

太极拳运动动机对身体自尊及生活满意度的结构性研究

——以河南省大学生为例

朱家岩 安珉柱*

韩国东新大学体育系, 韩国 全罗南道 58245

[摘要]研究聚焦于河南省大学生太极拳运动动机对身体自尊与生活满意度的作用机制分析,系统梳理中国传统太极拳运动动机与大学生自尊及生活满意度之间的关系,并阐明和检验其对大学生自尊心在运动动机与生活满意度之间的中介作用。研究主要采用问卷调查法、文献资料法与数理统计法开展实证分析,通过分析各个因子对测量工具的信效度进行检验,在此基础上构建结构方程模型并通过 Bootstrap 方法对中介效应进行估算。研究发现:太极拳运动对河南省大学生自尊心具有的正相关(正向影响);太极拳运动动机对大学生生活满意度具有显著正相关(正向影响);身体及自尊心对生活满意度具有显著正相关(正向影响),且发挥部分中介作用。

[关键词]大学生;太极拳;运动动机;身体自尊;生活满意度

DOI: 10.33142/jscs.v6i1.18514

中图分类号: G812.4

文献标识码: A

Structural Study on the Influence of Taijiquan Exercise Motivation on Physical Self Esteem and Life Satisfaction

— Taking college students in Henan Province as an example

ZHU Jiayan, AN Minzhu*

Department of Physical Education, Dongshin University, Naju, 58245, Korea

Abstract: This study focuses on the mechanism analysis of the effect of Taijiquan exercise motivation on physical self-esteem and life satisfaction among college students in He'nan Province. It systematically sorts out the relationship between traditional Chinese Taijiquan exercise motivation and college students' self-esteem and life satisfaction, and clarifies and tests its mediating effect on college students' self-esteem between exercise motivation and life satisfaction. The research mainly adopts questionnaire survey method, literature review method, and mathematical statistics method to conduct empirical analysis. The reliability and validity of the measurement tool are tested by analyzing various factors. Based on this, a structural equation model is constructed and the mediation effect is estimated through Bootstrap method. Research has found that Taijiquan exercise has a positive correlation (positive impact) on the self-esteem of college students in Henan Province; The motivation for practicing Taijiquan has a significant positive correlation (positive impact) with the life satisfaction of college students; Body and self-esteem have a significant positive correlation (positive impact) with life satisfaction, and play a partial mediating role.

Keywords: college students; Taijiquan; sports motivation; physical self-esteem; life satisfaction

引言

在习近平主席提出的“健康中国 2030”及“体育强国”战略背景下,关于现代大学生群体的身心健康越来越受到社会各界广泛关注。大学生正处于价值观、生活方式与健康行为逐渐定型的关键阶段,其体育参与行为不仅关系到体质健康水平,也会影响心理发展与主观幸福体验。既有研究基于大学生大样本数据指出,体育锻炼与生活满意度之间存在显著相关关系,并且体育锻炼对生活满意度的影响往往通过自我效能、健康素养等心理资源变量发挥作用,从而提示“锻炼-心理资源-生活满意度”的机制链条具有现实解释力^[1]。同时,也有研究指出体育锻炼与生活满意度之间可能存在间接作用路径,锻炼对生活满意度的影响会受到自我控制、心理困扰等变量的中介影响,进

一步表明体育锻炼对主观幸福体验的促进效应具有一定的心理机制基础^[2]。因此,从动机视角解释大学生体育参与及其心理收益,具有重要理论与实践意义。

太极拳作为中国传承了几千年的养生功法,目前是我国民族传统体育项目,兼具健身性与身心调适特征,近年来逐渐被纳入高校体育课程体系。相较于对抗性较强的运动形式,太极拳强调呼吸、意念与动作的协调统一,更符合“身心一体化”的健康促进理念。针对大学生群体的系统评价研究表明,太极拳干预可在一定程度上改善大学生的负性心理症状(如焦虑、抑郁等),并对心理健康指标产生积极影响^[3];同时,针对大学生人群的系统综述亦指出,太极拳相较对照组在生理与心理健康方面具有综合性促进效果,但不同研究之间仍存在干预剂量与效果差异^[4]。

