

健身房消费者健身活动风险认知研究

石岩, 陈玉璞
(山西大学体育学院, 山西 太原 030006)

摘要:从心理测量视角探讨健身房消费者健身活动风险认知问题。首先界定了健身房消费者健身活动风险认知概念,归纳出 17 个健身房健身活动项目,然后提出了健身房消费者健身活动风险认知的 6 个特征及 5 个影响因素。在分析消费者风险认知测评方法和应用现状基础上,进一步阐明了编制《健身房消费者健身活动风险认知量表》的工作流程及应该注意的问题。

关键词:健身活动;风险认知;健身房;影响因素;量表

中图分类号: G804.87 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001—9154(2008)12—0010—05

Research on the Risk Awareness of Consumers in Fitness Clubs

Shi - yan, Chen Yu - pu

(P. E. College, Shanxi University, Taiyuan, 030006)

Abstract: From the angle of psychological measurement, this article discusses the risk awareness of consumers in fitness clubs. First the conception of risk awareness is clarified and 17 fitness exercises are classified. Then six characteristics of the risk awareness and five factors affecting the risk awareness are proposed. Finally, based on the analysis of the testing method and application status quo of the risk awareness of consumers, the worktable of "Measuring the Risk in Fitness Activities of Consumers in Fitness Clubs" is compiled and what attention should be paid is also pointed out.

Key words: fitness exercises, risk awareness, fitness club, factor, graph

CLC number: G804.87 **Document code:** A **Article ID:** 1001—9154(2008)12—0010—05

1 健身房消费者健身活动风险认知的界定

随着我国全民健身活动的开展,出现了健身房健身热潮,然而人们在参加丰富多彩的健身活动同时,发生健身风险的可能性也在增加。个体对健身风险的认知具有主观现实性,而且健身风险变化无常,即使在完全一样的情况下,在不同的个体之间也有可能产生不同的认知结果(Wherry, 1966)。认知失调理论(Cognitive Dissonance Theory)认为:当新认知(新的理解)与旧认知(旧的信念)不一致时,个体会产生紧张和不适感^[1]。健身房健身消费者对健身风险的认知也处于这种认知失调状态,即健身房健身者对健身活动中潜在危险的主观认知和评价与客观风险之间存在着一定的差异,这种判断的不一致,很容易导致错误的健身行为,从而引发健身风险。

Williams和Heins(1985)把主观因素引入风险分析,认为风险虽然是客观的,但不确定性则是风险分析者的主观判断,不同的人可能对同一风险存在不同的判断^[2]。Schiffman和Kanuk(1994)认为个体的认知心理活动是进行其它心理活动的基础,这个过程包括认识过程、情感过程、意志过程三个互相联系的具体过程^[3]。Glaesser(2003)认为对风险的评估,不能只注重客观的数据,而忽视个体对风险认知的差异^[4]。上述观点在指出了客观刺激对风险影响的同时,进一步强调了风险认知对个体行为的重要影响。因此,如何科学合理的认知健身风险,越来越被广大健身者所关注。

在风险认知界定的基础上,按照形式逻辑学“属加种差”定义公式法^[5],首先找到其邻近的“属概念”,即“健身房消费者健身活动风险认知”属的范围是指健身活动的风险认知,而与竞技体育、学校体育以及临

第一作者简介:石岩(1966-),男,山西汾阳人,教授,博士,博士研究生导师,研究方向为体育心理学与运动训练学。

收稿日期: 2008—09—25

床运动心理学范畴的风险认知均没关系;其次,“种差”是指健身房消费者,因此,可以将“健身房消费者健身活动风险认知(Risk Perception of Consumers Exercise in Fitness Club)定义为在健身房内消费的个体对健身活动过程中负面结果可能发生的情况及后果危害程度的判断。

2 健身房消费者健身活动项目分类及特点

健身房健身活动是指健身者借助一定的健身器材、设施和环境,在专职健身指导员的示教、指导和监

督与保护之下,通过自己的积极参与,达到锻炼身体、增强体质的目的,健身者在健身房内参与的健身活动主要是运动健体项目的健身活动^[6]。按照健身房的健身项目分布区域来划分,运动健体项目又主要包括操房健身项目和器械区健身项目(见表 1)。

