

## 自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴之關係探究

張雅君 張志成\* 鍾福啟

### 摘要

本研究旨在檢定自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴的關係。以 927 位有氧舞蹈者為樣本，徵求同意讓其填寫自我呈現信心、社會體型焦慮、運動依賴等量表；依運動依賴量表得分，立意取樣至少三個構面平均得分 4 以上共 211 位為研究對象，平均年齡  $36.04 \pm 9.52$  歲。將所得資料以結構方程模式處理。結果發現自我呈現信心、社會體型焦慮會直接正向影響運動依賴；經由社會體型焦慮調節，自我呈現信心會間接正向影響運動依賴。結論指出以運動建構形象，吸引力、體重控制、能力展現信心水準及社會體型焦慮愈高，除無法控制行為量，運動常超出預訂時間，即使受傷仍堅持運動，無法運動將出現戒斷症狀。建議為避免自我呈現過程出現運動依賴，不僅要減少外表、技巧的強調，更要降低體型焦慮感。

### 關鍵詞：自我呈現信心、社會體型焦慮、運動依賴

---

張雅君	長庚技術學院通識教育中心講師
張志成*	國立高雄大學運動健康與休閒學系副教授 (nukpe@nuk.edu.tw)
鍾福啟	國立台灣體育學院體育學系暨體育研究所研究生

## 壹、前言

行政院衛生署國民健康局（2001）曾調查 18,129 位民眾運動態度發現：有運動習慣佔 53.10%，其中 42.30%自覺強度在中等水準以上。規律地運動固然有益身心健康，但如強調效果過量（excessive）或缺乏自制強迫地運動（obsessive-compulsiveness）很容易產生依賴傾向（dependence），無法運動將出現物質關聯疾患（substance-related disorders）(Allegre, Souville, Therme, & Griffiths, 2006; Cockerill & Riddington, 1996)。此不健康行為模式，文獻已用運動依賴（exercise dependence）一詞描繪 (Veale, 1987)，Hausenblas 和 Downs (2002a, 2002b) 更將其定義為：熱衷並過度參與運動，以致出現負面生、心理結果影響健康。早期多以心理生物觀點（psychobiological mechanisms）檢視病理成因，如有學者認為之所以依賴運動乃要獲得腦內啡（endorphin）、副交感神經（parasympathetic nerve）作用產生之快樂、平靜、舒服、安適感受 (Adams & Kirkby, 2002; Hamer & Karageorghis, 2007)。然這些感受皆為臨床正常表現，很難推敲是導致運動依賴發生主因（陳龍弘、盧俊宏，2004），所以有學者便嘗試以社會心理觀點詮釋。其中自我呈現（self-presentation）、社會體型焦慮（social physique anxiety）就被認為是影響運動依賴形成重要因素 (Adams, Miller, & Kraus, 2003; Hausenblas & Fallon, 2002)。因此，本研究將檢定自我呈現、社會體型焦慮與運動依賴關係，以提出建議供愛好運動者避免發生依賴參考。底下將回顧過去文獻並從中擬出探索問題以及欲考驗的研究假設。

## 貳、文獻探討

運動依賴構念提出者Veale (1987) 以精神疾病診斷統計手冊（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM）之物質戒斷（substance withdrawal）觀點指出：如存在強迫主觀知覺，每天從事多次同樣行為，優先性勝於其他活動，並在中止時出現情緒失調就對運動產生依賴。Adams等人 (2003) 更引用 DSM 第四版（DSM-IV）內容指出：依賴者除將運動列為生活要務外，會獨自運動兩小時以上，由於特別重視效果（如體重控制、熱量消耗），不僅增加參與頻率、持續時間，即使受傷仍堅持運動；不能忍受被阻斷是主要特色，當無法避免發生時，關注恢復與否更會促使生理失衡誘發心理困擾 (Aidman & Woollard, 2003; Allerge et al., 2006)。Cockerill和Riddington (1996) 指出：依賴者除反覆單一運動外，參與過程通常無法感受樂趣，因目標在消失不合理身體意象（如太胖），很容易為不能控制強迫衝動感到焦慮。近來研究發現習慣於固定場域(如健身中心)運動的群體至少有四成會發生依賴 (Lejoyeux, Charlotte, Embouazza, & Nivoli, 2008)。更有研究指出：運動依賴發生的原因與塑造美貌外表或避免體型遭受負面評價有關 (Chu, Bushman, & Woodard, 2008; Hausenblas & Fallon, 2002)。

由於運動具健康、活潑形象塑造功效，常被個體用來做為傳達欲求印象

(desired impression) 主要策略；此歷程稱為自我呈現(或形象管理)，有研究就發現為讓欲求印象順利展現，塑造形象信心愈高會出現高參與行為 (Gammage, Hall, & Ginis, 2004)。當中如非常渴望藉由形象獲得社會互動結果(如升遷)，呈現信心 (self-presentational confidence) 愈高就愈容易出現強迫衝動，甚至誘發過量行為發生運動依賴 (Brewer, Diehl, Cornelius, Joshua, & Van Raalte, 2004)。過去研究已證實處於強調體型情境中，為提升自我意象，受低身體滿意度 (body satisfaction) 調節會增加必須運動 (obligatory exercise) 主觀知覺而出現依賴特質 (Chu et al., 2008; Hausenblas & Fallon, 2002; Smith, Wolfe, & Laframboise, 2000)。更甚者，研究者曾探討體重過重且規律運動者自我呈現信心與運動依賴的關係，發現如以運動為呈現自我策略，信心水準愈高受阻行為會浮現生、心理退縮症狀 (張志成, 2009)。然而，近來文獻指出運動依賴是一多重構念，依 DSM-IV 診斷內容除存在戒斷症狀外，另有耐受性 (tolerance)、意圖影響 (intention effects)、缺乏控制 (lack of control)、活動削減 (reductions in other activities)、持續性 (continuance) 等特質 (Adams et al., 2003; Hausenblas & Downs, 2002a, 2002b)。由於研究者未評量其他特質使得結果推論存在限制，所以為符合文獻觀點，評量上述特質後將重新瞭解自我呈現信心與運動依賴的關係。依此，本研究欲探討的問題為：自我呈現信心是否可以正向影響運動依賴特質？