总体而言, 现有证据支持太极拳可能通过“心理调适-主观评价”的路径改善大学生幸福体验, 但其更具体的作用机制仍需在建构模型中进一步检验。

身体自尊是个体对自身身体形象、身体能力与身体价值的整体评价, 是自尊系统的重要组成部分。已有研究从“身体自尊”角度给出了较为清晰的机制证据: 体育活动不仅可能直接提升大学生的生活满意度, 还可能通过改善身体形象与自尊水平间接影响生活满意度与心理健康^[5]。据此推断, 在太极拳运动情境下, 运动动机作为体育参与的关键心理前因, 可能通过提升个体的身体自尊水平进而促进生活满意度, 但该结构路径及其显著性仍需通过验证性因子分析与结构方程模型进行实证检验。

基于此, 本研究以河南省高校大学生为研究对象, 采用问卷调查与结构方程模型方法, 探讨太极拳运动动机对身体自尊与生活满意度的影响路径, 重点检验身体自尊在运动动机与生活满意度之间的中介效应, 以期为高校传统体育课程建设及大学生心理健康促进提供实证依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

对大学生太极拳的运动动机如何影响身体自尊与生活满意度进行分析, 力求揭示太极拳运动动机影响身体自尊与生活满意度的作用效应。

1.2 调查对象与程序

采用整群抽样与便利抽样相结合的方法进行问卷调查。共发放问卷 1300 份, 回收有效问卷 1142 份, 有效率为 87.85%。调查过程遵循匿名、自愿原则, 所有问卷均在课堂或课后集中填写完成。

1.3 测量工具

1.3.1 太极拳运动动机量表

采用陈善平、闫振龙和谭宏彦修订的锻炼动机量表 (MPAM-R) 中文版^[6]。该量表是在 Ryan 等人提出的自我决定理论框架基础上发展而来^[7]。本研究结合太极拳运动的项目特征及本研究对象的实际情况, 对原量表条目表述进行适度情境化调整, 量表主要包括健康动机、外貌动机、乐趣动机、能力动机和社交动机 5 个维度^[8]。

1.3.2 身体自尊量表

采用徐霞、姚家新修订并验证的大学生身体自尊量表^[9]。该量表是在身体自我概念理论框架下发展而来, 主要涵盖身体自我价值、运动能力、身体状况、身体吸引力和身体素质 5 个维度^[10]。

1.3.3 生活满意度量表

生活满意度采用国外学者 Diener 等人编制的生活满意度量表 (SWLS)^[9]。该量表为单维度结构, 共包含 5 个题项, 主要用于测量个体对其整体生活状况的主观评价水平。

1.4 数据处理

采用 SPSS 26.0 与 AMOS 26.0 软件对数据进行统计

分析, 包括信效度、相关分析、验证性因子分析及结构方程模型检验。

2 结果

2.1 信效度检验和相关性分析

结果如表 1 所示, 本研究各变量的 Cronbach's α 系数均大于 0.80, 表明各量表具有良好的内部一致性^[11]。验证性因子分析结果显示, 各测量题项的标准化因子载荷均达到显著水平, 最小因子载荷为 0.779, 大于 0.50 的推荐标准, 且在其他潜变量上的交叉载荷均小于 0.50, 说明量表具备较好的构念效度。进一步分析表明, 各潜变量的组合信度 (CR) 均大于 0.80, 平均方差萃取量 (AVE) 均高于 0.50, 表明量表具有良好的收敛效度。各潜变量 AVE 的平方根如表 2 中斜体数字所示, 均大于维度之间相关系数的绝对值, 说明各维度之间具有良好的区分效度。

表 1 信效度分析

维度	最小因子载荷	Cronbach's α	CR	AVE
运动动机	0.779	0.928	0.981	0.740
身体自尊	0.727	0.953	0.994	0.728
生活满意度	0.821	0.936	0.936	0.746