表 1 中的 17 个健身项目对健身者具有不同的功效,但是它们存在的风险更不应该忽视。这些项目对健身者造成的伤害主要有身体各部位的肌肉、韧带拉伤或骨损伤、骨关节扭伤、摔伤、慢性疾病或过度疲劳等,严重者甚至导致死亡。

表 1 健身房运动健体项目

操房健身项目		器械区健身项目	
徒手练习健身项目	徒手 - 器械组合健身项目	固定器械项目	自由器械项目
大众健身操、静力性练习(瑜伽、舍宾、普拉提、芭蕾形体)、有氧舞蹈(拉丁舞、街舞、方克、爵士舞、肚皮舞、莎莎舞)、武术健身(搏击操、太极拳、跆拳道、散打、拳击模仿)	踏板操、核心训练、健身球操、哑铃操、杠铃操	跑步机、功率自行车、划船器、椭圆机、登山机、动感单车、联合器械(各种借助滑轮配重的练习)	自由器械(哑铃、杠铃等)

由此可见,健身活动项目有利有弊,健身安全是非常突出的问题,使健身房消费者清楚地认识健身活动项目存在的风险,是有效避免健身风险发生的有效途径。

3 健身房消费者健身活动风险认知特征分析

风险认知特征是指影响风险认知和风险利益间关系的因素包含哪些具体内容或类型,会对个体造成哪些具体的伤害和损失。

3.1 风险认知特征概述

Fischhoff(1978)与 Slovic 合作研究核能和 X 光射线的风险认知,提出了可控性、恐惧性、结果严重性、影响的群体性、自愿性、个体已知性、影响速度快慢、风险的新旧、科学已知性 9 个特征,开创了风险认知特征研究的先河^[7]。

Slovic(1980)等在研究自行车、足球、拳击、爬山、高山滑雪、滑板、潜泳、慢跑和打猎等 90 种风险活动的相关判断能力时,找到了 15 个风险认知特征,研究还得到了风险认知的两个基本维度,即“恐惧风险(Dread Risk)”和“未知风险(Unknown Risk)”,每个维度由风险认知特征联合组成^[8]。在此之后,有关风险认知特征的研究,基本上都是围绕这两个基本维度展开^[9-11]。

在这些研究中,与健身锻炼研究联系最为紧密的是 Mun(2004)对体育活动风险认知的研究。他在借鉴 Fischhoff(1978)研究采用的 9 个风险认知特征基础上,根据体育活动的风险认知特点,进行了适当的修改,选取了风险长期存在的结果严重性、灾难性、恐惧性、知识性、可控性、自愿性 6 个风险认知特征对体育活动进行了研究,通过内部信度检验,这 6 个风险认知特征的克隆巴赫系数范围处在 0.60 到 0.89 之间,表明这些风险认知特征之间有着较高的内部一致性。

3.2 健身房消费者健身活动风险认知特征

对健身房消费者健身活动风险认知特征的研究,可以在借鉴国内外现有研究成果的基础上,进行本土化的研究检验。鉴于体育活动风险认知的研究与健身活动有着许多共同点,因此,健身房消费者健身活动风险认知研究可以借鉴 Mun(2004)在体育活动风险认知的研究中得到的风险长期存在结果的严重性、灾难性、恐惧性、知识性、可控性、自愿性 6 个风险认知特征进行研究。这些风险具体体现在以下 6 个方面:

(1)严重性。它是健身者对某项健身活动发生风险的可能性以及对健康造成的伤害程度有多大的判断。Slovic(1980)等研究认为,风险认知在冒险和体育活动中存在几率是 90%。

(2)灾难性。它是健身者对一项健身活动发生人身伤害风险的可能性以及遭受这种风险伤害的人数的

大小的估计。对体育活动中灾难事件或者具有潜在灾难发生的危险的认知具有更大的风险性 (Rimer, 1997)。

(3) 恐惧性。它是指健身者对风险担忧的态度和反应状况 (Fischhoff, 1978)。例如: 这种健身风险是否会对自己产生威胁, 对这项健身活动发生风险的担心程度有多大, 对这种健身风险产生的恐惧程度有多严重。

(4) 知识性。已有研究表明风险知识和风险认知水平两者之间的关系成反比 (Slovic, 1987)。例如: 对这项健身活动存在的风险是否熟悉, 这种风险是否以前曾经发生过, 这种风险产生的已知危害程度有多大, 这种风险容易发现的程度有多大, 凭借自己的知识和经验有效的避免这种风险发生的可能性有多大。

