

# 第十八章

## 健身運動行爲與依附

## Exercise Behavior and Adherence

膽固醇  
小姐



寶貝讓我依附在你身上!



依靠



寄托

何謂依附？



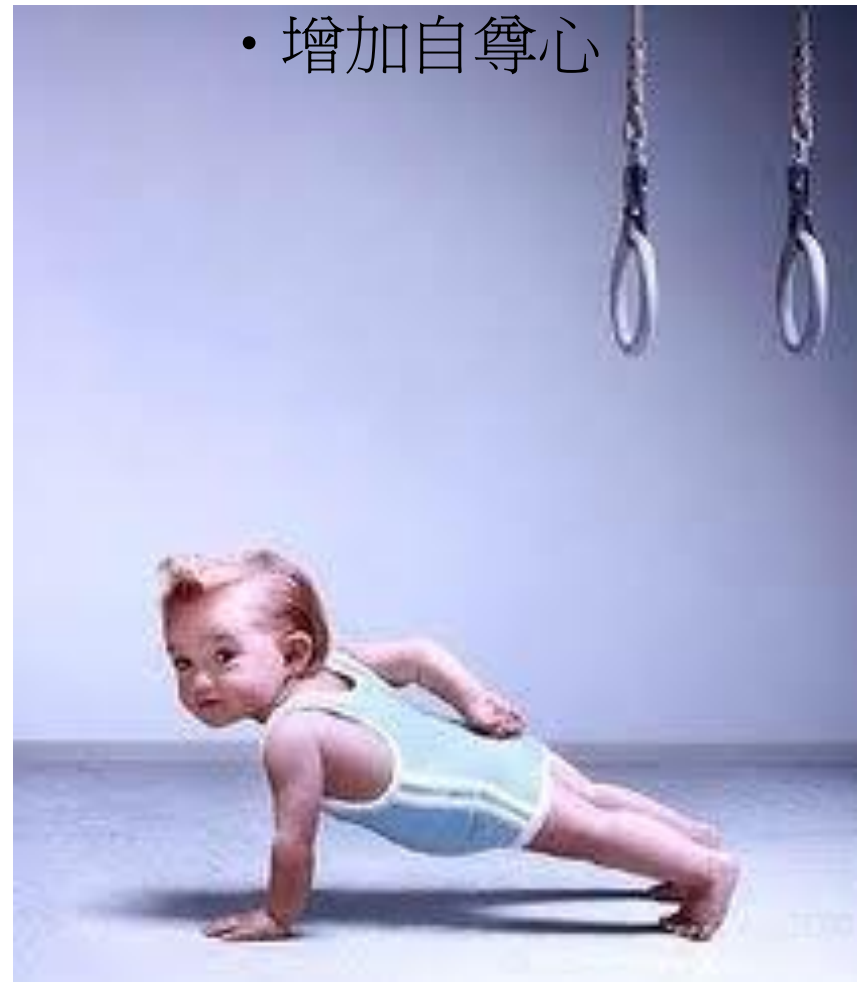
依賴

# 健身運動的好處

能增進生理和心理的效益

- 降低緊張 焦慮
- 增加自尊心

降低心血管疾病



# 真實的假象

流行時尚



•精心的健身運動設計

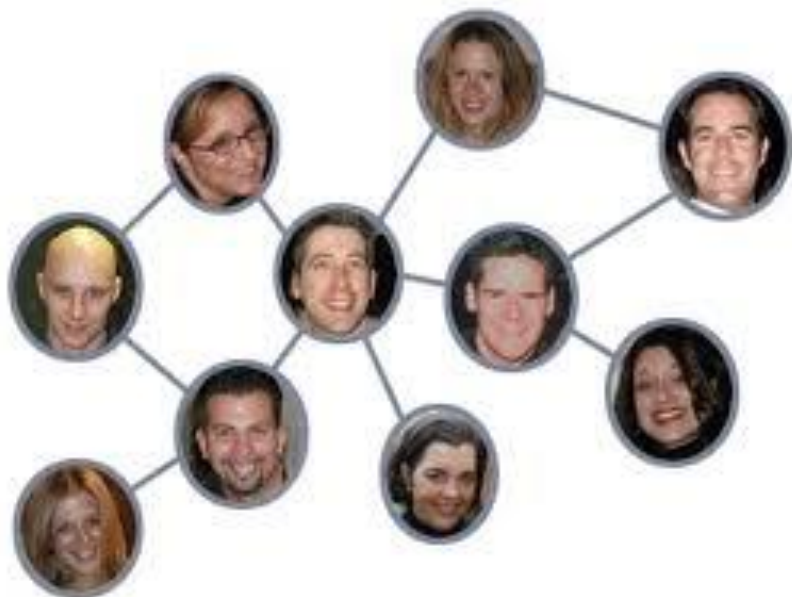


超級水電工  
結實的肌肉



纖細的身材改善生  
活品質

健身房都是人



因爲要讓大家覺得健身是!