自我呈現概念提出者 Leary 和 Kowalski (1990) 指出：形象能否有效被呈現與社會體型焦慮有關，即擔心負面評價產生之緊張、不安感受會趨使個體逃避呈現的情境或活動。然而，Ginis 和 Leary (2004) 認為自我呈現是人際互動普遍存在心理機制，個體總渴望獲得正向評價提升社會地位；為有效管理形象避免自我認同遭焦慮感摧毀，負面評價知覺愈高愈容易出現病態形象管控行為。過去研究便發現運動焦點若過度關注體型感受，除增加必須運動主觀知覺外，更會因強迫衝動顯現耐受性特質，並在無法運動時表現易怒、失眠、頭痛症狀 (Brewer et al., 2004; Chu et al., 2008; Munroe-Chandler, Kim, & Gammage, 2006; Smith et al., 2000)。就此而言，社會體型焦慮應會調節自我呈現信心與運動依賴的關係。然此效果過去與筆者的研究都未加以檢定，所以本研究另一個問題將瞭解社會體型焦慮是否會調節自我呈現信心對運動依賴的影響？

依上述問題提出概念模式如圖 1。按此模式，本研究主要目的為：(一) 瞭解自我呈現信心對運動依賴的影響；(二) 瞭解社會體型焦慮對運動依賴的影響；(三) 瞭解社會體型焦慮調節自我呈現信心對運動依賴的影響。依文獻觀點提出之研究假設為：(一) 自我呈現信心會直接正向影響運動依賴；(二) 社會體型焦慮會直接正向影響運動依賴；(三) 透過社會體型焦慮，自我呈現信心會間接正向影響運動依賴。

健身中心 (fitness center) 已是國人養成規律行為重要場域之一 (陳鴻雁, 2003)，Greenleaf、McGreer 和 Parham (2006) 指出此場域活動者容易因接觸或交談增加體型評價機會，所以是探索自我呈現、社會體型焦慮與運動行為關係絕佳情境；當中又以穿著緊身衣、與旁人共動 (co-movement) 有氧舞蹈效果最佳。

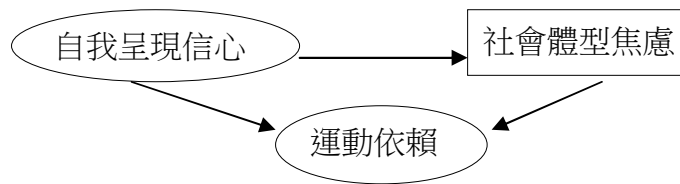


圖 1 自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴概念模式

Lejoyeux 等人 (2008) 就認為此活動型態的封閉及低變化是導致長期涉入者發生運動依賴主因，所以本研究將自此群體進行取樣。其次，研究指出運動依賴可按行為特徵分成有依賴風險 (at-risk for exercise dependence)、無依賴有症狀 (nondependent-symptomatic)、無依賴無症狀 (nondependent-asymptomatic) 等類型 (陳建璋, 2007; Hausenblas & Downs, 2002b); 為確切瞭解自我呈現信心、社會體型焦慮影響運動依賴的效果，將參照過去研究以「在量表至少三個構面平均得分 4 以上」的標準界定對象 (屬性為有依賴風險)。

## 參、方法

### 一、樣本取樣及研究對象

基於人力、時間及便利性的考量，擬從高雄市登記有案之合法健身中心選取有氧舞蹈參與者。過程為：先透過高雄市經濟發展局營利事業登記系統查詢核准設立且營業項目為運動訓練、指導、教學之健身中心 (約 60 間)，以電訪方式詢問是否開設有氧舞蹈課程，如有，便將其納為取樣範圍。之後以 11 個行政區為依據，各隨機選取 1 間為取樣場所。取樣前與業者聯繫，說明研究目的、流程並徵求同意；考量下班時間有較多人參與課程，從業者提供課程表，分別自下午 (16:00 至 18:00)、晚上 (19:00 至 21:00) 兩時段隨機選取各一班學員施測量表。受測 983 位樣本中，回收問卷 955 份，剔除不完全、規律填寫 28 份問卷後，將 927 位完成填寫者界定為研究樣本。隨後依運動依賴量表得分，以立意取樣法選取 211 位有依賴風險者為研究對象。研究樣本及對象基本資料如表 1。

### 二、研究工具

#### (一) 基本資料問卷

包含個人背景、運動參與兩部分。前者調查內容為：性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業。後者調查內容為：持續參與時間、每週參與次數、每次參與時間、每次參與感覺、下次參與意願。其中，運動參與採五種類別評量，持續參與時間為：3 個月以下、3 個月以上未滿 6 個月、6 個月以上未滿 1 年、1 年以上未滿 2 年、2 年以上。每週參與次數為：不滿 2 次、2 次、3 次、4 次、5 次以上。