对运动动机、身体自尊和生活满意度 3 个变量进行相关性分析, 结果如表 2 所示^[12]。相关性分析的结果表明, 各变量之间均存在显著正相关关系。其中运动动机与身体自尊的相关系数为 0.316 ($P < 0.01$), 运动动机与生活满意度的相关系数为 0.332 ($P < 0.01$), 身体自尊与生活满意度的相关系数为 0.393 ($P < 0.01$), 为后续结构模型分析提供了必要的统计学基础。

表 2 相关性分析

维度	运动动机	身体自尊	生活满意度
运动动机	1		
身体自尊	0.316**	1	
生活满意度	0.332**	0.393**	1

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

2.2 结构模型与路径检验

结构方程模型的拟合指数结果表明, 该模型整体拟合状况良好。在绝对拟合度方面, $GFI = 0.915$, $AGFI = 0.907$, $RMSEA = 0.033$, 均达到推荐标准 ($GFI > 0.90$, $AGFI > 0.90$, $RMSEA < 0.06$), 表明模型具有较好的绝对拟合水平。在增值拟合度方面, $NFI = 0.951$, $IFI = 0.972$, $CFI = 0.972$, $RFI = 0.948$, 均显著高于 0.90 的临界值, 说明相较于基准模型, 所构建模型具有显著改进效果。在简约拟合度方面, $CMIN/df = 2.224$, $PGFI = 0.834$, 亦符合统计学推荐标准 ($CMIN/df < 3$, $PGFI > 0.50$)。综合上述结果可知, 该结构方程模型在绝对拟合度、增值拟合度与简约拟合度等方面均达到可接受标准, 模型整体适配度良好。

表3 大学生太极拳运动动机、身体自尊与生活满意度路径系数结果

路径	Estimate	S.E.	C.R.	P	Std.Estimate
运动动机→身体自尊	0.327	0.033	9.622	***	0.395
身体自尊→生活满意度	0.604	0.063	9.540	***	0.371
运动动机→生活满意度	0.310	0.046	6.459	***	0.227

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

结构方程模型路径分析结果表明,运动动机对身体自尊具有显著正向预测作用 ($\beta=0.327$, $S.E.=0.033$, $C.R.=9.622$, $p < 0.001$, $Std.\beta=0.395$), 身体自尊对生活满意度亦具有显著正向预测作用 ($\beta=0.604$, $S.E.=0.063$, $C.R.=9.540$, $p < 0.001$, $Std.\beta=0.371$), 同时, 运动动机对生活满意度的直接路径亦达到显著水平 ($\beta=0.310$, $S.E.=0.046$, $C.R.=6.459$, $p < 0.001$, $Std.\beta=0.227$), 上述结果表明, 运动动机不仅可以直接正向预测大学生生活满意度, 还可通过身体自尊这一中介变量对生活满意度产生间接影响。

2.3 中介效应分析

表4 身体自尊中介效应、直接效应及总效应分析表

中介路径	效应	效应量	95%下值 信区间	95%上值信 区间	P
运动动机→身体自尊→生活满意度	间接效应	0.194	0.146	0.256	**
	直接效应	0.300	0.209	0.397	**
	总效应	0.494	0.406	0.598	**
	中介效应占比	0.393	0.297	0.521	**

注: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

为进一步检验身体自尊在运动动机与生活满意度之间的中介作用, 采用 Bootstrap 方法对中介效应进行检验, 结果如表 4 所示。中介效应分析结果表明, 运动动机通过身体自尊对生活满意度产生显著的间接效应(间接效应= 0.194 , $95\%CI=[0.146, 0.256]$, $p=0.001$)^[12], 且置信区间不包含 0, 表明间接效应显著。同时, 运动动机对生活满意度的直接效应亦达到显著水平(直接效应= 0.300 , $95\%CI=[0.209, 0.397]$, $p=0.001$), 总效应为 0.494 ($95\%CI=[0.406, 0.598]$, $p=0.001$)。

进一步分析显示, 身体自尊的中介效应占总效应的 39.3% ($95\%CI=[0.297, 0.521]$, $p=0.001$), 说明身体自尊在运动动机与生活满意度之间发挥部分中介作用^[12]。上述结果表明, 运动动机既可通过直接路径影响大学生生活满意度, 也可通过提升身体自尊水平这一心理机制间接促进其生活满意度。