# 真實的狀況

- 12-21歲年輕人50%：運動不規律
- 成年人10 - 15%：規律運動
- 坐式生活 10%：一年內想要運動
- 12歲 70%：參與
- 21歲30%-40%：維持
- 參與後50%：6個月內中途退出

# 我們來研究吧

美國人體運動與體育學會：運動依附的議題

## 健身運動行為與依附 Exercise Behavior and Adherence



# 健身 V.S 不健身

## 健身運動的理由

體重控制

降低心血管疾病

減少壓力和憂鬱

樂 趣

提升自尊

社交機會

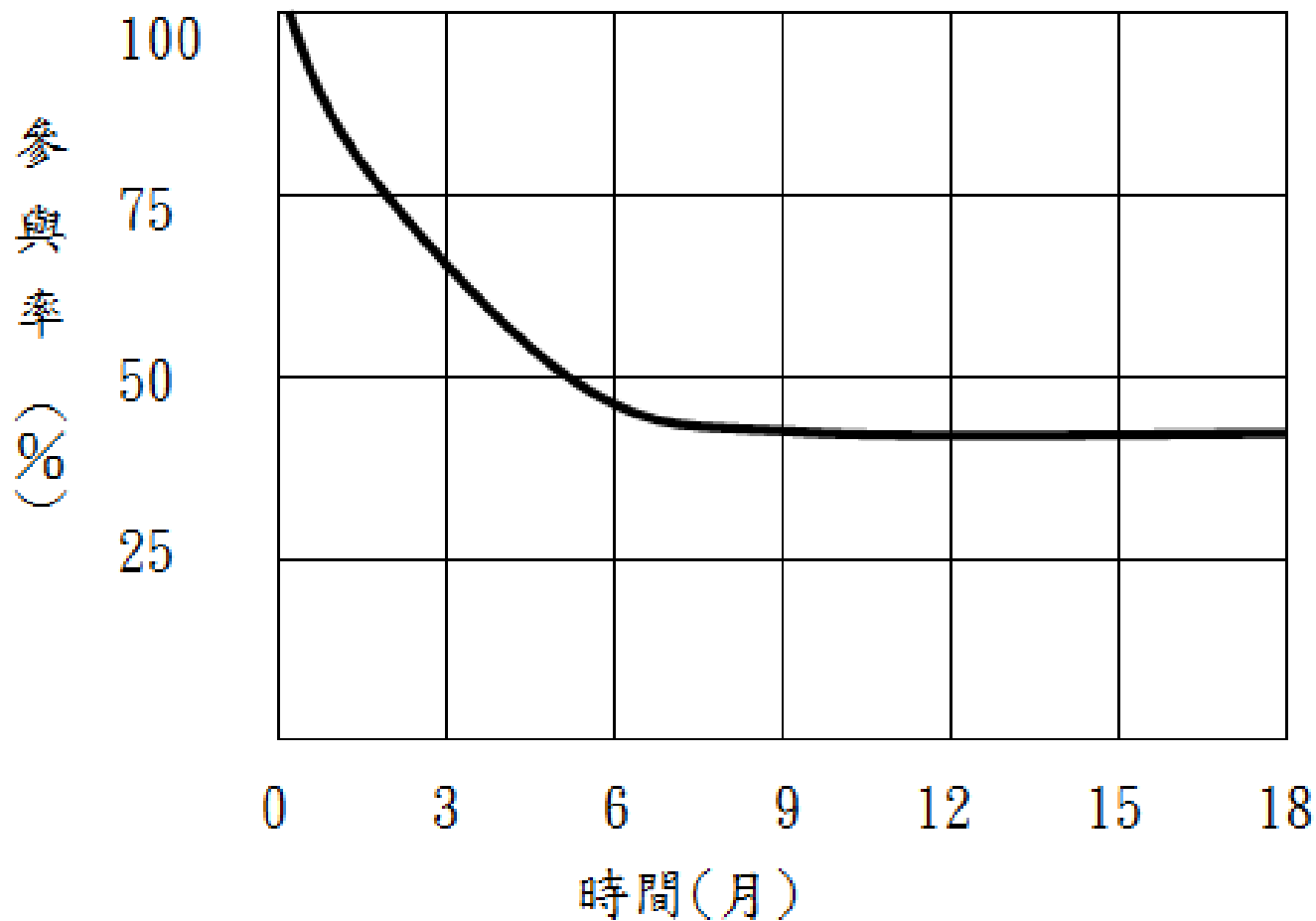
## 不從事健身運動的理由

主觀知覺沒有時間

沒有精力

缺乏動機

