

# 大学生锻炼动机与自我价值感的相关性研究

刘梅玲, 戈修国

广州应用科技学院体育科技学院, 广东 肇庆

收稿日期: 2026年5月6日; 录用日期: 2026年6月9日; 发布日期: 2026年6月24日

## 摘要

目的: 采用横断面研究探究不同性别和专业大学生锻炼动机、自我价值感的差异; 分析大学生锻炼动机和自我价值感的关系。方法: 采用《锻炼动机量表》和《青年学生自我价值感量表》测量大学生的锻炼动机和自我价值感。结果: 锻炼动机总分在性别上不具备统计学差异( $P > 0.05$ ), 而自我价值感总分在性别上存在显著差异( $P < 0.05$ ); 但在是否为体育专业上, 自我价值感总分存在极显著差异( $P < 0.01$ ); 个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感、个人取向特殊自我价值感和能力动机, 在性别上存在显著差异( $P < 0.05$ ); 自我价值感总分、总体自我价值感、社会取向一般自我价值感、个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感、个人取向特殊自我价值感和能力动机, 在是否为体育专业上存在显著差异( $P < 0.05$ ); 锻炼动机总分和各维度与自我价值感总分各维度具有显著性相关( $P < 0.05$ ); 社交动机对自我价值感各维度均具有显著正向预测作用, 能力动机对总体自我价值感、个人取向一般自我价值感及社会取向特殊自我价值感具有正向预测作用( $P < 0.01$ )。结论: 不同性别和是否为体育专业大学生在自我价值感和锻炼动机部分维度上均有差异; 大学生的锻炼动机和自我价值感之间存在显著关联。

## 关键词

大学生, 锻炼动机, 自我价值感

## A Study on the Correlation between Exercise Motivation and Self-Worth among College Students

Meiling Liu, Xiuguo Ge

School of Sports Science, Guangzhou College of Applied Science and Technology, Zhaoqing Guangdong

Received: May 6, 2026; accepted: June 9, 2026; published: June 24, 2026

## Abstract

**Objective:** To explore the differences in exercise motivation and self-worth among college students

文章引用: 刘梅玲, 戈修国. 大学生锻炼动机与自我价值感的相关性研究[J]. 体育科学进展, 2026, 14(3): 528-536.  
DOI: 10.12677/aps.2026.143076

of different genders and majors using a cross-sectional study, and to analyze the relationship between exercise motivation and self-worth among college students. **Methods:** The *Exercise Motivation Scale* and the *Self-Worth Scale for Young Students* were used to measure the exercise motivation and self-worth of college students. **Results:** There was no statistically significant difference in total exercise motivation scores between genders ( $P > 0.05$ ), while there was a significant difference in total self-worth scores between genders ( $P < 0.05$ ); however, the total score of self-worth showed an extremely significant difference between sports majors and non-sports majors ( $P < 0.01$ ). Personal-oriented general self-worth, social-oriented special self-worth, personal-oriented special self-worth, and competence motivation showed significant differences by gender ( $P < 0.05$ ). The total score of self-worth, general self-worth, social-oriented general self-worth, personal-oriented general self-worth, social-oriented special self-worth, personal-oriented special self-worth, and competence motivation showed significant differences between sports majors and non-sports majors ( $P < 0.05$ ). The total score and all dimensions of exercise motivation were significantly correlated with the total score and all dimensions of self-worth ( $P < 0.05$ ). Social motivation had a significant positive predictive effect on all dimensions of self-worth, and competence motivation had a positive predictive effect on general self-worth, personal-oriented general self-worth, and social-oriented special self-worth ( $P < 0.01$ ). **Conclusion:** Differences exist between genders and among university students majoring in physical education in several dimensions of self-worth and exercise motivation; a significant correlation exists between exercise motivation and self-worth among university students.

