

# 大学生锻炼动机与锻炼坚持性相关研究

徐锦鹏 李敏 宋湘勤

(北京师范大学体育与运动学院 北京 100875)

**摘要:** 为探究大学生锻炼动机对锻炼坚持性的影响关系,进行相关分析,测量各种变量之间的关联。采用体育锻炼动机量表和锻炼坚持性量表对 215 名大学生进行调研。研究表明:能力动机、外貌动机、健康动机、乐趣动机和社交动机均能对大学生锻炼坚持性有相关作用。大学生参与锻炼的动机多元化,五个锻炼动机之间并不是孤立存在,而是相互联系的整体,内部动机与外部动机的交互作用能够促进大学生锻炼坚持性。不断深化大学生的锻炼动机,提高其锻炼坚持性,改善其体质健康水平,从而进一步推进体育强国建设。

**关键词:** 锻炼动机; 锻炼坚持性; 体育强国

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导的《“健康中国 2030”规划纲要》中明确指出,在 2030 年要把我国学生体质健康标准达标优秀率提高到 25% 以上,以达到体育强国的根本目标<sup>[1]</sup>。2019 年 8 月 10 日,国务院发布《国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知》对进一步建设中国特色体育强国进行指导<sup>[2]</sup>。近年来,国家体质健康测试发现学生的体质连年下降,这不得不引起我们深思<sup>[3]</sup>。

从上世纪 80 年代开始,我国对学生体质健康进行多次调查,发现我国学生的体质健康问题整体上不容乐观,例如 BMI 指数和近视率在不断上升,心理健康问题也是愈演愈烈,凸显出我国大学生的体质健康发展并不理想,亟需国家、社会以及相关学者的重视和宝贵建议<sup>[4]</sup>。高中生有着规律的体育活动,诸如大课间,能够得到完全保障,而大学生们的体育活动仅有每周两小时不到的必修体育课程,这样的背景下,新时代大学生体育活动量不足,这使得他们面临体质健康不佳的风险增加。因此,在每周两小时不到的体育活动时间之外,新时代大学生能否自觉,自发性地去进行体育活动对于他们的身心健康起着非常重要的作用,但是许多大学生的体育锻炼动机处于低水平,终身体育意识薄弱。

锻炼动机是个人参与身体锻炼的心理动力,盖拉尔德·肯雍对锻炼动机进行了较系统的研究,可以追溯到 1968 年,他首先提出了一个解释身体活动原因的理论模型<sup>[5]</sup>。根据 Ryan (1997) 等人的研究,可将锻炼动机分为乐趣动机、能力动机、外貌动机、健康动机和社交动机 5 个维度<sup>[6]</sup>。陈福亮等人 (2014) 指出,在中国学校体育课中教师的自主支持下,学生的锻炼动机更高,锻炼的心理效益也越大<sup>[7]</sup>。梁平安 (2020) 通过调查研究发现,在父母与友人的支持下,青少年的自主性锻炼动机越高,体育锻炼水平也越高<sup>[8]</sup>。褚跃德 (2009) 的研究表明,在大学生们的锻炼动机中,男生的体育锻炼动机比女生的高,大学生的健康动机、乐趣动机和能力动机与体育锻炼的坚持性成正向相关<sup>[9]</sup>。锻炼动机能够对锻炼坚持性起正向预测作用,锻炼动机 5 个维度的预测能力各有不同<sup>[10]</sup>。

体育锻炼坚持性描述了人们在体育锻炼时长这一方面的特征,说明人们是否长期坚持规律性的体育锻炼<sup>[11]</sup>。影响体育锻炼坚持性既有个人原因,也有环境原因,个人原因和环境原因具有一定的联系,它们共同起作用,以此促进人们坚持进行体育活动。董宝林等人 (2018) 的研究中指出青少年自己的控制信念、锻炼投入和家庭的自主支持是影响锻炼坚持性的内外原因,自主支持可以直接影响青少年的锻炼坚持性,控制信念与锻炼投入也间接影响青少年锻炼坚持性的作用<sup>[12]</sup>。Jacobs 等人 (2014) 的调查,发现锻炼行为与锻炼坚持性两者相关,良好的自我效能对于锻炼者有更好的促进作用,因此对体育锻炼行为有更显著的影响<sup>[13]</sup>。