# 健身運動依附的問題



# 爲什麼有人可以持續！有人放棄！

## 不同的健身運動行爲模式

- 一、健康信念模式
- 二、計畫行爲理論
- 三、社會認知理論
- 四、跨理論模式
- 五、生態模式



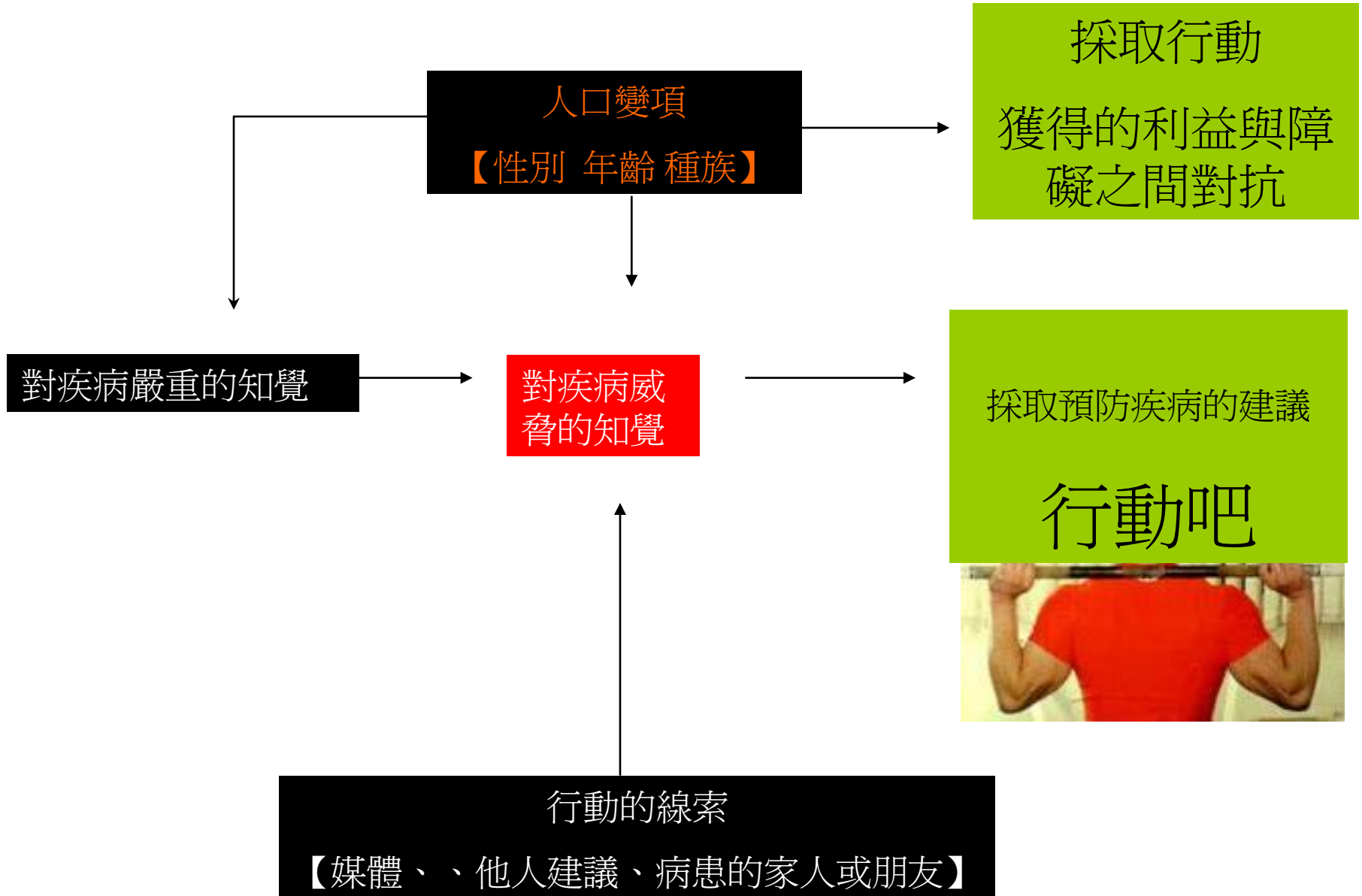
## 一、健康信念模式：

- 預防重於治療！
- 個體知覺潛在危險！

Body Pizza

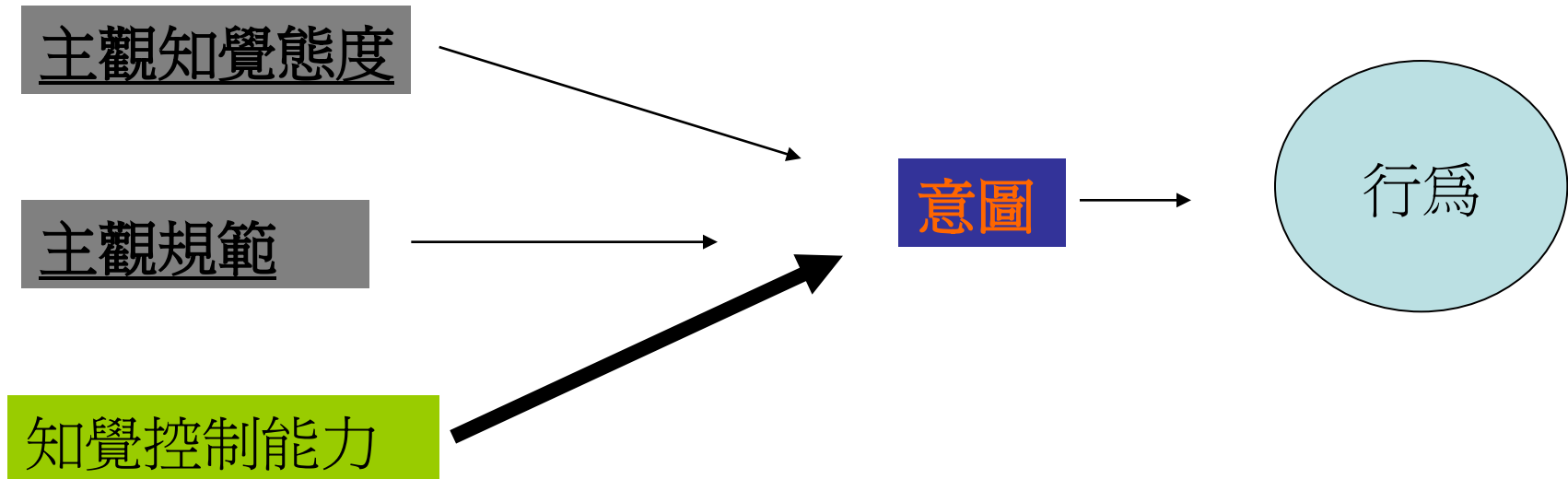


# 健康信念模式



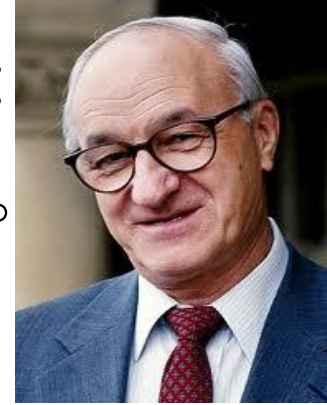
## 二、計畫行為理論：

- 順應他人意見或建議：主觀規範。例如：家人或小孩（生命中的重要他人）
- 較強訓練意圖：知覺控制能力。（不驚風不驚雨）
- 相信自己得到的結果：主觀知覺態度。例如：（自我感覺良好）