## Keywords

University Student, Exercise Motivation, Self-Worth

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

锻炼动机是指推动个体参与体育锻炼的内在心理动力,包括兴趣、健康、社交、外貌和能力五个维度[1]。它直接影响了个体是否愿意投入时间与精力进行身体活动,并在很大程度上决定了锻炼行为的持续性与有效性。近年来,随着高校心理健康教育研究的不断深入,锻炼动机对大学生心理发展的影响逐渐受到关注。相关研究指出,适当的体育锻炼不仅有助于增强体质,还能缓解压力、调节情绪、提升自我效能感,从而对大学生的整体心理健康产生积极作用[2]。国家政策也日益重视体育在心理健康方面的积极作用<sup>1</sup>,明确提出体育对心理健康的促进作用,倡导通过体育锻炼促进学生心理健康[3]。

自我价值感是指个体在社会生活中对自身存在价值及重要性所作出的认知与情感评价,是一种相对稳定的人格特质[4]。它既体现了个体对自我价值的判断,也包含了由此产生的积极情感体验。有相关研究指出,自我价值感对大学生的认知模式、情绪状态和行为选择具有深远影响。自我价值感越高的大学生,其心理适应能力就越强,焦虑、抑郁等负面情绪水平也相对较低,心理健康水平更高[5]。教育部在2018年发布的相关政策文件中<sup>2</sup>,同样将“培育学生自尊自信”作为心理育人核心目标,凸显了提升大学生自我价值感的重要性。

虽然已有部分研究分别探讨了锻炼动机或自我价值感之间的关系,但是在大学生群体中,锻炼动机如何影响自我价值感,以及这一影响是否存在不同类型的动机差异,尚缺乏充分的实证支持。因此,本

<sup>1</sup>[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html)

<sup>2</sup>[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe\\_1407/s3020/201807/t20180713\\_342992.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html)

研究将锻炼动机作为自变量, 自我价值感作为因变量, 旨在探讨大学生锻炼动机与自我价值感之间的内在关系, 揭示锻炼动机对自我价值感的影响机制。研究结果有望丰富大学生自我发展与健康促进领域的理论成果, 并为高校心理健康教育及体育锻炼干预策略的制定提供科学依据。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 对象

2023年12月23日~2024年12月6日, 以随机抽样的方法, 从北京、上海、苏州、临汾、肇庆、井冈山、临沂、西安八个城市进行问卷调查。以不同性别、年级、年龄大致相近为原则, 采用抽签法在八个城市中随机抽取一所高校, 每所高校各发放125份调查问卷。现场共发放1000份问卷, 回收有效问卷为975份, 有效回收率为97.5%; 测试者年龄均为19~25岁。测试前, 本研究已经征得学生与家长的知情同意。

### 2.2. 方法

#### 2.2.1. 基本信息

采用自编一般情况调查表了解研究对象的基本人口学信息, 主要内容包括性别、年级、所在学校、是否体育专业、是否独生子女、是否担任班干部等。

#### 2.2.2. 锻炼动机调查

本研究选用 Frederick 和 Ryan (1997) 编制、陈善平修订的《锻炼动机量表》(MpAM-R) [1] 作为测量工具。该量表由乐趣动机、能力动机、外貌动机、健康动机以及社交动机 5 个维度构成。本研究共保留了 15 个题目, 采用 Likert 5 点量表计分法, 从 1~5 分对受试者的动机强度进行 P 评定: 1 = 没有这种愿望, 5 = 有非常强烈的这种愿望。总量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.90, 各分量表的  $\alpha$  系数介于 0.76 至 0.90 之间, 均达到了可接受的良好水平, 说明该测量工具在本研究中稳定可靠。

#### 2.2.3. 自我价值感调查

本研究采用黄希庭等人于 1998 年编制的《青年学生自我价值感量表》[4] 对大学生自我价值感水平进行评估。该量表由总体自我价值感、一般自我价值感以及特殊自我价值感三个分量表构成, 涵盖了 56 个题目。三个分量表在抽象程度上呈递进关系: 总体自我价值感抽象度最高, 一般自我价值感次之, 特殊自我价值感抽象程度最低。一般自我价值感分量表分为社会取向与个人取向两个维度, 特殊自我价值感分量表则包括对应人际、心理、道德、生理与家庭五个具体领域的五个方面。量表均采用 Likert 5 点计分方式, 从“不符合”到“完全符合”由被试进行自评, 评定标准为 1~5 分。信度分析结果显示, 本研究中该总量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.83, 表明整体量表具有较好的信度。