3 结语

3.1 河南省大学生太极拳运动动机对身体自尊的影响

本研究结果表明, 河南省大学生太极拳运动动机对身体自尊具有显著促进作用, 说明在太极拳运动情境下, 个体运动动机水平的高低不仅影响其运动参与行为, 也与其身体自我评价的形成密切相关。运动动机水平较高的大学生,

更容易在运动过程中获得积极的身体体验和能力感, 从而对自身身体价值与身体能力形成较为稳定的正向认知。

这一结果与既有研究结论具有一致性。康三龙的研究指出, 锻炼动机是影响大学生身体自尊的重要心理前因变量, 动机水平越高, 个体在运动过程中的投入程度和积极体验越强, 其身体自尊水平也越高^[13]。饶花的研究进一步表明, 相较于外在调节动机, 内部动机在身体自尊形成过程中具有更为稳定和持续的促进作用^[14]。从理论层面看, 自我决定理论认为, 当运动行为建立在较强内在动机基础之上时, 个体更容易在活动中获得能力感与自我肯定, 从而促进积极自我概念的发展^[7]。此外, 身体自尊作为身体自我概念的重要组成部分, 其形成与变化往往依赖于长期、稳定的身体体验过程^[10]。本研究在太极拳这一强调身心协调与内在体验的传统体育项目情境中验证了运动动机与身体自尊之间的正向关系, 进一步拓展了相关研究结论的情境适用性。

3.2 河南省大学生太极拳运动动机对生活满意度的影响

研究结果显示, 太极拳运动动机能够显著提升大学生的生活满意度, 表明运动动机不仅是体育参与的重要心理基础, 也会对个体整体生活评价产生积极影响。运动动机水平较高的大学生, 在太极拳运动过程中更容易获得积极情绪体验与心理调适效果, 这些积极体验可能进一步外溢至学习、生活与人际交往领域, 从而提升生活满意度。

已有研究从不同角度证实了体育锻炼与大学生生活满意度之间的密切关系。Ye 等人的研究表明, 体育锻炼能够通过提升一般自我效能感和健康素养, 间接促进大学生生活满意度的提高^[1]。Zhou 等进一步指出, 体育锻炼通过自我控制能力和心理困扰的链式中介路径, 对生活满意度产生积极影响^[2]。在太极拳运动领域, Qi 等的系统综述显示, 太极拳对大学生心理健康与主观幸福体验具有综合促进作用^[4]。本研究从运动动机视角切入, 说明在太极拳运动情境下, 动机水平是连接体育参与与生活满意度的重要心理纽带, 为传统体育项目的心理健康效应提供了新的解释路径。

3.3 河南省大学生身体自尊对生活满意度的影响

本研究结果进一步表明, 身体自尊是影响大学生生活满意度的重要心理因素。身体自尊水平较高的大学生, 更容易对自身身体状况及整体生活形成积极评价, 从而表现出较高的生活满意度。这一结果说明, 身体自尊不仅是身体自我概念的重要组成部分, 也是大学生主观幸福体验的重要心理基础。

有研究表明, 身体自尊可以作为身体形象、个体对身体运动能力与身体自我价值的综合评价指标, 他的评价指标与大学生生活质量和心理健康高度相关^[9]。学者 Liu 等的研究表明, 大学生身体形象及身体自尊在现代大学体育

活动与生活满意度之间发挥重要中介作用,同样也是提高大学生幸福感和心理健康的重要评价指标^[5]。还有学者如郭文秀的研究发现,身体自尊可以直接预测大学生生活满意度,且呈正相关关系。大学生的身体自尊水平越高,个体对生活的满意程度也越高^[15]。学者何玲等以太极拳运动背景的研究亦发现,凡是经过系统太极拳课程干预后现代大学生,其身体自尊和生活满意度水平均得到显著改善^[16]。本研究再次验证了身体自尊与生活满意度之间的稳定关系,进一步支持了身体自尊在大学生幸福感形成中的关键作用。