表 1 研究樣本與研究對象基本資料描述統計摘要表

	研究樣本 (N=927)		研究對象 (n=211)	
	人數	百分比	人數	百分比
性別				
男	205	22.11	82	38.86
女	722	77.89	129	61.14
年齡				
18 歲至 30 歲	368	39.70	68	32.22
31 歲至 40 歲	292	31.50	67	31.75
41 歲至 50 歲	184	19.85	63	29.86
51 歲至 60 歲	52	5.61	10	4.74
60 歲以上	31	3.34	3	1.43
婚姻狀況				
未婚	302	32.58	94	44.55
已婚	599	64.62	109	51.66
其他	26	2.80	8	3.79
教育程度				
碩博士	91	9.82	20	9.48
大學 (含專科)	685	73.89	110	52.13
高中	101	10.90	67	31.75
國中	34	3.67	11	5.21
國小	16	1.72	3	1.43
職業				
軍	43	4.64	3	1.43
公	127	13.70	26	12.32
教	134	14.46	32	15.16
農	23	2.48	3	1.43
工	86	9.28	24	11.36
商	162	17.48	37	17.54
服務業	296	31.93	53	25.12
其他	56	6.03	33	15.64

每次參與時間為：20 分鐘以下、30 分鐘、30 分鐘至 1 小時、1 小時至 2 小時、2 小時以上。每次參與感覺為：不太強烈、還好、有一點強烈、很強烈、非常強烈。下次參與意願為：很不願意、不願意、願意、很願意、非常願意。

## (二) 自我呈現信心量表

引自胡凱揚和黃素芬 (2005) 發展 16 題量表，評量相信可表現出別人能接

受自我特別形象程度。共三個構面：吸引力 8 題（全為正向計分），例句：我有自信在別人面前秀出我的身體曲線。體重控制 5 題（3 題反向計分），例句：別人會很羨慕我目前的體重。能力展現 3 題（2 題反向計分），例句：我覺得在別人面前運動時，我不會被認為是個弱者。採 Likert 五點量尺評量（1=非常不同意，5=非常同意），3 個構面得分介於 8 至 40、5 至 25、3 至 15，分數愈高表示呈現自我信心水準愈高。此量表應用於本研究樣本總 Cronbach's  $\alpha$  值為 .83，三個構面分別為 .86、.85、.83。

### （三）社會體型焦慮量表

引自曾琪（2006）修訂的 9 題量表（2 題反向計分），評量知覺他人評價自己體型產生焦慮程度，例句：在這個健身中心裡，我會擔心別人評論我的身材體型。採 Likert 五點量尺評量（1=非常不同意，5=非常同意），得分介於 9 至 45，分數愈高表示社會體型焦慮愈高。此量表應用於本研究樣本之 Cronbach's  $\alpha$  值為 .83。

### （四）運動依賴量表

引自陳建璋（2007）修訂的 21 題量表，共六個構面：戒斷症狀 6 題，例句：只要幾天沒去健身中心運動就會心理不舒服。耐受性 3 題，例句：為了達到運動效果，我會持續增加去健身中心的頻率。持續性 3 題，例句：當我受傷時，我仍會去健身中心運動。缺乏控制 3 題，例句：我無法減少在健身中心運動的時間。活動削減 3 題，例句：當應該專心工作時，我會想起健身中心運動的事。意圖影響 3 題，例句：每次在健身中心運動的時間都超過我的預期。採 Likert 五點量尺評量（1=從來不會，2=不會，3=偶爾會，4=常常會，5=總是會），全部題項皆正向計分，除戒斷症狀構面得分介於 6 至 30 外，其餘五個構面得分皆介於 3 至 15。此量表應用於本研究樣本總 Cronbach's  $\alpha$  值為 .93，6 個構面分別為 .90、.89、.84、.90、.81、.90。

## 三、資料收集過程

徵得健身中心業者同意並選取課程時段後，以下列方式收集資料：課程開始前親自至教學場地與現場教練溝通，請其課程結束後協助集合學員。遵循研究倫理，施測前說明研究目的、程序、填答方式、保密事項以及告知受測權利（如可不參加量表填答、過程中可隨時停止），填寫意願書並徵求同意後隨即以集體當面發放方式施測，完畢當場回收。從集合、解說、填寫到回收，施測時間約 30 分鐘，資料收集約一個月。整理資料時，依研究樣本在「運動依賴量表」得分，選取有依賴風險者為研究對象，並按其在各量表得分進行資料分析。

## 四、資料處理與分析

本研究以 SPSS 14.0 中文版及 Amos 4.0 英文版統計套裝軟體處理資料。圖 1 概念模式的驗證採結構方程模式 (structural equation modeling, SEM) 進行。分析前, 先將變項以 T 分數標準化 (平均數=50, 標準差=10), 並運用峰度 (kurtosis)、偏態 (skewness)、容忍度 (tolerance, TOL)、變異數膨脹係數 (variance inflation factor, VIF)、條件指標 (condition index, CI) 檢驗變項常態化、多元共線性 (multicollinearity) 情形; 再以積差相關 (product-moment correlation) 了解各變項的關係。進行 SEM 分析前, 先以負標準誤 (negative standard error)、標準化係數 (standardized coefficient) 是否大於或等於 $\pm 0.95$  檢視模式違反估計問題 (test of model estimation), 再利用絕對 (absolute fit indices)、增值 (incremental fit indices)、簡約 (parsimonious fit indices) 指標內容評估模式適配度 (assessment of model fit), 並以組合信度 (composite reliability) 檢視潛在變項 (latent variable) 內在品質, 最後則以標準化參數估計值 (standardized estimates) 了解影響效果。