### 2.3. 质量控制

研究团队由经过系统培训的教师与学生共同组成, 以确保所有参与人员在调查流程、量表使用及沟通技巧方面具备一致的理解与操作能力。团队将锻炼动机与自我价值感量表统一整合为一张问卷, 生成线上的二维码, 以确保所有受访者使用相同的测量工具, 保障数据来源的一致性。本研究通过在不同省份、城市及不同类型高校中发放问卷, 不仅增强了样本代表性, 而且有效控制了地区与院校类型可能带来的偏差。在问卷发放及填写前, 研究人员通过微信向学生发送标准化的指导语, 详细说明问卷调查目的、填写要求及保密承诺。所有回收数据均采用双人独立录入机制, 并进行交叉核对, 有效控制录入误差, 以确保数据准确性与完整性。

## 2.4. 统计学分析

使用 SPSS 27.0 软件进行数据处理。通过相关性分析探究锻炼动机与自我价值感之间的相关关系。采用线性回归分析方法, 以锻炼动机指标作为自变量, 控制乐趣、外貌和健康等变量, 以自我价值感各子指标作为因变量, 分析大学生自我价值感对锻炼动机的影响。检验水准  $\alpha = 0.05$ 。

## 3. 结果

### 3.1. 锻炼动机与自我价值感的描述性统计与差异性分析

#### 3.1.1. 不同性别自我价值感与锻炼动机的差异特征

本研究以性别为分组变量, 对 627 名男生和 348 名女生的自我价值感及锻炼动机各维度进行独立样本 t 检验, 探究其性别差异特征。在自我价值感维度中, 男女生在总体自我价值感、社会取向一般自我价值感上的得分差异均无统计学意义( $P > 0.05$ ); 而在个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感及个人取向特殊自我价值感三个维度上, 男生得分为( $M = 3.77, SD = 0.70$ ) ( $M = 3.57, SD = 0.50$ ) ( $M = 3.72, SD = 0.48$ ), 均显著高于女生得分( $M = 3.66, SD = 0.67$ ) ( $M = 3.49, SD = 0.46$ ) ( $M = 3.64, SD = 0.44$ ) ( $t = 2.04$ 、 $2.36$ 、 $2.56$ 、 $2.40$ , 均  $P < 0.05$ )。在锻炼动机维度中, 健康动机、乐趣动机及社交动机的性别差异均不显著( $P > 0.05$ ); 而在外貌动机维度中, 女生得分( $M = 4.35, SD = 0.69$ )显著高于男生( $M = 4.23, SD = 0.80$ ) ( $t = -2.48, P < 0.05$ ); 男生在能力动机维度得分( $M = 4.29, SD = 0.78$ )极显著高于女生( $M = 4.01, SD = 0.85$ ) ( $t = 5.11, P < 0.01$ ), 具体内容见表 1。

**Table 1.** Comparison of self-worth and exercise motivation between male and female university students

**表 1.** 男女大学生自我价值感与锻炼动机比较

| 变量           | 男(627)      | 女(348)      | t 值   | P 值     |
|--------------|-------------|-------------|-------|---------|
| 自我价值感总分      | 3.65 ± 0.50 | 3.59 ± 0.46 | 2.04  | 0.042*  |
| 总体自我价值感      | 3.82 ± 0.75 | 3.76 ± 0.70 | 1.09  | 0.276   |
| 社会取向的一般自我价值感 | 3.43 ± 0.72 | 3.49 ± 0.64 | -1.20 | 0.232   |
| 个人取向的一般自我价值感 | 3.77 ± 0.70 | 3.66 ± 0.67 | 2.36  | 0.019*  |
| 社会取向的特殊自我价值感 | 3.57 ± 0.50 | 3.49 ± 0.46 | 2.56  | 0.011*  |
| 个人取向的特殊自我价值感 | 3.72 ± 0.48 | 3.64 ± 0.44 | 2.40  | 0.017*  |
| 锻炼动机总分       | 4.33 ± 0.68 | 4.30 ± 0.58 | 0.86  | 0.391   |
| 健康动机         | 4.45 ± 0.77 | 4.43 ± 0.66 | 0.27  | 0.789   |
| 外貌动机         | 4.23 ± 0.80 | 4.35 ± 0.69 | -2.48 | 0.013*  |
| 乐趣动机         | 4.39 ± 0.72 | 4.41 ± 0.64 | -0.47 | 0.641   |
| 能力动机         | 4.29 ± 0.78 | 4.01 ± 0.85 | 5.11  | 0.000** |
| 社交动机         | 4.31 ± 0.78 | 4.29 ± 0.69 | 0.37  | 0.714   |