(5) 可控性。Lindell 和 Earle (1983) 指出人类的控制能力在人们采用不同的技术手段做出不同程度的决定时是非常重要的。例如: 这项健身活动产生的风险后果是急性的还是慢性的, 这种风险对自己将来的健康危害程度有多大, 这种风险通过人为控制能否有效的避免。

(6) 自愿性。Siegrist 和 Cvetkovich (2000) 研究发现, 自愿性和风险认知水平成反比。自愿性水平越高, 风险认知水平越低。由于健身者为了达到自己预定的某个健身目标, 即使某项健身活动存在风险也要参加, 或者由于健身者过度喜爱某项健身活动而忽略了自身承受能力的健身行为。例如: 这项健身活动的参与意愿有多大, 别人对自己参加这项健身活动的影响有多大, 自己想通过这项健身活动达到健身目的的程度有多大, 对健身房的规定和教练的服从程度有多大等。

4 健身房消费者健身活动风险认知影响因素分析

对风险认知影响因素 (the Influence Factors of Risk Perception) 的研究, 主要是从个体差异、健身经验、风险认知特征 (详见 3.2 内容)、信息信任、收益绩效 5 个方面进行分析^[12]。

4.1 个体差异

由于个体的具体情况不同, 如健身者的性别、年龄、婚姻状况、学历等不同, 势必会对健身者的健身风险认知造成不同程度的影响。其主要包括:

(1) 个体的身体状况的差异, 如对自身疾病、受伤、身体状态不佳、体质差等认识不足, 盲目健身。

(2) 健身动机的差异, 如工作、家庭、社会竞争等

原因导致的怀着不健康的健身动机造成的锻炼成瘾心理、攀比心理、争强好胜心理、抑郁心理、焦虑心理、发泄心理、健身恐惧心理、逆反心理、失落心理、厌恶心理和不为人所知的不健康的心理因素盲目健身。

(3) 对科学健身认识的差异, 如盲目从众锻炼、盲目减肥或发展肌肉、超负荷锻炼、自我安全意识和保护意识缺乏、健身项目性别化 (如认为跳健身操是女性的项目, 而器械练习是男性的项目) 等。

4.2 健身经验

经验已被确定是影响人们风险认知的一个因素, 经验不足是导致风险发生的一个重要原因。然而, 也有研究认为经验与风险认知水平成反比 (Gregor, 1994), 即当人们有了过多持续和极度风险的经验, 反而会较少考虑这些风险的存在。例如, 如果健身者对健身房的实际情况非常陌生或熟视无睹, 就很容易导致风险的发生。

它们具体表现在以下四个方面:

(1) 硬件设施, 主要是对操房、器械区的安全情况和健身设施的设计和质量的存在的风险因素的认识。如健身者能否凭借经验发现场地湿滑、器械设计不合理或老化磨损等导致伤害事故风险发生的可能性。

(2) 健身内容, 主要是对健身课程的安排不适合健身群体而造成的健身风险的认识。如健身者能否凭借经验发现课程内容单调、课程顺序安排不合理导致健身伤害或健身效果不明显等风险发生的可能性。

(3) 健身教练, 主要是对教练健身知识有限、训练不科学、对会员不负责任、对顾客的监管不利、缺乏经验等的认识。如健身者能否凭借经验发现操课教练课程内容及动作编排不当、运动量过大或过小、强度过大或过小而导致运动伤害或效果不明显等风险发生的可能性。

(4) 经营管理, 主要是对健身房的管理制度是否完善以及执行情况是否到位的认识。如健身者能否凭借经验发现管理者是否对健身房定期定时检查、对员工进行考核以及在其他管理上存在的漏洞等导致风险发生的可能性。

4.3 信息信任

Slovic (1986) 指出, 人的风险认知受多种因素影响, 并提出了“涟漪效应理论” (Ripple Effects) 和“事故—信号理论” (Accident as Signals), 指出风险事故除了对受害者本人造成损失之外, 并且还会通过信息传播而逐渐放大, 对其他个体和社会造成严重的损失^[13]。

个体对信息来源和机构的信任,是风险认知最重要的影响因素之一。Cha(1997)指出不信任会导致一些风险应对信息大打折扣,甚至会引起风险认知的增加,即信任与风险认知水平成反比。