以上诸多研究为锻炼动机和锻炼坚持性两者的关联提供了理

论和数据支持。通过探究大学生锻炼动机与锻炼坚持性的关系,旨在提高新时代大学生的体育锻炼动机,提升其进行体育活动的坚持性提出宝贵建议,改善大学生体质健康不佳的困境,推进体育强国的建设。

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

本研究以北京市某高校本科生为研究对象,实际发放 286 份问卷,回收 269 份问卷,回收率 94.1%;删除无效问卷(漏答与极端选择等) 54 份,最终有效问卷为 215 份。

### 1.2 研究量表

#### 1.2.1 体育锻炼动机量表

选用陈善平 (2013) 等人修订的体育锻炼动机量表,分为 5 个维度,共 15 题,采用 Likert 7 点计分<sup>[15]</sup>。量表的 Cronbach's  $\alpha=0.917$ 。

#### 1.2.2 锻炼坚持性量表

选用王深 (2016) 等人编制的锻炼坚持性量表,分为 3 个维度,共 14 题,采用 Likert 5 点计分<sup>[16]</sup>。量表的 Cronbach's  $\alpha=0.878$ 。

## 2 研究结果

### 2.1 锻炼动机与锻炼坚持性相关分析

表1 锻炼动机与锻炼坚持性相关分析

	能力动 机	外貌动 机	健康动 机	乐趣 动机	社交 动机	情绪 体验	努力 投入	行为 习惯
能力动机	1							
外貌动机	.546**	1						
健康动机	.627**	.721**	1					
乐趣动机	.589**	.758**	.736**	1				
社交动机	.660**	.655**	.687**	.785**	1			
情绪体验	.041	.083	.035	-.014	-.033	1		
努力投入	.397**	.169*	.300**	.203**	.233**	.127	1	
行为习惯	0.284**	-.082	0.114	.019	.075	.072	.686**	1
M	5.70	6.04	6.09	6.07	5.98	4.20	3.63	3.27
SD	1.03	1.01	0.91	0.91	0.96	0.86	0.76	0.97

注: \*\*代表  $p < 0.01$ , \*代表  $p < 0.05$

由表可以看出,能力动机的得分为  $5.70 \pm 1.03$ 、外貌动机的得分为  $6.04 \pm 1.01$ 、健康动机的得分为  $6.09 \pm 0.91$ 、乐趣动机的得分为  $6.07 \pm 0.91$ 、社交动机的得分为  $5.98 \pm 0.96$ 、情绪体验的得分为  $4.20 \pm 0.86$ 、努力投入得分为  $3.63 \pm 0.76$ 、行为习惯得分为  $3.27 \pm 0.97$ 。我们发现大学生的锻炼动机得分较高,但是锻炼坚持性得分较低,这也反映出当前的大学生“三天打鱼两天晒网”锻炼现状,可以看出很多大学生会因为众多动机去进行体育锻炼,但是由于种种因素难以长期的坚持。锻炼动机与锻炼坚持性相关分析中,能力动机、

外貌动机、健康动机、乐趣动机、社交动机与努力投入相关( $r=0.169 \sim 0.397, P<0.05$ ), 与行为习惯部分相关( $r=0.284, P<0.01$ )。