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ 。

#### 3.1.2. 体育生与非体育生自我价值感与锻炼动机的差异特征

本研究以是否为体育生为分组变量, 对 371 名体育生和 604 名非体育生进行独立样本 t 检验。在自我价值感维度中, 体育生与非体育生在总体自我价值感、社会取向一般自我价值感、个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感及个人取向特殊自我价值感五个维度上存在差异, 体育生得分为( $M =$

3.90, SD = 0.75) (M = 3.55, SD = 0.72) (M = 3.82, SD = 0.72) (M = 3.63, SD = 0.49) (M = 3.80, SD = 0.50), 均极显著高于非体育生(M = 3.73, SD = 0.71) (M = 3.39, SD = 0.68) (M = 3.68, SD = 0.67) (M = 3.48, SD = 0.47) (M = 3.62, SD = 0.44) (t = 5.05、3.47、3.42、3.21、4.57、5.65, 均 P < 0.01); 在锻炼动机维度中, 健康动机、外貌动机、乐趣动机及社交动机的专业差异均不显著(P > 0.05); 而在能力动机维度, 体育生得分(M = 4.30, SD = 0.82)极显著高于非体育生(M = 4.13, SD = 0.81) (t = 3.26, 均 P < 0.01), 具体内容见表 2。

**Table 2.** A comparison of self-values and exercise motivation between sports and non-sports students

**表 2.** 体育生与非体育生自我价值感与锻炼动机比较

|              | 是(371)      | 否(604)      | t 值   | P 值     |
|--------------|-------------|-------------|-------|---------|
| 自我价值感总分      | 3.73 ± 0.50 | 3.57 ± 0.46 | 5.05  | 0.000** |
| 总体自我价值感      | 3.90 ± 0.75 | 3.73 ± 0.71 | 3.47  | 0.001** |
| 社会取向的一般自我价值感 | 3.55 ± 0.72 | 3.39 ± 0.68 | 3.42  | 0.001** |
| 个人取向的一般自我价值感 | 3.82 ± 0.72 | 3.68 ± 0.67 | 3.21  | 0.001** |
| 社会取向的特殊自我价值感 | 3.63 ± 0.49 | 3.48 ± 0.47 | 4.57  | 0.000** |
| 个人取向的特殊自我价值感 | 3.80 ± 0.50 | 3.62 ± 0.44 | 5.65  | 0.000** |
| 锻炼动机总分       | 4.37 ± 0.72 | 4.21 ± 0.68 | 0.94  | 0.347   |
| 健康动机         | 4.48 ± 0.79 | 4.42 ± 0.69 | 1.38  | 0.169   |
| 外貌动机         | 4.25 ± 0.82 | 4.28 ± 0.73 | -0.62 | 0.536   |
| 乐趣动机         | 4.39 ± 0.76 | 4.40 ± 0.64 | -0.31 | 0.757   |
| 能力动机         | 4.30 ± 0.82 | 4.13 ± 0.81 | 3.26  | 0.001** |
| 社交动机         | 4.31 ± 0.82 | 4.30 ± 0.70 | 0.11  | 0.913   |

注: \*P < 0.05, \*\*P < 0.01。

### 3.2. 大学生锻炼动机与自我价值感的相关性分析

#### 3.2.1. 锻炼动机各维度的内部关联

锻炼动机的五个维度之间均呈现极显著正相关(P < 0.01), 内部一致性较强。其中, 健康动机与乐趣动机相关性系数最高(r = 0.760, P < 0.01)、乐趣动机与能力动机相关性较强(r = 0.758, P < 0.01); 外貌动机与健康动机、乐趣动机、社交动机及能力动机呈显著正相关(r = 0.594~0.712, 均 P < 0.01); 健康动机作为基础动机, 与其余四类锻炼动机维度均呈显著正相关(r = 0.646~0.760, 均 P < 0.01); 社交动机与其余四类锻炼动机维度均呈稳定正相关(r = 0.646~0.704, 均 P < 0.01); 能力动机与健康、外貌、乐趣、社交动机均呈显著正相关(r = 0.649~0.758, 均 P < 0.01), 表明大学生锻炼动机五个维度相互促进、协同存在。