## 肆、結果

### 一、研究對象特性與資料預檢結果

因研究對象是依文獻提供診斷標準選取 (Hausenblas & Downs, 2002b), 即戒斷症狀構面原始得分高於 24 (含) 界定為「高風險」, 低於 24 (不含) 界定為「低風險」; 缺乏控制、耐受性、持續性、意圖影響、活動削減等構面原始得分高於 12 (含) 界定為「高風險」, 低於 12 (不含) 界定為「低風險」, 故了解研究對象特性前, 將檢驗高、低風險在運動依賴量表構面得分差異情形, 結果如表 2。表中顯示高、低風險組別在六個構面差異皆達.01 顯著水準, 由平均數可知「高風險」在戒斷症狀、缺乏控制、耐受性、持續性、意圖影響、活動削減構面得分高於「低風險」。211 位研究對象運動參與情形分析結果顯示: 平均持續參與時間為 6 個月以上未滿 1 年 ( $M=3.77$ ), 平均每週運動次數為 3 次 ( $M= 3.25$ ), 平均每次運動時間為 1 至 2 小時 ( $M=4.21$ ), 平均每次參與感覺為有一點強烈 ( $M=3.87$ ), 平均下次參與意願為有意願 ( $M=3.95$ )。

其次, 資料預檢結果發現: 各變項偏態、峰度係數介於 0.40 至-0.17、1.59 至-1.02 未超過 $\pm 2$ , 表示無極端值呈常態化。TOL 值介於.43 至.82 大於.10, VIF 值介於 1.21 至 2.32 小於 10, CI 值介於 12.54 至 28.47 小於 30, 表示變項間無多元共線問題。為了解各變項間關係程度, 接下來即進行積差相關分析。表 3 顯示: 自我呈現信心之吸引力與缺乏控制、持續性、意圖影響、活動削減至少達.05 顯著正相關; 能力展現與戒斷症狀、缺乏控制、持續性、活動削減至少達.05 顯著正相關。其次, 除耐受性、活動削減外, 社會體型焦慮與戒斷症狀、缺乏控制、持續性、意圖影響達.01 顯著正相關。另外, 吸引力與社會體型焦慮達.05 顯著正相關。

表 2 研究對象在運動依賴量表構面差異情形檢定結果摘要表 (n=211)

	人數	平均數	標準差	t 值
戒斷症狀				
高風險	78	26.36	2.03	19.92**
低風險	133	17.67	3.07	
缺乏控制				
高風險	100	13.16	1.32	20.27**
低風險	111	9.21	1.49	
耐受性				
高風險	71	12.90	1.22	15.34**
低風險	140	7.74	1.80	
持續性				
高風險	80	13.02	1.34	18.89**
低風險	131	8.42	1.55	
意圖影響				
高風險	50	13.35	1.18	11.18**
低風險	161	7.97	2.11	
活動削減				
高風險	77	12.95	1.05	15.76**
低風險	134	7.87	1.89	

\*\* $p < .01$

表 3 自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴相關分析結果摘要表 (n=211)

	M	SD	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
吸引力(1)	25.99	5.10	1.00									
體重控制(2)	15.52	2.49	.34**	1.00								
能力展現(3)	10.45	2.33	.37**	.21**	1.00							
社會體型焦慮(4)	26.82	4.82	.18*	-.08	-.10	1.00						
戒斷症狀(5)	23.06	4.80	.13	.08	.17*	.27**	1.00					
缺乏控制(6)	11.08	2.42	.20*	.03	.29**	.30**	.66**	1.00				
耐受性(7)	9.50	2.51	.11	.01	.04	.09	.47**	.46**	1.00			
持續性(8)	10.51	2.46	.16*	.01	.22**	.26**	.57**	.48**	.45**	1.00		
意圖影響(9)	10.47	2.58	.21**	.02	.08	.24**	.53**	.40**	.40**	.56**	1.00	
活動削減(10)	9.75	2.62	.22**	.02	.23**	.02	.48**	.37**	.50**	.43**	.62**	1.00

註：1.\* $p < .05$ ，\*\* $p < .01$

2.表中(1)至(3)為自我呈現信心構面，(5)至(10)為運動依賴構面



## 二、自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴結構方程模式分析結果

研究假設在檢驗自我呈現信心、社會體型焦慮是否會直接正向影響運動依賴；透過社會體型焦慮調節，自我呈現信心是否間接正向影響運動依賴。依圖 1 概念模式，潛在變項為自我呈現信心、運動依賴，其包含構面為觀察變項（observed variables）；社會體型焦慮於模式中亦設定為觀察變項。本研究採最大概似法（maximum likelihood）檢驗三者線性結構關係，分析結果如下。

### （一）模式違反估計檢視

目的在檢驗模式路徑估計係數（path estimation coefficient）是否超出接受範圍，表 4 顯示各影響路徑標準誤未出現負值，且標準化係數未超過 $\pm 0.95$ ，表示整體模式無違反估計問題，可進行模式適配度檢定。

### （二）模式適配度檢定

#### 1. 整體模式適配度檢定

表 5 為整體模式適配度檢驗結果摘要表。 $\chi^2$  值大於 1.96 達 .01 顯著水準，表示共變數矩陣（covariance matrix）與觀察資料（observed data）之共變數矩陣有差異存在，模式應被拒絕。因  $\chi^2$  容易受樣本數影響達顯著，再參酌其他指標了解適配度（吳明隆，2007）。評鑑標準顯示：絕對適配度指標之 GFI 值、AGFI 值大於 .90；增值適配度指標之 NFI 值、RFI 值、IFI 值、CFI 值大於或等於 .90；簡約適配度指標之 PGFI 值、PNFI 值大於 .50，卡方值／自由度比值介於 1 至 5，表示整體模式適配度可接受。