### 三、社會認知理論：

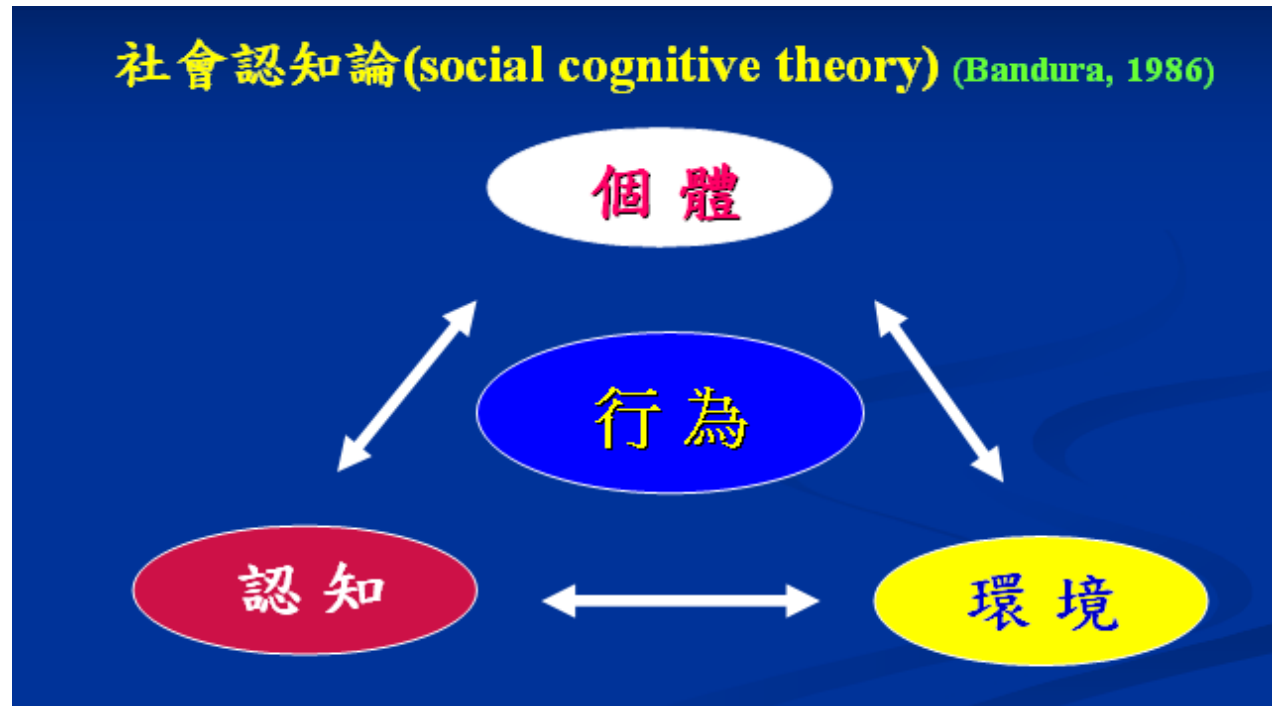
- 個人、行爲和環境的互相影響。
- 個人的認知想法：



我發明的!  
小班!

人們主觀知覺能成功表現某行爲的預期!(自我效能)

- 主要運用：戒菸、體重管理、慢性病、運動初始階段等。



超強自我效能與運動阻礙的發生

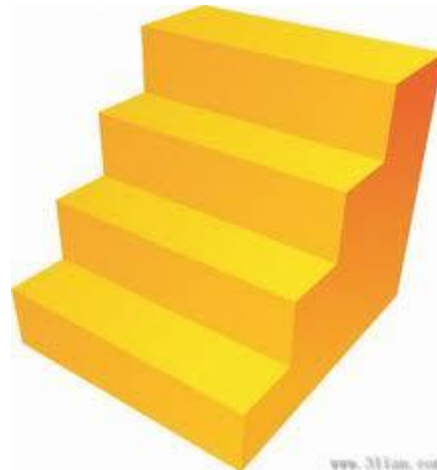
## 四、跨理論模式：

階段性	運動頻率	情況
1. 思考前期：	連想都不想運動	坐式生活，吃會垂垂裝會肥肥（吃一張嘴）！6個月之內都不想運動。
2. 思考期：	有一點想要運動！	無法付諸行動（出一張嘴）！未來6個月內想運動。
3. 準備期：	會運動但不規律1週少於3次。	終於開始動了（動一張嘴）
4. 行動期：	有規律，但不穩定！1週3次以上（20分/次）。	有運動但未達6個月！容易復萌！
5. 維持期：	規律運動	必須克服運動阻礙！ 男生：自我效能、降低誘惑。 女生：多樣選擇。 傷害、健康問題。
6. 終止期：	持續五年	較不會復萌