#### 3.2.2. 锻炼动机与自我价值感的关联特征

结果显示(表 3), 健康动机、外貌动机、乐趣动机、社交动机、能力动机与自我价值感各维度均呈极显著正相关(P < 0.01)。能力动机与自我价值感关联性最为突出, 其中与个人取向特殊自我价值感相关性最高(r = 0.446, P < 0.01), 与社会取向特殊自我价值感(r = 0.362, P < 0.01)、个人取向一般自我价值感(r = 0.325, P < 0.01)相关性次之; 社交动机与个人取向特殊自我价值感、社会取向特殊自我价值感及个人取向一般自我价值感均呈极显著正相关(r = 0.439、381、325, 均 P < 0.01); 乐趣动机与个人取向特殊自我价值感(r = 0.385, P < 0.01)、社会取向特殊自我价值感(r = 0.275, P < 0.01)呈极显著正相关; 健康动机与个人

取向特殊自我价值感相关性最高( $r = 0.364, P < 0.01$ ); 外貌动机与自我价值感各维度稳定呈正相关( $r = 0.176\sim 0.322, P < 0.01$ ); 锻炼动机总分与自我价值感总分呈极显著正相关( $r = 0.293, P < 0.01$ ), 自我价值感总分与个人取向的一般自我价值感、社会取向的特殊自我价值感均呈显著正相关( $r = 0.133, 0.138, P < 0.05$ ), 而与总体自我价值感、社会取向的一般自我价值感及个人取向的特殊自我价值感相关性不显著( $P > 0.05$ )。整体表明, 大学生锻炼动机越强, 其社会取向的特殊自我价值感与个人取向的一般自我价值感水平越高, 内部动机(能力、社交、乐趣)对自我价值感的预测力更强。

**Table 3.** Correlation analysis between university students' exercise motivation and self-values

**表 3.** 大学锻炼动机与自我价值感的相关性分析

| 变量               | 健康动机    | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9       | 10     |
|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1. 外貌动机          | 0.668** | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| 2. 乐趣动机          | 0.760** | 0.712** | 1       |         |         |         |         |         |         |         |        |
| 3. 能力动机          | 0.646** | 0.594** | 0.704** | 1       |         |         |         |         |         |         |        |
| 4. 社交流动机         | 0.663** | 0.649** | 0.758** | 0.702** | 1       |         |         |         |         |         |        |
| 5. 锻炼动机总分        | 0.003   | -0.016  | 0.022   | -0.034  | -0.032  | 1       |         |         |         |         |        |
| 6. 总体自我价值感       | 0.217** | 0.176** | 0.227** | 0.291** | 0.294** | 0.031   | 1       |         |         |         |        |
| 7. 社会取向的一般自我价值感  | 0.135** | 0.108** | 0.139** | 0.169** | 0.221** | 0.023   | 0.617** | 1       |         |         |        |
| 8. 个人取向的一般自我价值感  | 0.247** | 0.191** | 0.260** | 0.325** | 0.325** | 0.034   | 0.802** | 0.556** | 1       |         |        |
| 9. 个人取向的特殊自我价值感  | 0.364** | 0.322** | 0.385** | 0.446** | 0.439** | 0.070   | 0.732** | 0.519** | 0.772** | 1       |        |
| 10. 社会取向的特殊自我价值感 | 0.252** | 0.231** | 0.275** | 0.362** | 0.381** | 0.087   | 0.778** | 0.631** | 0.798** | 0.805** | 1      |
| 11. 自我价值感总分      | -0.043  | -0.067  | -0.027  | 0.017   | -0.040  | 0.293** | 0.109   | 0.115   | 0.133*  | 0.047   | 0.138* |

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ 。

### 3.3. 大学生锻炼动机与自我价值感回归分析

回归分析结果显示(表 4), 大学生锻炼动机各维度对自我价值感的预测作用存在一定差异。相对而言, 社交流动机在各个自我价值感维度上均表现出较为稳定的正向预测作用( $\beta = 0.220\sim 0.259$ , 均  $P < 0.01$ ); 能力动机对总体自我价值感、个人取向一般自我价值感及社会取向特殊自我价值感也具有显著的正向预测作用( $\beta = 0.191, 0.212, 0.236$ , 均  $P < 0.01$ ), 但对社会取向一般自我价值感和个人取向特殊自我价值感的预测作用未达到显著水平。健康动机、外貌动机及乐趣动机在各模型中的回归系数大多未表现出统计学上的显著意义(均  $P > 0.05$ )。整体来看, 在控制其他变量的情况下, 社交流动机与能力动机对大学生自我价值感的解释作用相对更为突出, 而其他动机维度的贡献则较为有限。