### 3 讨论与分析

Deci 和 Ryan (2000) 将动机分为内在动机和外在动机, 内在动机指从事某项活动是为了其内在的满足感, 内在动机被认为是人类行为的主要动力来源, 它的存在促进了对于某项活动的坚持性。外在动机指因为外部刺激、压力或奖励等去从事某项活动, 外在动机参与活动并不是出于乐趣和满足感等, 而是为了获得某种外在的东西<sup>[7]</sup>。基于 SDT, 能力动机和乐趣动机可以被认为是内在动机, 外貌动机、健康动机和社交动机可以被认为是外在动机。但是这些锻炼动机并不是完全对立的内外部动机, 他们之间也存在一定的交互作用。

#### 3.1 能力动机对锻炼坚持性的影响

能力动机是影响青少年参与体育运动的重要心理因素, 从心理学的角度来看, 你在某项运动中想要取得一定的成就, 就需要经过长时间的训练, 不断重复同样的动作, 形成肌肉记忆以获得必备的运动技能, 经常参加体育运动可以提升他们的运动技能, 从而增强他们的能力感, 也表现出较高的锻炼坚持性。新时代的青少年更愿意去展示自己能力, 对运动技能要求提高, 通过体育来展示自己的特长, 渴望让自己得到别人认可, 因此能力动机发挥引领作用。同时, 随着新时代不断推进的教学改革, 在体育教学过程中, 更多的教学模式是树立以学生为中心, 学业减负后, 更加注重学生能力的培养, 激发学生发挥主观能动性。本研究与褚跃德 (2009) 和李旭龙 (2018) 等人的结论类似, 在大学生们的锻炼动机中, 大学生的能力动机与体育锻炼的坚持性成正向相关<sup>[8]</sup>。

要想拥有高水平的运动技能, 只有经过长期的训练才能达到, 所以较高的能力动机更有可能促进人们进行长期的体育锻炼。通过自我决定理论视角发现, 能力动机也是影响锻炼坚持性的一个关键变量, 要想长期坚持体育活动, 必须要在内部动机的作用下才可实现。

#### 3.2 外貌动机对锻炼坚持性的影响

外貌动机指人们参加体育锻炼是为了控制体重、改善体型。女性为拥有苗条迷人的身材, 采取各种极端不健康的方式, 诸如“代餐奶昔”、“陈乔恩减肥法”, “轻断食”等, 同时每天在各种社交软件秀自己的成果, 比如手机微信晒步数、朋友圈晒马甲线, 反手摸肚脐、锁骨放硬币和 A4 腰等等<sup>[9]</sup>, 很多女性处于这个“不健康审美”的社会环境中, 对自己的外表越来越不自信, 对自己的认可度也越来越低。这种现象可能就导致自我客观化, 这种自我客观化的一个结果是, 女性经常出于改善外表的原因而更积极地锻炼, 包括锻炼以控制体重、改善身体状况和增强吸引力, 从而提高自身的竞争性、优越感和认同感<sup>[20]</sup>。男生比较注重体育锻炼中拥有强壮的体魄, 通过体育运动展示自己的特长, 表现出自己的强大和“阳刚之气”, 让自己更具有吸引力, 同时如果运动的时候, 旁边有异性观看, 也会增强男生表现欲, 从而提高男生的锻炼动机。

基于性别的分析揭示了这项研究中一些有趣的发现, 外貌动机与锻炼坚持性的联系紧密, 外貌动机对于锻炼坚持性的影响具有性别差异。女大学生比男生更关心自己的外貌, 女性对于自己外貌的满意度也更低, 这可能是与当代的社会吸引力标准有关。外貌动机与较高水平的身体形象关注有关, 只有经过长期的体育锻炼才能达到控制体重、改善体型和外貌, 所以外貌动机与锻炼坚持性具有一定相关关系。