# 增進運動參與策略

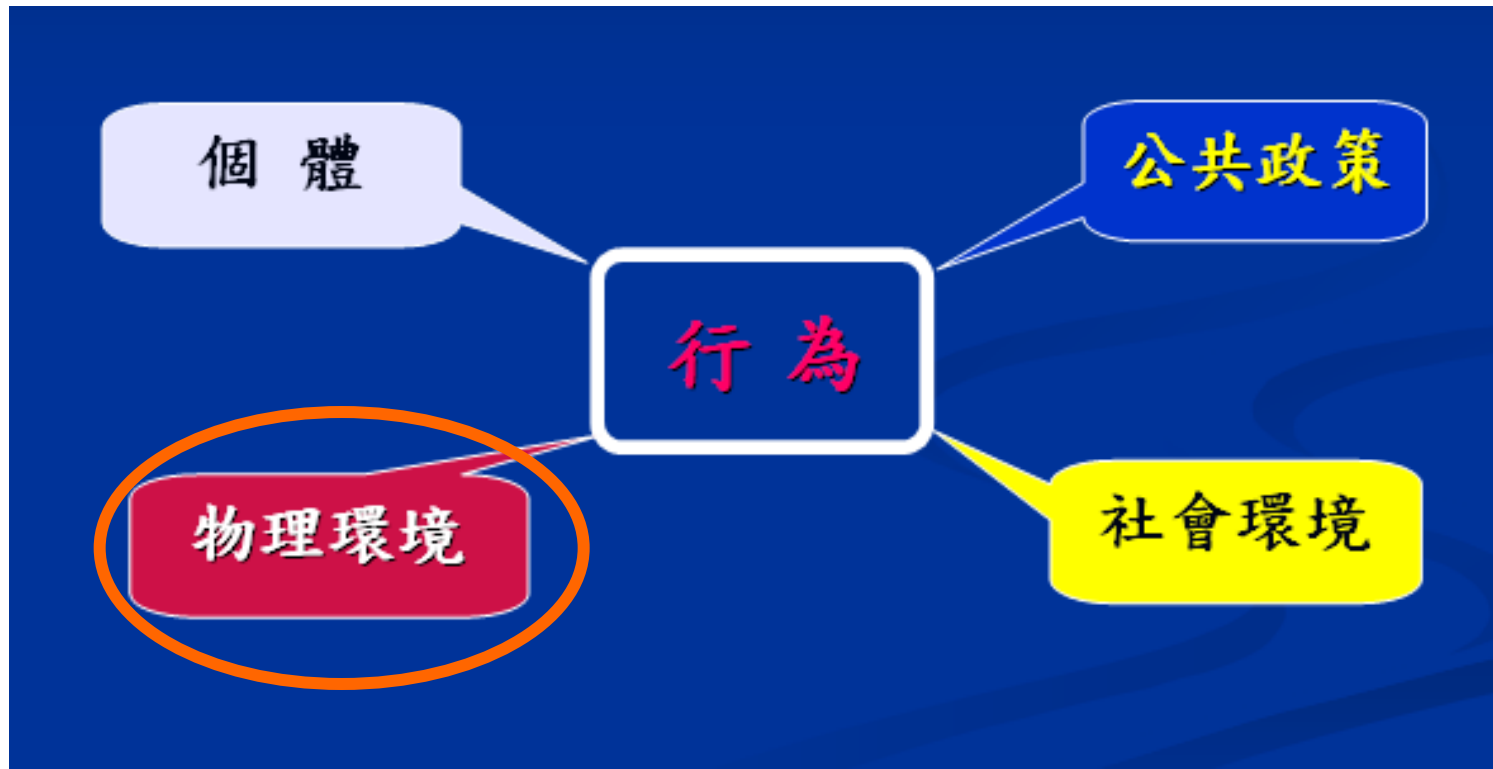
- 思考前期：
  - 分析利益和阻礙【認知策略】
- 準備期：
  - 目標管理、時間管理、自我獎勵【行爲策略】
- 行動期：
  - 小心受傷、增加社會支持【認知、行爲策略】



我的胸部會跳動【限制級】

# 五、生態模式

- 非一特定變項，會有環境和行為的影響包括：
  1. 個體、個體間：
  2. 社會環境（公共團體）：
  3. 公共政策：
  4. 物理環境：



# 健身運動依附決定因素

## 個人影響因素：

- 人口統計
- 認知和個性
- 行爲



## 環境影響因素：

- 社會
- 物理
- 身體活動的特性

# 個人影響因素

- 人口統計：不同族群、工作階級。
  1. 自我效能的影響、成功經驗、自我動機
- 認知和個性：（目標設定、自我監控、自我增強）。
  2. 健身效益期望及信念透過活動教育手冊可影響參與。
- 行為：先前的經驗、競技運動經驗。（兒童的經驗）



# 環境影響因素

- 社會：家庭與同儕（社會支持、重要他人）。
- 物理：天氣、時間、壓力、設備。
- 身體活動的特性：強度、頻率、持續時間、[個別與團體課程](#)  
領導者特質。



# 健身運動依賴、承諾、認同和行爲 之關係



• 健身運動依賴：  
一種因為過度健身運動 (excessive exercise) 而出現心理和社會功能倒退的症狀，Veale (1987)。人生中最首要的任務，出現了如同成癮於藥物或是酒精一樣的症狀，完全執著於其中而無法自拔。

# 承諾

- Buchanan (1974) 認為承諾是一個人對於某一件事務情感或情緒的意向，包括認同 (identity)、投入 (involvement)、和忠誠 (loyalty) 的成份。



- 健身運動承諾 Wilson et al. (2004) : (exercise commitment) 界定為一種動機上的結構，代表一個人機能上決心和責任上義務願意保持健身運動的心理。