4.4 收益绩效

收益绩效和风险认知成反比(A lhakam i和 Slovic, 1994^[14]; Siegrist和 Cvetkovich, 2000)。收益绩效可以理解为作为风险源的风险活动是否吸引人,能为个人和社会提供的收益,对满足人类需求的贡献,与人类需求的相关性,风险与收益的均衡性等。描述特征为这项健身活动的效果(身体保健、改善身体形态、娱乐消遣和心理调节等)是否诱人,参加这项健身活动的投入与取得的效果是否成正比。

5 健身房消费者健身活动风险认知测评

风险认知是基于各种客观因素(如客观的风险事件,风险沟通以及风险事件发生的条件等)对风险信息的主观感受和整合,因此,风险认知具有相对的稳定性和可测量性,这是风险认知测量的前提条件。

5.1 风险认知测评方法

风险认知的测评方法包括定性法和定量法两种。采用心理量表定量研究的方法一直是研究的主流。心理测量范式是以个体的主观评价为依据进行风险认知的度量,运用心理测量量表和多变量分析技术,定量求得有关风险认知的影响因素变量。Slovic(1980)等提出了“恐惧性”(Perceived Dread)——风险后果的影响大小和“未知风险”(Unknown Risk)——风险被了解和熟悉的程度两维度风险认知特征心理测量范式,并对测量结果进行排序(Ratings)、相关分析(Correlation Analysis)、因素分析(Factor Analysis),这个心理测量范式是风险分析领域最有影响力的模型。

随着风险认知研究的不断深入,一些研究者试图转变角度,从风险认知的多个特征来理解这个概念,这一理论可以统称为风险认知的多维度理论。另外,目前使用较多的还有基于多个特征假设的损失预期测量模型。Joacby和 Kaplan(1972)使用的 Likert 9 点量表(可能性极小 0—9 非常有可能),就是建立在研究者对 5 个风险认知维度假设基础之上的。

Peter和 Tapey(1975)提出了自己的测量模型:

$$PR = \sum_{i=1}^n (P_i \times G_i)$$

Mitchell(1999)已经证实了该模型的可靠性和有效性,并且被许多学者采用。其中 PR 代表风险认知;

P_i 代表发生 i 损失的可能性; G_i 代表发生 i 损失的严重性; n 代表风险认知的维度。

5.2 健身房消费者健身活动风险认知测评方法

在体育领域的研究中,借助量表(Scale)测量风险和风险认知的研究已经被许多学者所采用。Mun(2004)所做的有关体育活动风险认知的研究,主要是针对美国大学生体育活动的风险认知展开的。他根据风险认知特征的二维度测量模型,在借鉴 Fischhoff(1978)《关于技术风险和利益的态度量表》的基础上,编制《体育活动风险认知量表》研究美国大学生经常参加的 12 项体育活动的风险认知情况,取得了较好的研究效果。石岩(2005)采用自编的《运动员参赛风险检查表、评估表》对我国优势项目高水平运动员参赛风险进行了研究,取得了非常好的效果^[15]。

通过编制健身房消费者健身活动风险认知量表,检验健身房消费者在健身活动中的风险认知影响因素,采用心理测量范式对风险认知进行全面的定量判断,从而帮助消费者有效地识别健身房健身项目存在的风险,尽量减少健身风险的发生,从健身者主观的角度达到完善健身房安全管理的目的。

编制健身房消费者健身活动风险认知量表的操作路径包括:

(1)在健身者健身活动风险认知的测评中,要根据健身房设置的健身项目的具体情况进行考虑;

(2)量表的设计应结合影响因素交互作用的特点,题目设计向单一情境的方向发展;

(3)评定过程充分考虑与现实情景结合,并遵循聚合原则,即多次评定预测多次结果。对健身房健身者健身活动风险认知(优劣、好坏等)的评判考虑围绕影响健身者健身的具体风险因素进行,应用多种影响变量综合评价;

(4)在影响因素的探讨中,要注重纵向、动态地考察交互作用的多个方面,提高研究的生态学效度。

健身房消费者健身活动风险认知量表研制的工作流程是:

(1)采用五级评判形式,“1”表示“根本不可能”和“没有影响”,“2”表示“不可能”和“不严重”,“3”表示“有点可能”和“不太严重”,“4”表示“比较有可能”和“比较严重”,“5”表示“非常有可能”和“很严重”,调查健身房健身者对 17 项健身项目存在风险的可能性和严重性的总体风险认知的差异情况。