表 4 整體結構模式迴歸係數估計值摘要表（n=211）

影響路徑	未標準化係數	標準化係數	標準誤	t 值
吸引力←自我呈現信心	0.45	.92	.28	2.58*
體重控制←自我呈現信心	0.41	.37	.23	2.76*
能力展現←自我呈現信心	0.50	.41	.30	2.61*
戒斷症狀←運動依賴	1.22	.80	.14	8.87**
缺乏控制←運動依賴	1.08	.71	.14	8.01**
耐受性←運動依賴	0.94	.61	.12	7.73**
持續性←運動依賴	1.01	.72	.13	8.53**
意圖影響←運動依賴	1.09	.71	.12	8.92**
活動削減←運動依賴	1.11	.65	.12	7.98**
社會體型焦慮←自我呈現信心	0.19	.17	.08	2.20*
運動依賴←自我呈現信心	0.15	.21	.12	2.32*
運動依賴←社會體型焦慮	0.17	.26	.05	3.54**

\* $p < .05$ ，\*\* $p < .01$

表 5 整體模式適配度考驗結果摘要表 (n=211)

評鑑指標	結果值	評鑑標準
絕對適配度指標		
卡方值 ( $\chi^2$ )	145.07	p 值小於 .05
自由度 (degrees of freedom, df)	33	
適配度指數 (goodness-of-fit index, GFI)	.91	大於或等於 .90
調整後適配度指數 (adjusted goodness-of-fit index, AGFI)	.91	大於或等於 .90
增值適配度指標		
規準適配指數 (normal fit index, NFI)	.92	大於或等於 .90
相對適配指數 (relative fit index, RFI)	.91	大於或等於 .90
增值適配指數 (incremental fit index, IFI)	.90	大於或等於 .90
比較適配指數 (comparative fit index, CFI)	.92	大於或等於 .90
簡約適配度指標		
簡約適配指數 (parsimony goodness-fit index, PGFI)	.60	大於或等於 .50
簡約調整後規準適配指數 (parsimony normal fit index, PNFI)	.58	大於或等於 .50
卡方值/自由度比值	4.39	介於 1~5

## 2. 內在結構適配度檢定

表 6 為內在結構適配度檢驗結果摘要表。自我呈現信心、運動依賴潛在變項組合信度皆大於 .50，表示模式內在品質理想。平均變異數抽取量 (average variance extracted) 顯示：吸引力、體重控制、能力展現被自我呈現信心解釋變異量為 39%；戒斷症狀、缺乏控制、耐受性、持續性、意圖影響、活動削減被運動依賴解釋變異量為 50%。

表 6 潛在變項內在結構適配度考驗結果摘要表 (n=211)

潛在變項	觀察變項	因素負荷量 標準化參數	指標信度 (R <sup>2</sup> )	測量誤差 (1-R <sup>2</sup> )	組合信度	平均變異數 抽取量
自我呈現 信心	吸引力	.92	.84	.16	.61	.39
	體重控制	.37	.14	.86		
	能力展現	.41	.17	.83		
運動依賴	戒斷症狀	.80	.64	.36	.85	.50
	缺乏控制	.71	.50	.50		
	耐受性	.61	.37	.63		
	持續性	.72	.52	.48		
	意圖影響	.71	.50	.50		
	活動削減	.65	.42	.58		

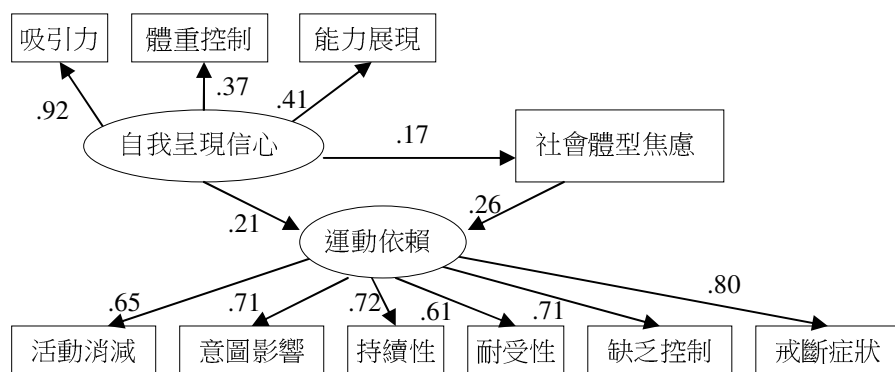


圖 2 自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴驗證模式標準化參數估計值

### (三) 影響效果分析

自我呈現信心、社會體型焦慮對運動依賴影響路徑如圖 2。從表 4 可知整體模式影響路徑  $t$  值皆大於 1.96，且至少達 .05 顯著水準，標準化參數估計值皆為正向，顯示自我呈現信心可以直接正向影響社會體型焦慮、運動依賴，社會體型焦慮亦可直接正向影響運動依賴；透過社會體型焦慮調節，自我呈現信心可間接正向影響運動依賴。其次，內在結構顯示自我呈現信心對吸引力、體重控制、能力展現，運動依賴對戒斷症狀、缺乏控制、耐受性、持續性、意圖影響、活動削減  $t$  值皆大於 1.96，且至少達 .05 顯著水準，標準化參數估計值亦為正向，表示自我呈現信心會直接正向影響吸引力、體重控制、能力展現，運動依賴會直接正向影響戒斷症狀、缺乏控制、耐受性、持續性、意圖影響、活動削減。