**Table 4.** Regression analysis of exercise motivation and self-worth among college students

**表 4.** 大学生锻炼动机与自我价值感回归分析

|       | 总体自我价值感               | 社会取向的一般自我价值感          | 个人取向的一般自我价值感          | 个人取向的特殊自我价值感          | 社会取向的特殊自我价值感          |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 健康动机  | -0.028 (-0.070~0.126) | 0.017 (-0.080~0.112)  | 0.041 (-0.053~0.131)  | -0.015 (-0.073~0.053) | -0.059 (-0.020~0.096) |
| 外貌动机  | -0.063 (-0.146~0.026) | -0.055 (-0.134~0.034) | -0.089 (-0.161~0.000) | -0.042 (-0.082~0.028) | -0.018 (-0.062~0.040) |
| 乐趣动机  | -0.051 (-0.175~0.068) | -0.075 (-0.194~0.044) | -0.033 (-0.148~0.080) | -0.097 (-0.146~0.010) | -0.008 (-0.078~0.066) |
| 能力动机  | 0.191 (0.088~0.252)** | 0.062 (0.028~0.133)   | 0.212 (0.103~0.256)** | 0.236 (0.087~0.192)** | 0.076 (0.098~0.196)   |
| 社交流动机 | 0.220 (0.117~0.314)** | 0.259(0.145~0.337)**  | 0.232 (0.123~0.307)** | 0.236 (0.149~0.275)** | 0.236 (0.189~0.205)** |

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ 。

## 4. 讨论

### 4.1. 性别与专业差异的讨论

本研究结果显示, 大学生自我价值感总分与锻炼动机总分在性别上没有显著差异, 但在其各自维度上具有明显不同。在自我价值感上, 男生在个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感、个人取向特殊自我价值感三个维度得分均显著高于女生, 说明男大学生更容易在个人能力展现与具体领域表现中获得更高的自我价值认同。这与何文聪(2024)提出的男生在高成就、高能力导向维度上价值感更突出的结论一致[6]。相对于传统研究认为的性别差异集中于社会取向的观点, 本研究发现男生的优势同时体现在个人取向与特殊自我价值感两个维度中, 反映出当代大学生自我价值的形成更依赖于自身能力表现, 而非单纯外部评价。在本研究中, 男生的优势集中于个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感、个人取向特殊自我价值感三个维度, 这可能与社会文化对男性在体育、竞技等领域的能力期待有关。相较于女生, 男生更易在运动中通过直接的表现获得能力反馈, 这种持续的正向强化, 推动了其个人取向自我价值感的提升。这一结果与张萌萌(2024)对哈尔滨市普通高校大学生体育锻炼的调查结论相一致, 即男生的锻炼优势更多体现在能力相关维度, 且这与健康、乐趣、社交等基础诉求上的性别共性并不冲突[7]。同时, 该发现也与何文聪(2024)提出的高存在、高成就价值感结构相契合[6]。

在锻炼动机方面, 男女生在健康动机、乐趣动机、社交动机上均无显著差异。刘新源(2025)的纵向追踪研究表明, 男大学生的锻炼认同水平显著高于女生, 但是在锻炼动机与体育锻炼行为上, 并没有显著差异[8], 这与本研究结果中的性别在动机维度差异不显著的结论相呼应。从本研究中也可以看出, 女生的外貌动机显著高于男生, 男生的能力动机极显著高于女生。这表明女生受到外貌关注与身体意象的影响更大, 在锻炼动机中带有更强的外部形象导向。结合陈芷悦(2025)的研究, 女大学生普遍存在自我客体化意识, 容易对身材外貌进行反复审视与比较[9]。潘雨(2025)的研究也指出, 社交媒体的审美标准与流量逻辑易使女生动机呈现表演性与功利倾向[10], 这与本研究中女生外貌动机的优势相呼应。而男生则更注重通过体育锻炼提升技能、获得自我价值感, 动机更偏向内部成长。这一结果既体现了性别在锻炼驱动因素上的传统差异, 也反映出当代大学生锻炼动机的多元化特征。