(2)围绕研究得出的个体差异、健身经验、风险认知特征、信息信任、收益绩效 5 个风险认知影响因素编

制半结构化访问卷,调查健身房消费者参加健身活动的风险认知影响因素,为编制《健身房消费者健身活动风险认知量表》提供依据。

(3)采用五级评判形式,围绕文献研究得出的健身房消费者健身活动风险认知的影响因素,编制《健身房消费者健身活动风险认知初始量表》进行初测,对测量结果进行项目分析、因子分析、信度和效度检验。

(4)修订编制《健身房消费者健身活动风险认知量表》并进行复测,对测量结果再次进行信度和效度检验。

5.3 编制健身房消费者健身活动风险认知量表应注意的问题

需要指出的是,量表的编制要充分考虑各种实际测量因素的影响及测量自身和过程中引起的误差,符合内容敏感性原则;结构等级划分合理、功效性原则以及评价效果简便性和可分析性原则;并遵循经典测量理论(Classical Test Theory)对测评分析直观、具体、适用性广的要求;概化理论(Generalizability Theory)对测评宏观分析能力强的要求、项目反应理论(Item Response Theory)在控制测量编制质量上,原理科学,计量精确的要求,以便充分发挥测量的效能。

6 小结

(1)健身房消费者健身活动风险认知是指在健身房内消费的个体对健身活动过程中负面结果可能发生的情况及后果危害程度的判断。

(2)依据前人对风险认知特征的研究,初步提出了健身房消费者健身活动主要包括严重性、灾难性、恐惧性、知识性、可控性、自愿性 6 个风险认知特征。

(3)影响健身房消费者健身活动风险认知的因素有个体差异、健身经验、风险认知特征、信息信任、收益绩效 5 个方面。

(4)通过对风险认知的测评方法和应用现状的分析,阐明了编制《健身房消费者健身活动风险认知量表》的工作流程以及应该注意的问题。

(致谢:感谢英国诺丁汉大学心理学院 Martin Hagger 博士在论文资料收集和写作中给予的帮助!)

参 考 文 献

- [1] Festinger, L. A Theory of Cognitive Dissonance [M]. CA: Stanford University Press 1957.
- [2] Williams, C. A., Heins, R. M. Risk management and insurance [M]. New York: McGraw - Hill, 1985: 7 - 9.
- [3] Schiffman, L. G., Kanuk, LL. Consumer behavior [M]. Englewood Cliffs (NJ): Prentice - Hall, 1997.
- [4] Dirk GLAESSER, "Crisis Management in The Tourism Industry", Butterworth Heinemann, 2003: 41 - 57.
- [5] 金岳霖. 逻辑 [M]. 北京:中国人民大学出版社, 2005.
- [6] 宋兆荣,古桥,相建华. 现代健身房服务指南 [M]. 北京:人民体育出版社, 2000.
- [7] Fischhoff, B., Slovic, P., Lichtenstein, S., Read, S., & Combs, B. How safe is safe enough? A psychometric study of attitudes towards technological risks and benefits Policy Sciences, 1978: 9, 127 - 152.
- [8] Slovic, P., Fischhoff, B. & Lichtenstein, S. "Facts and Fears: Understanding perceived and risk." In R. C. Schwing & W. A. Albers, Jr (eds), Societal risk assessment: How safe is safe enough? (pp.181 - 216). New York: Plenum. 1980.
- [9] 谢晓非,徐联仓. 工作情景中员工风险认知研究 [J]. 应用心理学, 1999, 1 (5): 20 - 24.
- [10] Sunho Mun. The Perception of Risk in Sport Activities [D]. Doctor Dissertation, College of Education, The Florida State University, 2004.
- [11] 徐联仓. 走出丛林的管理心理学 [M]. 北京:北京师范大学出版社, 2007: 259, 325, 332.
- [12] Cha, Y. J. Environmental risk analysis: Factors influencing nuclear risk perception and policy implications Unpublished doctoral dissertation, the University of New York, Albany, New York 1997.
- [13] Paul Slovic. Informing and Educating the public About Risk [J]. Risk Analysis, 1986, 6 (4).
- [14] Alhakami, A. S., & Slovic, P. A psychological study of the inverse relationship Between perceived risk and perceived benefit Risk Analysis, 1994: 14, 1085 - 1096.
- [15] 石岩. 我国优势项目高水平运动员参赛风险的识别、评估与应对 [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2005.