# 承諾的分類



- 「想要 (want to)」的承諾：自主性的想要承諾。
- 「必須要 (have to)」的承諾：受迫於非自願性帶有義務性。



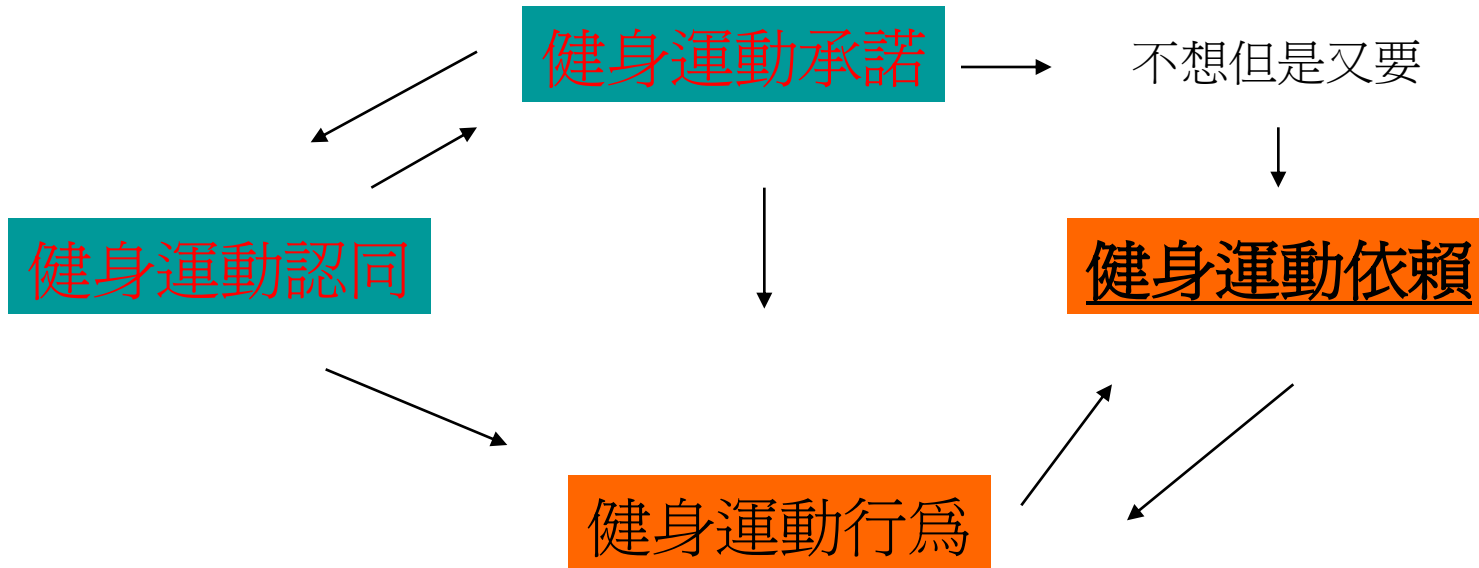
# 認同

Fox 認為認同：是一個人人在自我概念中所付與自己的定位；是一種對自我的接受認同，認為自己該是怎樣的人。

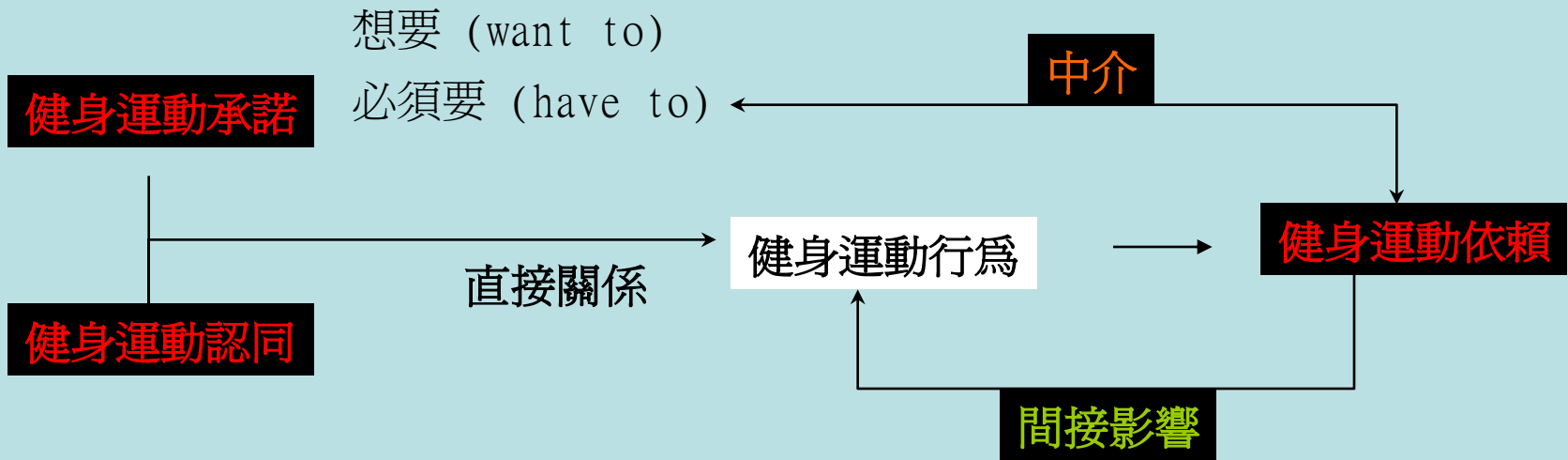
- 健身運動認同：認為一個人的角色認同 (role identity) 是一個行為和動機的主要預測因素。



# 本研究質疑三者的密切關係



- 因此**健身運動認同**與**認同**有關的**健身運動承諾**，可能與**健身運動依賴**和**健身運動行爲**有密切的關係。
- 這些變項之間的關連性是過去研究尚未有明確的檢驗的，因此本研究認為有必要全面性的瞭解這些變項之間的相關性。



## 健身運動依賴在其中可能扮演中介的角色：

舉例來說，由於必須要的承諾帶有強迫性、非自願性，且出於義務性質 (Brickman)，因此在學理上，這樣的承諾及有可能連結到健身運動依賴，但事實上並非真正想參與健身運動行為，但由於缺乏實證研究，這項推論形成研究假設，並且是值得研究的議題。