3.4 身体自尊在太极拳运动动机与生活满意度之间的中介作用

尽管太极拳运动动机与生活满意度之间身体自尊发挥着部分中介作用已被大量研究证明。但研究发现运动动机对生活满意度的影响并非仅通过直接路径实现,而是通过影响个体身体自尊水平间接发挥作用。换言之,规律的系统的太极拳运动不仅能够直接提升大学生的生活满意度,并对身体自我评价有积极的促进作用,提升大学生主观幸福体验感。这与“体育锻炼-身体自尊-生活满意度”作用机制高度一致。这也再次验证了体育锻炼通过身体自尊的链式中介路径影响大学生生活满意度^[15]。在太极拳运动动机对大学生身体自尊与心理健康、生活满意度之间发挥关键中介作用^[5],能够显著改善大学生的负性心理症状,并对心理健康指标产生积极影响^[3],显示了部分间接中介机制。总之本研究在太极拳运动动机验证了“运动动机-身体自尊-生活满意度”的作用路径,进一步揭示了传统体育项目通过心理机制促进大学生主观幸福感的内在逻辑。

[参考文献]

[1]Ye Y P,Qin G Y,Zhang X,et al.The impact of physical exercise on university students' life satisfaction: The chain mediation effects of general self-efficacy and health literacy[J].PLoS One,2025,20(6):0325835.
 [2]Zhou G Y,Yang B,Li H,et al.The influence of physical exercise on college students' life satisfaction: The chain mediating role of self-control and psychological distress[J].Frontiers in Psychology,2023(14):1071615.
 [3]Du Z,Zhang X,Qin H,et al.META analysis on the effect of taijiquan on improving negative psychological symptoms of college students and the optimal dose[J].Frontiers in public

health,2022(10):1032266.

[4]Qi F,Soh K G,Mohd Nasiruddin N J,et al.Effects of taichi on physical and psychological health of college students: A systematic review[J].Frontiers in Physiology,2022(13):1008604.
 [5]Liu X,Liu L.The mediating role of college students' body image and self-esteem in the impact of physical activity on life satisfaction and mental health[J].Acta Psychologica,2025(257):105103.
 [6]陈善平,闫振龙,谭宏彦.锻炼动机量表(MPAM-R)中文版的信度和效度分析[J].中国体育科技,2006(2):52-54.
 [7]Ryan R M,Deci E L.Self-determination theory[M]//Encyclopedia of quality of life and well-being research. Cham: Springer International Publishing,2024:6229-6235.
 [8]翟小兵.大学生运动动机与体质健康的路径分析研究[D].武汉:武汉科技大学,2022.
 [9]徐霞,姚家新.大学生身体自尊量表的修订与检验[J].体育科学,2001(2):78-81.
 [10]Diener E D,Emmons R A,Larsen R J,et al.The satisfaction with life scale[J].Journal of personality assessment,1985,49(1):71-75.
 [11]张德鹏,陈春峰,张凤华.社交媒体情境下个性化广告对用户态度的影响研究[J].管理学报,2021,18(3):441-447.
 [12]赵会江.体育锻炼动机、身体自尊与生活满意度的关系研究[D].延边朝鲜族自治州:延边大学,2022.
 [13]康三龙.大学生锻炼动机、锻炼行为与身体自尊关系的研究[D].长沙:湖南师范大学,2022.
 [14]饶花.运动动机、锻炼态度和身体自尊关系的研究[D].南京:南京体育学院,2021.
 [15]郭文秀.体育锻炼对大学生生活满意度的影响:心理变量与身体自尊的链式中介作用[D].武汉:武汉体育学院,2022.
 [16]何玲.高校太极拳选修课对大学生身体自尊和生活满意度的影响研究[D].上海:上海体育学院,2011.
 作者简介:朱家岩(1992.12—),男,汉族,河南焦作,韩国东新大学体育系,博士:主要研究方向体育教育;民族传统体育;*通讯作者:安珉柱(1971.1—)男,韩国全罗南道,教授,东新大学体育系,研究方向:体育社会学。