在专业差异上, 体育生在自我价值感总分、总体自我价值感、社会取向一般自我价值感、个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感、个人取向特殊自我价值感六个维度上均极显著高于非体育生, 同时体育生能力动机极显著高于非体育生, 而在健康、外貌、乐趣、社交动机四个维度中无显著的专业差异。长期系统的体育专业训练, 使学生在技能提升、竞赛表现、团队协作中获得持续的自我肯定与社会认可, 进而全面提升自我价值感, 并形成稳定的能力提升导向动机。这与涂采莉(2025)提出的体育锻炼能够有效提升自我价值感的结论一致[2], 也印证了专业运动经历对心理品质的积极塑造作用。体育生的能力动机优势更为稳定, 这源于其专业训练的目标导向, 长期的技能提升与竞技挑战, 让他们形成了以能力成长为核心的锻炼动机, 这种内在驱动也更能支撑长期的体育参与行为, 与钟文艺(2025)“内部动机对锻炼坚持性具有显著正向预测作用”的结论高度契合[11]。Tajfel 和 Turner (1979)的社会认同理论认为, 个体所属群体的评价标准会影响其自我价值的判断。体育生所处的专业环境以运动能力为核心评价尺度, 其自我价值感与体育生群体身份紧密关联。专业训练与竞赛体系提供了明确的社会比较渠道和持续的正向反馈, 使其在自身能力方面不断获得群体内的优势体验。这在一定程度上可以解释, 为何体育生在自我价值感各维度上的得分均高于非体育生。

### 4.2. 锻炼动机与自我价值感的关联机制

相关性和回归分析共同揭示, 锻炼动机五个维度之间均呈极显著正相关, 说明大学生锻炼动机具有

良好的内部一致性;且健康、外貌、乐趣、社交、能力动机与自我价值感各维度均呈极显著正相关,其中能力动机、社交动机与自我价值感的关联度最高,尤其是与个人取向特殊自我价值感的相关系数最大,这提示,以能力提升和人际互动为核心的内在动机,与自我价值感关系更为紧密。这一结果与自我决定理论的核心观点高度契合,Deci和Ryan(1985)的自我决定理论中提出,人类存在自主、胜任以及归属三种基本的心理需求。个体在活动中获得能力提升与人际联结时,内在动机得以强化,进而促进心理适应与自我认同。本研究中,能力动机与社交动机对自我价值感的预测作用,对应了胜任与归属需求的满足路径,说明体育锻炼中的技能掌握与团队互动能够回应个体的基本心理需求,从而提升自我价值感,与前述教育部政策文件中<sup>2</sup>“引导学生建立内在价值导向”的教育理念相呼应。回归分析进一步显示,社交动机对总体自我价值感、社会取向一般自我价值感、个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感及个人取向特殊自我价值感均具有显著正向预测作用;能力动机对总体自我价值感、个人取向一般自我价值感及社会取向特殊自我价值感具有显著正向预测作用,但对社会取向一般自我价值感和个人取向特殊自我价值感的预测作用未达到显著水平。两种动机均属于内部动机,符合自我决定理论中“胜任感”与“归属感”促进心理健康的核心观点,即个体在锻炼中获得能力确认与社会接纳,是提升自我价值感的关键路径。