## 健身運動依賴對於健身運動行為產生間接影響

想要的承諾與健身運動認同雖然對於健身運動行為有直接影響，但是否也會透過健身運動依賴對於健身運動行為產生間接影響，也仍待實證研究的解答。

# 研究目的



- (一) 探討健身運動依賴、健身運動承諾和健身運動認同之關係。
- (二) 探討健身運動認同、「想要」和「必須要」的健身運動承諾對健身運動依賴和健身運動行為之預測。
- (三) 探討不同健身運動依賴者型態在健身運動行為之差異。

# 研究方法

- 研 究 對 象：295 人
- 從 事 健 身 運 動：平均6.07 (± 5.66) 年
- 年 齡：34.69 (± 9.66) 歲。【主要18-55 歲】
- 運 動 項 目：慢跑、重量訓練、有氧舞蹈、游泳、健身操等。
- 場 所：體適能中心、健身俱樂部、公共體育場以及游泳池等。

# 研究工具



- 基本資料問卷：
- 健身運動行為記錄量表：餘暇時間從事健身運動問卷(LTEQ)。
- 健身運動承諾量表：ECS  
例題，如：「我決心要持續健身運動」；  
例題，如：「我覺得我有責任持續健身運動」。
- 健身運動認同量表：EIS（1-10分）  
例題，如：「我認為我是一個愛健身運動的人」
- 修訂版健身運動依賴量表：EDS-R，分成七個分量表（1-6分）
  1. 戒斷，例題如：「每次只要我規律健身運動習慣因故中斷（公務、工作或家事）我會覺得很生氣」

# 資料處理



- 漏答題5題以上即視為廢卷，總共發現13 份廢卷。
- 有效問卷總計282 份。



## 統計分析

- 描述性分析、Cronbach's  $\alpha$ 、Pearson 積差相關分析、結構效度考驗、單因子變異數分析。
- 採用SPSS 及AMOS電腦統計程式進行上述資料分析。

# 結果



- 健身運動認同、健身運動承諾與健身、運動依賴的關係。  
Pearson 積差相關分析
- 首先，健身運動認同和兩種承諾都有很高的相關（想要承諾  $r = .79$ ；必須要承諾  $r = .71$ ）。
- 接著才是與健身運動依賴有高相關（ $r = .64$ ）。
- 其次，以健身運動依賴來看，它和兩種健身運動承諾的相關也都很高（想要承諾  $r = .58$ ；必須要承諾  $r = .58$ ），
- 在不同運動強度中，則與激烈運動相關較高（ $r = .34$ ），並且高於與整體運動分數之相關（ $r = .29$ ），而和輕度運動無關（ $r = -.03, p > .05$ ）。
- 同樣地，兩種承諾也都是與激烈運動的相關最高，並且高於運動總分，但和輕度運動無關。