## 伍、討論

本研究以從事共動有氧舞蹈者為對象，除發現自我呈現信心、運動依賴存在良好內在結構適配度，結果更顯示運動依賴可被自我呈現信心、社會體型焦慮直接影響；透過社會體型焦慮調節，運動依賴可被自我呈現信心間接影響。支持了研究假設的預期，並與文獻觀點或相關研究結論相符（張志成，2009；Chu et al., 2008; Hausenblas & Fallon, 2002）。進一步由圖 2 路徑係數正負號可知：以吸引力、體重控制、能力展現建構自我呈現信心會增加社會體型焦慮，過量運動更出現戒斷症狀、缺乏控制、耐受性、持續性、意圖影響、活動削減特質；且經由社會體型焦慮的調節，自我呈現信心越高越容易對運動產生依賴。文獻指出受活動特性影響，長期參與有氧舞蹈有發生運動依賴風險，當中行為焦點若在改變體型提升自我意象，亦或減少負面評價維護自我呈現順暢，很容易無法克制衝動過量運動，甚至強迫自己增加參與頻率或每次持續時間 (Brewer et al., 2004; Lejoyeux et al., 2008; Munroe-Chandler et al., 2006)。因此，以有氧舞蹈為形象塑造、呈現策略，信心水準愈高除誘發過量行為，透過焦慮知覺會降低行為控制感，使得每次運動常超出預訂時間，或將其列為生活要務，並在不能運動時顯現戒斷症狀。

耐受性、缺乏控制、意圖影響是缺乏行為自制的特質 (Hausenblas & Downs,

2002a), 文獻指出: 呈現形象信心越高越容易過量運動, 為避免經驗體型焦慮容易出現病態、刻板行為模式 (Hausenblas & Downs, 2002b; Hausenblas & Fallon, 2002)。就此而言, 受呈現信心、體型焦慮影響, 過量運動是會顯現耐受性、缺乏控制、意圖影響特質。其次, Adams 等人 (2003) 指出: 依賴運動者的行為常存在強迫衝動, 不僅排除日常活動, 身體傷痛時仍堅持運動, Hausenblas 和 Downs (2002a) 就以持續性、活動削減描繪此特質; Chu 等人 (2008)、Smith 等人 (2000) 發現: 為從呈現過程獲得期望結果, 信心水準、體型焦慮越高會提升必須運動主觀知覺, 以致重複地執行相同行為。因此, 為有效傳達欲求形象, 若以運動為展現策略, 受呈現信心、體型焦慮調節會出現持續性、活動削減特質。此外 Hausenblas 和 Downs 指出: 受身體、心理失調影響, 依賴運動者會在行為受阻出現戒斷症狀, Brewer 等人 (2004) 則認為: 當知覺體型遭受批評而使呈現歷程受到阻礙, 經由低身體意象、體型滿意度調節會提升運動強度、頻率, 並容易在行為受阻時發生焦慮、不安、失眠、暴噪的情緒障礙。所以受形象呈現渴望程度與體型感受影響, 參與行為會浮現戒斷症狀特質。綜上討論, 有氧舞蹈者運動依賴確實可受呈現信心、體型焦慮影響而發生。

上述結果由相關情形可瞭解: 自我呈現信心之吸引力與社會體型焦慮呈顯著正向關係, 顯示有氧舞蹈者若以外表為形象展現策略會感受體型焦慮。其次吸引力、能力展現、社會體型焦慮與戒斷症狀、缺乏控制、持續性、意圖影響、活動削減亦存在正向關聯, 表示若運動目的過於強調魅力、技巧展現, 容易發生上述依賴特質。然而, 彼此相關程度僅為中低水準, 推論時應有所保留。另外, 結果發現體重控制、能力展現與社會體型焦慮呈無顯著負相關, 未能符合研究假設預期, 究其原因可能與體重控制、能力展現構念發生衝突所致。從評量題項內容來看, 能力展現強調以運動技巧展現自我, 此與感受體型負面評價衍生之焦慮關聯甚微, 因而出現負相關情形。體重控制雖與體型評價有關, 但其著重於體重管理內在知覺, 與藉由體型呈現外觀形象知覺關聯性不高, 所以彼此會存在負向的關係。此外 Leary 和 Kowalski (1990) 指出: 有效展現形象除須具備信心外, 形象建構 (impression construct) 採取策略亦是影響關鍵, 即自我呈現歷程如未將體重管理、運動能力列為傳達策略, 社會體型焦慮是不會因兩者信心水準的增加而提升。所以體重控制、能力展現除不會與社會體型焦慮呈正相關, 還可能會出現負向的關聯。由於這些結果容易導致推論謬誤 (inference bias), 未來研究應進一步檢驗。

雖然整體影響路徑達顯著水準, 但以較嚴格門檻審視模式適配度是不佳的, 原因可能是受自我呈現信心測量範圍不明確影響所致。Marquez 和 McAuley (2001) 指出: 呈現形象信念包含效能與信心 (efficacy and confidence) 兩部分, 前者更存在效能與結果期望 (efficacy and outcome expectancy)、結果價值 (outcome value) 等成分; 由於原作者 (胡凱揚、黃素芬, 2005) 未依此構念發展量表, 使得吸引力、體重控制、能力展現構面無法符合理論預期, 以致自我呈現信心、社會體型焦慮影響運動依賴路徑出現低適配情形。因此, 未來研究最好

