity and self-evaluation: The role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessments of ability[J]. *J Pers Soc Psychol*, 57(6):1082-1090.
- ERONEN S, NURMI J E, SALMEL A, 1998. Optimistic, defensive-pessimistic, impulsive and self-handicapping strategies in university environments[J]. *Learn Instr*, 8(2):159-177.
- GARCIA T, 1995. The role of motivational strategies in self-regulated learning[J]. *New Directions Teaching Learning*, 63(6):29-43.
- GREGG A P, HEPPEL E G, SEDIKIDES C, 2011. Quantifying self-motives: Functional links between dispositional desires[J]. *Eur J Soc Psychol*, 41(3):840-852.
- GREGG A P, MAHADRVAN N, SEDIKIDES C, 2017. The SPOT effect: People spontaneously prefer their own theories[J]. *Q J Exp Psychol*, 7(7):996-1010.
- HARRIS R, SNYDER R C, 1986. The role of uncertain self-esteem in self-handicapping[J]. *J Pers Soc Psychol*, 51(3):451-458.
- HEPPER E G, SEDIKIDES C, CAI H, 2013. Self-enhancement and self-protection strategies in China: Cultural expressions of a fundamental human motive[J]. *J Cross-Cultural Psychol*, 44(5):5-23.
- HEPPER E G, GRAMZOW R H, SEDIKIDES C, 2010. Individual differences in self-enhancement and self-protection strategies: An Integrative Analysis[J]. *J Pers*, 78(2):781-812.
- IPAQ GROUP, 2002. International physical activity questionnaire[EB/OL]. <http://www.ipaq.ki.se/downloads.html>.
- JONES S C, 1973. Self and interpersonal evaluation: Esteem theories versus consistency theories[J]. *Psychol Bull*, 79(3):185-199.
- MACKINNON D P, LOCKWOOD C M, WILIAMS J, 2004. Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods[J]. *Mul Behav Res*, 39(1):99-128.
- MARTIN K, 1998. Is the Self-handicapping Scale reliable in non-academic achievement domains?[D]. Ontario: University of Waterloo, Waterloo, Ontario.
- MARTIN A J, MARSH H W, DEBUS R L, 2001. Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective[J]. *J Educ Psychol*, 93(1):87-102.
- MEZULIS A H, ABRAMSON L Y, HYDE J S, et al., 2004. Is there a universal positive bias in attributions? A meta-analytic review of individual, development, and cultural differences in the self-serving attributional bias[J]. *Psychol Bull*, 130(5):711-747.
- O'MARA E M, GAERTNER L, SEDIKIDES C, et al., 2012. A longitudinal-experimental test of the panculturality of self-enhancement: Self-enhancement promotes psychological well-being both in the West and the East[J]. *J Res Pers*, 46(2):157-163.
- PROMIN E, KRUGER J, SAVITSKY K, et al., 2001. You don't know me, but I know you: The illusion of asymmetric insight[J]. *J Pers Soc Psychol*, 81(5):639-656.
- RHODEWALT F, 1994. Conceptions of ability, achievement goals, and individual differences in self-handicapping behavior: On the application of implicit theories[J]. *J Pers*, 62(4):67-85.
- RHODEWALT F, 2008. Self-handicapping: On the self-perpetuating nature of defensive behavior[J]. *Soc Pers Psychol Compass*, 5(3):1255-1268.
- RHODEWALT F, Hill S K, 1995. Self-handicapping in the classroom: The effects of claimed self-handicaps on responses to academic failure[J]. *Basic Appl Soc Psychol*, 16(3):397-416.
- ROSS S R, CANADA K E, RAUSH M K, 2002. Self-handicapping and the five factor model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness[J]. *Pers Indiv Differ*, 32(2):1173-1184.
- SEDIKIDES C, 1995. Central and peripheral self-conceptions are differentially influenced by mood: Tests of the differential sensitivity hypothesis[J]. *J Pers Soc Psychol*, 69(5):759-777.
- SEDIKIDES C, STRUBE M J, 1997. Self-evaluation: To thine own self be good, to thine own self be sure, to thine own self be true, and to thine own self be better[J]. *Adv Exp Soc Psychol*, 29(6):206-209.
- SHRAUGER J S, 1975. Responses to evaluation as a function of initial self-perception[J]. *Psychol Bull*, 82:581-596.
- SIBLEY B A, HANCOCK L, BERGMAN S M, 2013. University students exercise behavioral regulation, motives, and physical fitness[J]. *Percept Mot Skills*, 7(1):329-339.
- SKOWRONSKI J J, CARLSTON D E, 1989. Negativity and extremity biases in impression formation: A review of explanations[J]. *Psychol Bull*, 105(2):131-142.
- SWANN W B, CHANG S C, LARSEN K, et al., 2007. Do our self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life[J]. *Am Psychol*, 62(5):84-94.
- SWEENEY K, SHEPPERD J A, 2010. The costs of optimism and the benefits of pessimism[J]. *Emotion*, 11(9):750-753.
- TAYLOR S E, LERNER J S, SHERMAN D, et al., 2003. Portrait of the self-enhancer: Well-adjusted and well-liked or maladjusted and friendless?[J]. *J Pers Soc Psychol*, 84(5):165-176.
- THOMPSON T, HEPBURN J, 2003. Causal uncertainty, claimed and behavioral self-handicapping[J]. *Brit J Educ Psychol*, 73(2):247-266.
- TICE D M, 1991. Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions defer by trait self-esteem[J]. *J Pers Soc Psychol*, 60(5):711-725.
- TICE D M, BAUMEISTER R F, 1990. Self-esteem, self-handicapping and self-presentation: The strategy of inadequate practice[J]. *J Personal Soc Psychol*, 58(7):443-463.
- TODD A R, 2002. Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the Physical Performance of young participants[J]. *Psychol Rec*, 52(4):461-479.
- WILSON A E, ROSS M, 2001. From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves[J]. *J Pers Soc Psychol*, 80(6):572-584.
- ZUCKERMAN M, KIEFFER S C, KNEE C R, 1998. Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment[J]. *J Pers Soc Psychol*, 74(6):1619-1628.
- ZUCKERMAN M, TSAI F, 2005. Costs of self-handicapping[J]. *J Pers Soc Psychol*, 73(2):411-442.

(收稿日期:2019-08-01; 修订日期:2021-06-22; 编辑:尹航)