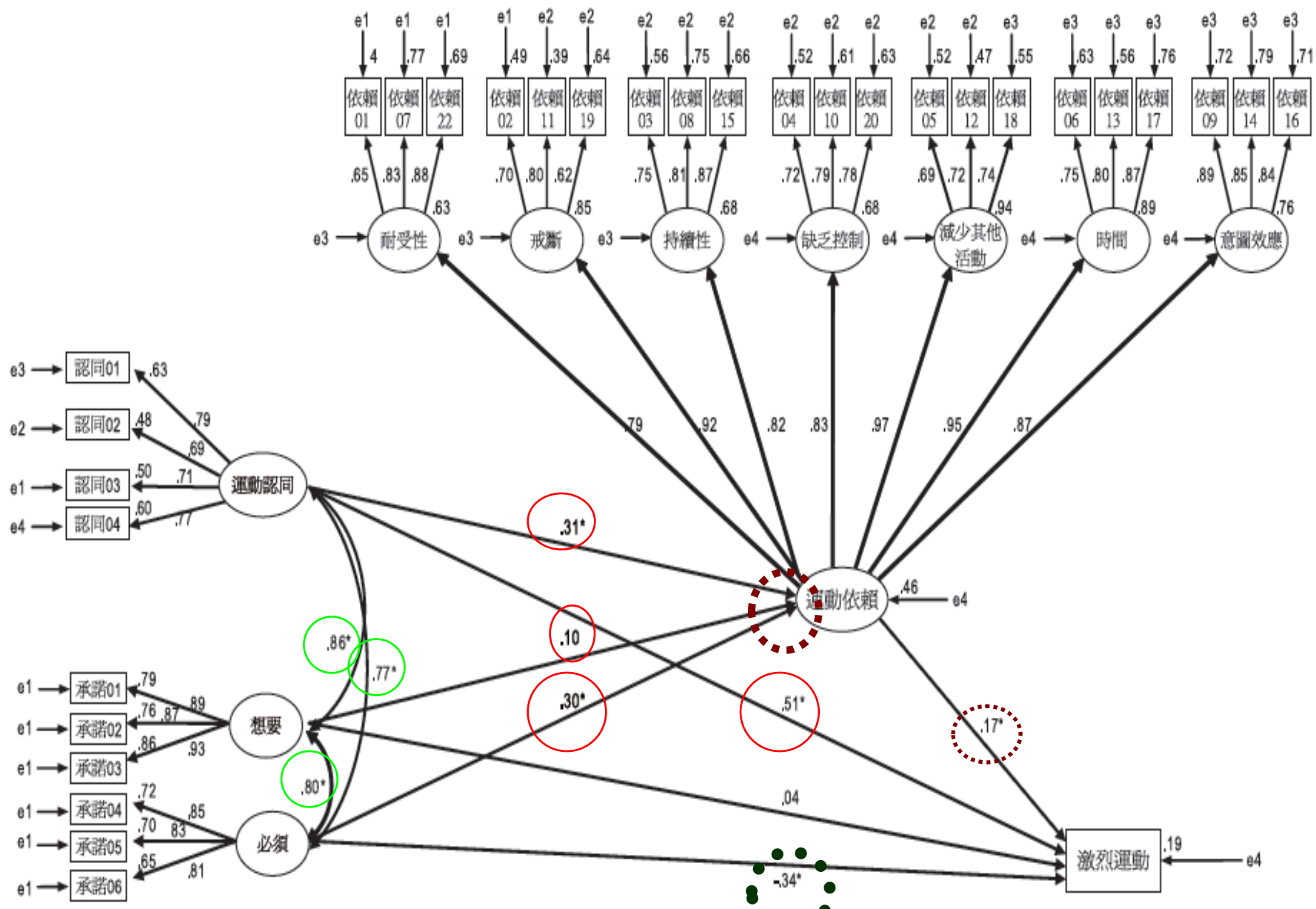


- 健身運動認同、健身運動承諾、健身運動依賴和健身運動行爲的預測模式驗證。

結果變項：健身運動行爲總分和三種不同運動強度型式。

表一 各變項之相關矩陣摘要表

因素	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 運動認同	-							
2. 運動依賴	.64*	-						
3. 想要承諾	.79*	.58*	-					
4. 必須要承諾	.71*	.58*	.73*	-				
5. 運動總分	.29*	.24*	.26*	.14*	-			
6. 激烈運動	.34*	.30*	.30*	.18*	.90*	-		
7. 中度運動	.19*	.18*	.19*	.15*	.66*	.44*	-	
8. 溫和運動	-.03	-.08	-.04	-.10	.46*	.10	.19*	-



圖一 健身運動認同、健身運動承諾、健身運動依賴和健身運動行為的預測模式驗證

- 健身運動認同可以直接預測健身運動依賴及激烈健身運動行爲。
- 且健身運動認同也能透過健身運動依賴對激烈健身運動行爲產生間接效果。
- 其次，必須要的承諾也與健身運動認同一樣，對於健身運動依賴及激烈健身運動行爲分別產生直接與間接效果。
- 然而其對於激烈運動行爲的直接效果爲負值。
- 最後，想要的承諾在本研究結果中，無法對健身運動依賴及激烈健身運動行爲有任何顯著預測效果。

# 不同健身運動依賴型態在健身運動行為上的差異考驗

表三 不同健身運動依賴型態在健身運動行為上之差異比較表

	組別	個數	平均數	標準差	<i>F</i>	顯著性	事後比較
激烈運動	1	41	163.82	155.08	11.515	.000	1 > 2; 1 > 3
	2	201	86.53	105.20			
	3	40	51.82	78.31			
中度運動	1	41	36.13	35.49	2.573	.078	
	2	201	29.09	42.20			
	3	40	16.79	24.79			
溫和運動	1	41	27.87	24.99	1.294	.276	
	2	201	31.62	46.71			
	3	40	44.75	86.35			

註：1. 健身運動依賴風險組；2. 有症狀但無依賴組；3. 無症狀也無依賴組。

# 研究發現

- 發現健身運動**認同**和**必須要承諾**最能預測健身運動依賴和健身運動行爲。
- 健身運動**認同**、健身運動**依賴**與二種**承諾**皆有很**高的相關**。
- 研究發現這些變項只與**激烈運動**行爲之關係較為**強烈**，但是和中等程度及輕度運動行爲則僅有低度相關或是無相關。





章魚哥

的拿手技巧?

可做為正向預測方式：

發現健身運動認同和必須要承諾對於健身運動依賴和健身運動行為有直接影響和部分的間接預測效果。

為什麼？

本研究也發現一個人的認同也會影響健身運動依賴，認同具有信念和價值的成分，而且透過一定的內化作用形成一個人的心理傾向 (Fox, 1997)，



第二預測高手

南投王老師

511俱樂部會長

## 可做為負向預測方式：

本研究也發現屬於較沒有自主性的**必須的承諾**，雖可以直接預測健身運動依賴，但和健身運動行為為**負向預測**，這是一個很有趣的發現。

## 為什麼？

必須要**的承諾較缺乏內在動機**，但何以變成可以預測健身運動依賴，卻負向預測健身運動行為，是一個有待未來更深度研究的議題。

# 結論

最後，本研究認為健身運動依賴在推動運動與健康上是一個很重要的議題，健身運動指導者可利用本研究分類健身運動依賴風險之症狀，並與適當之指導，包括健身運動計畫應該安排適當之休息時間、規律與低強度運動之夥伴一起運動、交叉替換強度、和設定實際的短期長期目標。

(Weinberg &Gould, 2007)，避免健身運動者產生不適當的健身運動依賴症狀。



# 運動心理學

## 健身運動行為依附題目

- 填充題
- 不從事健身運動的理由包含主觀知覺沒有時間、沒有精力和缺乏動機。
- 從事健身運動的理由包括體重控制、降低心血管疾病、減少壓力和憂鬱、樂趣、提升自尊與社交機會。
- 健身運動行為理論與模式有健康信念模式、計畫行為理論、社會認知理論、跨理論模式、生態模式。
- 健身運動依附決定因素中個人影響因素除了人口統計、認知和個性之外還包括行為。
- 健身運動依附決定因素中環境影響因素包含哪些：社會、物理、身體活動的特性。

# 幕後致謝

南投王老師、已故章魚哥

周星星同學、達叔、亞當山德勒、膽固醇小姐、搖搖

二師兄：金鐘罩、三師兄：旋風腿、四師兄：鬼影擒拿手

感謝以上人員友情贊助演出