能先發展符合理論測量工具，重新檢視彼此路徑關係以及影響效果。

綜上討論，本研究雖發現自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴存在線性關係，然有幾個限制須注意：第一，資料以自述評量方式收集，容易因社會期望發生偏誤情形。第二，樣本範圍僅限於高雄市，受限於城鄉差距、都市化程度的不同，結果不適合推論至其他縣市相同運動群體。第三，研究對象自健身中心選取，亦不適合推論至其他場域群體。第四，研究對象數量不多，以自我呈現信心、社會體型焦慮推論有氧舞蹈者運動依賴的發生須謹慎。第五，自我呈現信心、社會體型焦慮影響運動依賴路徑參數估計值不高，推論時亦應謹慎。第六，自我呈現信心及社會體型焦慮的連結與體型滿意度、身體意象有關，是否中介與運動依賴結構關係，因未評量影響效果不得而知。依此限制，建議後續研究能運用面訪方式收集資料，以降低社會期望偏誤情形。其次，應將取樣範圍擴及全省，並利用系統隨機抽樣法從不同運動場域選取大量代表性樣本，以提高結果推論適用性。另外，應加入其他變項評量，特別是體型滿意度、身體意象，以提升模式解釋力。至於未來方向建議：路徑參數估計值會受樣本數量影響，應選取大樣本後再檢驗自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴關係。其次，線性結構概念模式的建構應將體型滿意度、身體意象列為調節變項，以了解中介自我呈現信心、社會體型焦慮影響運動依賴的效果。此外自我呈現信心、社會體型焦慮、體型滿意度、身體意象何者對運動依賴有較大預測力，以及何者較能區別運動依賴，亦是未來可探討的方向。

總結研究發現，雖然整體適配情形不佳，但假設皆獲得支持。因此，如以有氧舞蹈呈現欲求形象，過於強調魅力、外表、技巧或感受體型焦慮，似乎會失去控制而過量運動，且容易排除其他活動將運動列為生活要務，即使受傷仍堅持運動，無法運動則出現戒斷症狀。依此結論應用方面建議：長期參與有氧舞蹈固然有利欲求印象的建構，但此活動型態有發生運動依賴的風險，所以如要透過其體型塑造效果展現自我應建立合理形象焦點（*impression focus*），不要過於強調外表、魅力、技巧，否則容易誘發過量行為發生運動依賴。其次，盡量避免以他人觀點建構形象呈現歷程，不然會因低體型滿意或意象知覺增加焦慮感，進而強迫自己過量運動而浮現依賴特質。此外應隨時檢視參與情形，若發覺會排除其他日常活動將運動列為優先事務，行為量明顯增加且無法自制，或者常常想起相關事宜，無法運動出現生理、情緒失調或心理困擾便應調整運動行為。例如參與不同運動以樂趣感取代強迫感、運用時間管理規範參與情形、安排休息時間及天數、發展夥伴關係監控不健康行為模式。最後，業者或教練應發揮社會責任，適時宣導適量運動觀念以及運動處方擬訂要領、方法，並確切說明運動能改變體型的效果與限制，避免運用不恰當焦點建構欲求形象，或習慣以他人觀點評價呈現目的達成與否，讓有興趣此活動者安全、健康地運動，並善用雕塑效果適當展現自我，不致因信心過滿、體型焦慮出現運動依賴特質。

## 誌謝

承蒙受測健身中心業者、教練鼎力協助得以順利完成，特此致謝！另感謝國立高雄大學運動健康與休閒學系孫婉華同學於施測過程的聯繫與協助。

## 參考文獻

- 行政院衛生署國民健康局（2001）。**國人運動習慣調查**。台北：行政院衛生署企劃室。
- 吳明隆（2007）。**結構方程模式：Amos 的操作與應用**。台北：五南。
- 胡凱揚、黃素芬（2005）。身體活動自我呈現自信心量表之信度與效度分析。**國立體育學院論叢**，16，303-331。
- 張志成（2009）。應用結構方程模式檢定台灣大學生規律運動及體重過重者自我呈現、心理需求與運動依賴的關係。**護理暨健康照護研究**，5，20-30。
- 陳建璋（2007）。**休閒網球運動者目標取向、運動動機與運動依賴之相關研究**。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 陳龍弘、盧俊宏（2004）。我好氣！今天又不能運動了！再談健身運動情境中的負面運動上癮。**大專體育**，73，133-137。
- 陳鴻雁（2003）。**我國國民運動意識之調查研究**。2009年1月51日，取自 <http://www.ncpfs.gov.tw/publication/publication2.aspx>。
- 曾琪（2006）。**自我呈現效能：社會體型焦慮和健身運動參與的連結**。國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士論文，未出版，台中。
- Adams, J., & Kirkby, R. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10(5), 415-437.
- Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: Diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Aidman, E. V., & Woollard, S. (2003). The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 225-236.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., & Griffiths, M. D. (2006). Definitions and measure of exercise dependence. *Addiction Research and Theory*, 14(6), 631-646.
- Brewer, B. W., Diehl, N. S., Cornelius, A. E., Joshua, M. D., & Van Raalte, J. L. (2004). Exercising caution: Social physique anxiety and protective self-presentational behaviour. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 47-55.
- Chu, H. W., Bushman, B. A., & Woodard, R. J. (2008). Social physique anxiety,

- obligation to exercise, and exercise choices among college students. *Journal of American College Health*, 51(1), 7-13.
- Cockerill, I. M., & Riddington, M. E. (1996). Exercise dependence and associated disorders: A review. *Counseling Psychology Quarterly*, 9(2), 119-129.
- Gammage, K. L., Hall, C. R., & Ginis, K. A. M. (2004). Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(8), 1638-1651.
- Ginis, K. A. M., & Leary, M. R. (2004). Self-presentation process in health-damaging behavior. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 59-74.
- Greenleaf, C., McGreer, R., & Parham, H. (2006). Physique attitudes and self-presentational concerns: Exploratory interviews with female group aerobic exercisers and instructors. *Sex Role*, 54, 189-199.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(2), 169-172.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorder*, 32(2), 179-185.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34-47.
- Lejoyeux, M., Charlotte, M. A., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 353-358.
- Marquez, D. X., & McAuley, E. (2001). Physique anxiety and self-efficacy influences on perceptions of physical evaluation. *Social Behavior and Personality*, 29(7), 649-660.
- Munroe-Chandler, K. J., Kim, A. J., & Gammage, K. L. (2006). Using imagery to predict weightlifting dependency in men. *International Journal of Men's Health*, 3(2), 129-139.
- Smith, J. E., Wolfe, B. L., & Laframboise, D. E. (2000). Body image treatment for a community sample of obligatory and nonobligatory exercisers. *International Journal of Eating Disorders*, 30(4), 375-388.
- Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 221-253.