本研究发现,健康动机、外貌动机、乐趣动机对所有自我价值感维度的预测作用均未达到显著水平。这一发现值得关注,乐趣动机虽属于内部动机,理论上与自我价值感呈正相关,但本研究发现其预测作用并不显著。原因可能包括:第一,量表测得的“乐趣”倾向于运动中的即时愉悦,而非对运动能力的深层认同,这种短暂情绪难以转化为稳定的自我价值认知。第二,能力动机与社交动机涉及更持久的自我评价和社会反馈机制,对自我价值感的解释力更强。第三,乐趣动机与能力动机、社交动机高度相关,其独立效应在回归分析中被两者吸收。这一结果提示,外貌、健康及乐趣三个维度的锻炼动机因素,与自我价值感的关联相对较弱,可能难以稳定提升个体的自我价值感。这可能是由于外部动机易受短期效果、外界评价的影响,难以形成持续、稳定的价值认同。这与潘雨(2025)提出的社交媒体审美标准易使锻炼动机呈现短期化、表层化倾向的观点相吻合[10],也提示高校体育教育应引导学生从外部驱动转向内部成长驱动,以获得更持久的心理健康效益。例如,为了减肥或拍照而锻炼,一旦体重下降停滞或未获得预期点赞反馈,就容易产生自我怀疑;而以能力提升为目标的个体,即使短期没有明显变化,也能从过程中的进步获得自我肯定。刘新源(2025)的交叉滞后研究进一步证实,锻炼动机在锻炼认同与体育锻炼之间发挥着纵向中介作用,内部动机越稳定,越能促进锻炼行为的持续和自我价值的提升[9]。钟文艺(2025)也指出,锻炼氛围可通过锻炼动机部分中介影响锻炼坚持性,良好的外部环境能有效激发内部动机,进而强化自我价值感[11]。因此,激发大学生的内部锻炼动机,减少外貌焦虑与平台外部评价带来的驱动压力,对提升其自我价值感具有更深远的意义。据此,高校体育课程可从以下四方面进行优化:一是增设技能反馈环节(如动作分析、阶段测评),让学生在能力提升中获得胜任感;二是安排团队协作任务(如小组对抗、合作挑战),通过同伴互动满足归属需求;三是弱化对外貌、体重等外部指标的强调,减少功利性动机;四是在评价中纳入努力程度、技能进步等过程性指标,引导学生形成以能力成长为导向的锻炼目标。

## 5. 结论

本研究以大学生为对象,探讨了锻炼动机与自我价值感的关系及其性别、专业差异。研究发现,大学生锻炼动机各维度之间呈显著正相关,且锻炼动机各维度与自我价值感各维度均呈显著正相关;社交动机、能力动机均与大学生自我价值感水平均呈显著正相关。其中,社交动机关联于自我价值感各维度;能力动机则与总体自我价值感、个人取向一般自我价值感及社会取向特殊自我价值感存在显著正向关联;

健康动机、外貌动机、乐趣动机对所有自我价值感维度的预测作用均未达到显著水平。男生在个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感、个人取向特殊自我价值感及能力动机上显著高于女生,女生在外貌动机上显著高于男生;体育生在自我价值感总分、总体自我价值感、社会取向一般自我价值感、个人取向一般自我价值感、社会取向特殊自我价值感、个人取向特殊自我价值感六个维度及能力动机上均极显著高于非体育生。

## 基金项目

本文系 2025 年度肇庆市哲学社会科学规划项目《基于数据挖掘的肇庆市全民健身人群锻炼行为特征研究》阶段性研究成果(课题编号: 25GJ-314)。

## 参考文献

- [1] 陈善平, 王云冰, 容建中, 等. 锻炼动机量表(MPAM-R)简化版的构建和信效度分析[J]. 北京体育大学学报, 2013, 36(2): 66-70+78.
- [2] 涂采莉. 体育锻炼对大学生心理健康的影响: 情绪调节自我效能感和心理弹性的中介效应[D]: [硕士学位论文]. 信阳: 信阳师范大学, 2025.
- [3] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB/OL]. 2023-04-27.  
[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_943/moe\\_946/202305/t20230511\\_1059219.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html), 2026-05-16.
- [4] 黄希庭, 杨雄. 青年学生自我价值感量表的编制[J]. 心理科学, 1998(4): 289-292.
- [5] 范多芳. 基于原生家庭视角的职业院校学生心理健康教育提升策略[J]. 山西青年, 2025(13): 109-111.
- [6] 何文聪. 《自我价值感量表》的编制及其与父母心理控制和强化敏感性的关系[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2024.
- [7] 张萌萌. 哈尔滨市普通高校大学生体育锻炼动机的研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2024.
- [8] 刘新源. 大学生锻炼认同对体育锻炼影响的交叉滞后研究: 锻炼动机的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2025.
- [9] 陈芷悦. 女大学生自我客体化意识和体育锻炼的关系研究[C]//第十四届全国体育科学大会学术成果汇编——墙报交流(运动心理学分会). 2025: 507-508.
- [10] 潘雨. 社交媒体平台的身体规训: 女大学生锻炼动机与身体呈现的逻辑机制[C]//身体活动与健康促进国际学术研讨会摘要集. 2025: 72-73.
- [11] 钟文艺. 大学生锻炼氛围与锻炼坚持性的关系研究: 锻炼动机的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 成都: 西南财经大学, 2025.