#### 3.3 健康动机对锻炼坚持性的影响

健康动机最主要目的是为了身体健康, 而体育锻炼则是健康生

活方式的一大法宝。有规律的锻炼对健康、情绪都有益处。体育锻炼能改善肌肉力量、对抗慢性疾病、改善心血管健康以及降低血压和胆固醇; 体育锻炼还可以改善个人的情绪, 减少抑郁、压力和焦虑; 此外, 体育锻炼可以帮助个人减轻或控制体重并有助于预防肥胖等相关疾病<sup>[21]</sup>。大学生参加体育锻炼的主要出发点是为了健康, 同时体育活动可以促进健康这一观点他们也十分清楚。新时代的大学生也意识到健康生活的重要性, 我们能够用健康动机解释锻炼坚持性, 这与褚跃德 (2009) 和陈善平 (2016) 研究结论类似, 在大学生们的锻炼动机中, 大学生的健康动机与体育锻炼的坚持性正向相关<sup>[9][15]</sup>。

个人原因和环境原因是影响人们锻炼坚持性的两个重要因素, 具备健康意识的人们参加体育活动的动机更强, 参与锻炼的新时代大学生可能更多的是为了拥有健康的体魄, 才具有更高的锻炼动机。当有外部条件和他人支持的时候, 也能够影响其锻炼的坚持性。只有经过长期的体育锻炼才能对健康有改善作用, 所以表现出较高的锻炼坚持性。

#### 3.4 乐趣动机对锻炼坚持性的影响

乐趣动机源于享受参与某项活动的乐趣, 这是因为当人喜欢某项运动, 会积极投入到这项活动中, 因为从事内在激励活动的人重视体验乐趣和刺激等, 虽然需要投入大量的时间和精力, 但都是自愿参加的, 因此享受更多体育锻炼带来的乐趣。Rodrigues 等人 (2019) 认为体育锻炼动机是体育锻炼坚持性的一个关键变量, 通过研究发现锻炼动机与锻炼坚持性具有显著的直接和间接效应, 其中运动乐趣对运动坚持性的间接影响最大, 从乐趣动机的角度看, 增强了运动乐趣对运动坚持性有显著影响<sup>[22]</sup>。在体育教育背景下, Sanchez-Oliva 等 (2014) 对 1692 名西班牙学生进行了一项实证研究, 发现老师的胜任感自主支持能够预测学生的体育锻炼动机, 同时, 也可以正向预测学生在体育运动中的乐趣感, 学生形成自主型锻炼动机后, 能够更好地明确未来的锻炼意愿<sup>[23]</sup>。相反之下, 张静等人 (2017) 的研究中阐述在压力下的负性情感体验的学生, 锻炼需求满足感下降, 锻炼坚持性也会受到影响<sup>[24]</sup>。

新时代大学生面临着诸多方面的压力, 学业压力、人际关系、情感关系等, 因此许多同学会在压力大时进入“emo”时刻。而拒绝“emo”的最好方式之一就是运动, 运动使大脑分泌更多的多巴胺, 能够体验乐趣、舒缓情绪和释放压力。我们发现当学生在运动体验到乐趣会提高锻炼坚持性, 但是当学生在运动中体会到的是负性情感体验, 会降低锻炼坚持性。

### 4 结论

由相关分析可知, 五个锻炼动机, 即能力动机、外貌动机、健康动机、乐趣动机和社交动机都可对锻炼坚持性有正向的预测作用。大学生参与体育锻炼的动机多元化, 根据本研究发现, 五个锻炼动机之间并不是孤立存在, 而是相互联系的一体, 内部动机与外部动机的交互作用可以促进大学生的锻炼坚持性。不断激发新时代大学生的锻炼动机, 提高其锻炼坚持性, 改善其体质健康水平, 从而进一步推进体育强国建设。

#### 参考文献:

- [1] 国家体育总局. 2014 年国民体质监测公报 [R]. 2015-11-25.
  - [2] 王梦. 我国大学生体质健康测试存在的问题及对策 [J]. 体育文化导刊, 2020(07):54-59.
- 基金或课题名称: 北京市教育科学“十三五”规划 2020 年度一般课题, 编号: (CEDB2020160)