## 附錄一：自我呈現信心量表

### 一、吸引力構面

題項 1：在運動時，我的身體曲線能讓我看起來更有魅力

題項 2：在鏡子面前展露自己的身體曲線能讓我更有自信

題項 3：我有自信在別人面前穿著較能展露身材的衣物

題項 4：能展現身體曲線的運動讓我吸引週遭他人的目光

題項 5：我有自信在別人面前秀出我的身體曲線

題項 6：我覺得在運動時可以展現出我的身體曲線

題項 7：我覺得穿上運動服時，我更能吸引別人的目光

題項 8：別人覺得我在運動時顯得特別年輕

### 二、體重控制構面

題項 9：別人認為我好像總是胖了些

題項 10：別人認為我應該再減輕幾公斤比較適當

題項 11：在別人面前說出我的體重是很丟臉的

題項 12：別人會很羨慕我目前的體重

題項 13：別人認為我應該維持現在的體重

### 三、能力展現構面

題項 14：我覺得在別人面前運動時，我顯得特別笨拙

題項 15：我覺得在別人面前運動時，我顯得手腳不協調

題項 16：我覺得在別人面前運動時，我不會被認為是個弱者

## 附錄二：社會體型焦慮量表

題項 1：在這個健身中心裡，我希望對自己身材或體型不要感到那麼煩惱

題項 2：在這個健身中心裡，我有時會因為別人對我的體重或肌肉線條負面的評價感到不開心

題項 3：在這個健身中心裡，我的身材體型不好看讓我感到很不安

題項 4：在這個健身中心裡，我會擔心別人評論我的身材體型

題項 5：在這個健身中心裡，我不擔心在他人眼中我的身材體型是不是健美

題項 6：在這個健身中心裡，如果知道別人在打量我的身材體型，我會感到很不安

題項 7：在這個健身中心裡，當需要在別人面前展現我的身材體型時，我會感到害羞

題項 8：在這個健身中心裡，即使當有人明顯地注視我的身材體型時，我也會覺得很自在

題項 9：在這個健身中心裡，當我穿上貼身的緊身衣時，我常常對我的身材或體型感到不安



### 附錄三：運動依賴量表

#### 一、戒斷症狀構面

- 題項 1：只要幾天沒去健身中心運動就會心理不舒服
- 題項 2：時間一到而不能去健身中心運動時就會坐立不安
- 題項 3：錯過時間而沒有去健身中心運動便會一直惦記著
- 題項 4：去健身中心時間將要到時就會感到特別興奮
- 題項 5：如果不能去健身中心運動會有憂鬱的感覺
- 題項 6：如果不能去健身中心運動還會一直想著它

#### 二、耐受性構面

- 題項 7：為了達到運動效果，我會持續增加在健身中心運動的強度
- 題項 8：為了達到運動效果，我會持續增加去健身中心的頻率
- 題項 9：為了達到運動效果，我會持續增加在健身中心運動的時間

#### 三、持續性構面

- 題項 10：即使運動傷害復發，我仍會去健身中心運動
- 題項 11：當我受傷時，我仍會去健身中心運動
- 題項 12：即使有長期性身體問題，我仍會去健身中心運動

#### 四、缺乏控制構面

- 題項 13：我無法減少在健身中心運動的時間
- 題項 14：我無法減少在健身中心運動的頻率
- 題項 15：我無法減少在健身中心運動的強度

#### 五、活動削減

- 題項 16：比起花時間跟家人或朋友相處，我比較喜歡去健身中心運動
- 題項 17：當應該專心工作時，我會想起健身中心運動的事
- 題項 18：我會選擇去健身中心運動，不會花費時間跟家人或朋友相處

#### 六、意圖影響

- 題項 19：每次在健身中心運動的時間都超過我的打算
- 題項 20：每次在健身中心運動的時間都超過我的預期
- 題項 21：每次在健身中心運動的時間都比我計畫中要長

# Self-image Confidence, Physique Social Anxiety, and Exercise Dependence

Ya-Chun Chang      Chiu-Chen Chang\*      Fu-Ci Jhong

## Abstract

This study identified the relationships among self-image confidence, physique social anxiety and exercise dependence. 927 subjects were recruited from aerobic dance classes from exercise centers, and administered Self-image Confidence, Physique Social Anxiety, and Exercise Dependence scales. In the Exercise Dependence scale, purposive sampling was used to select at least three dimensions, yielding an average score of more than 4 in 211 subjects (average age  $36.04 \pm 9.52$  years old) . Data was analyzed using structure equation models. Results showed direct positive correlation between both self-image confidence and physique social anxiety, and exercise dependence. Through the intermediary effect of physique social anxiety, self-image confidence was positively correlated to exercise dependence. In conclusion, when exercise was used to cultivate self-image, subjects tended to be more anxious about physical attraction, weight control, ability and physique. The subjects lost control over their amount and time of exercise, exercised in spite of injuries, and manifested withdrawal symptoms when unable to exercise. Therefore, to avoid exercise dependence in pursuit of self-image, emphasis on physical appearance, skills and particularly physique should be reduced.

*Keywords: self-presentation confidence, social physique anxiety, exercise dependence*

---

Ya-Chun Chang	Chang Gun Institute of Technology
Chiu-Chen Chang*	National University of Kaohsiung (nukpe@nuk.edu.tw)
Fu-Ci Jhong	National Taiwan College of Physical Education