

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

自我呈現效能—

社會體型焦慮和健身運動參與的連結

SELF-PRESENTATIONAL EFFICACY —
THE MISSING LINK BETWEEN SOCIAL PHYSIQUE
ANXIETY AND EXERCISE PARTICIPATION



研究生：曾 琪 撰

指導教授：廖主民 博士

中 華 民 國 九 十 五 年 六 月

論文名稱：自我呈現效能-社會體型焦慮和健身運動參與的連結

院校所組別：國立台灣體育學院休閒運動管理研究所

畢業時間：九十四學年度第二學期碩士學位論文題要

研究生：曾琪

中文摘要

本研究主要目的是以運動情境中的社會體型焦慮檢驗 Leary 和 Kowalski(1995)的社會焦慮的概念，並以 Maddux 等人(1988)自我呈現效能的概念，探討社會體型焦慮和健身運動參與之間的關係。由於過去有關社會體型焦慮和運動依附的研究發現並不一致，社會體型焦慮和運動依附的相關研究似乎無法將這兩個因子作一個有系統的連結，本研究假設個體在運動情境中的社會體型焦慮會受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響，以及自我呈現效能會調節社會體型焦慮和健身運動參與的關係。研究參與者共 314 位女性、平均年齡 36 歲。以迴歸分析進行資料分析和檢驗，初步分析沒有支持假設。進一步以年齡作分層檢驗，結果發現在中年女性方面社會體型焦慮會受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響，在年輕女性方面則沒有顯著的交互作用存在；另外也發現中年女性的自我呈現效能能調節社會體型焦慮和健身運動參與間的關係，而年輕女性亦無發現顯著的交互作用存在。研究結果顯示當以社會體型焦慮檢驗社會焦慮公式時僅適用於中年女性身上，且只有中年女性的自我呈現效能能調節社會體型焦慮和健身運動參與間的關係。

關鍵字：自我呈現效能、社會體型焦慮、健身運動參與

Tseng Chi (2006). Self-presentational efficacy—the missing link between social physique anxiety and exercise participation.

National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

The question of how social physique anxiety influence exercise participation was inconclusive in the literature. In this study, based on the theories of social anxiety (Leary & Kowalski, 1995) and self-presentational efficacy (Maddux, Norton, & Leary, 1988), we proposed that both impression motivation and self-presentational efficacy were important factors in examining this relationship. It was hypothesized that social physique anxiety was influenced by the interaction of impression motivation and self-presentational efficacy. In addition, self-presentational efficacy would moderate the relationship between social physique anxiety and exercise participation. Three hundred and fourteen female (mean age=36.12) of gym members participating in this study. Results showed that the interaction of impression motivation and self-presentational efficacy accounted for significant variances of social physique anxiety for middle-aged female but not for younger women. It was also found that self-presentational efficacy moderated the relationship of social physique anxiety and exercise participation for middle-aged female, but, again, not for younger women.

Key Words: self-presentational efficacy, social physique anxiety, exercise participation

謝 誌

『委員會評審認可，本論文合於碩士水準』。當口試委員宣告口試通過時，兩年來趴在我肩頭上的猴子也瞬間落下，頭頂上的烏雲一片片散開，這個時候倒是很想將畢業典禮時沒有拋出去的碩士帽往天空拋，我想大聲呼喚：『我完成了！』

工作年之後留職停薪 2 年來念研究所，在這裡遇到了影響我人生觀的人-廖主民老師。夏天穿著 T-shirt、短褲、涼鞋，冬天頭上反戴棒球帽在校園穿梭，審稿時嘴裡碎碎唸、看線上 MLB 時突然大笑，在羽球場上猛切斜角球、很嚴肅的叫隊友向前撲球、後排要速度...雖然我們這些研究生對廖老闆搞笑、爆笑的一面早已習以為常，但這應該會讓一般對『大學教授』有刻板印象的人傻眼吧！orz... 只要上過了老闆的課的人都會不禁為他對學術的崇敬豎起大拇指，也因為老闆對學術工作的認真態度，讓我的研究生生涯真是...精彩！Paper 上最常見的字眼『logical???』、『看不懂！』、『是ㄇ？』、『不了、不解』、『沒邏輯』、『sloppy』、『rewrite!』...看到這些不僅會傷心也會傷肝。Proposal 前在寒冷的冬天熬夜趕論文，paper 撒滿房間，想睡覺時也只能將床上的雜物撥一撥，蜷曲著身體躺下來時，腦子還是要不斷不斷地思考...。這一切的辛苦與努力，讓我在拿到畢業證書時特別感動，感謝廖老闆在學業上的指導，心理方面的治療，『沒有信度效度再高也沒有用』，我會永遠將老闆給我的提醒銘記在心，未來人生的道路上我能走得更有方向，您絕對是幕後最大功臣。

感謝莊媽冬天用雞湯、聞名全世界的炒米粉、還有我最愛的虱目魚丸湯幫我們進補，夏天的綠豆湯更是消暑的聖品啦！陪伴我度過兩年研究所生涯的戰友-Sunya、雅馨，在來回國體的路上，幸好有你們倆的搞笑，研究室常因為你們倆的一搭一唱，快樂氣氛急速上升，在課業上因為你們的努力讓我更有戰鬥力，謝謝！祝福你們在往博士班的路上能一直堅持成功的信念。

最常跟我分享心事的室友-怡姍，謝謝你常將我從一片烏雲慘澹中拉出來，你給我的支持像冬天的一杯熱咖啡、夏天的...嗯～冰咖啡，我會懷念和你一起討

論你暗戀的人、一起去倒垃圾、吃一大包魯味後一早起床去跳有氧、一個禮拜連吃 4 次鍋燒烏龍麵的日子，祝福你在暑假前達到 58 的目標，你終究還是被我的 social physique anxiety 打敗了～（我笑了。）

此外，感謝維芬姐、張羽岑老師、志軒、翊芳學姐、世界健身俱樂部經理的幫忙，讓我的施測得以順利完成。感謝修廷學姐、章榜學長、俊杰學長給予論文上的幫忙。

在研究所不事生產的 2 年裡，感謝爸媽的贊助，還有家中姊妹琉璃、馨瑱、馮芳、愛婷、于玲的支持與包容，因為有家人的後援，讓我能專注在學業上全力以赴。謝謝家正學長常犧牲睡眠陪我 MSN 到凌晨或甚至到清晨，在我難過時傳簡訊來給我加油打氣，你給我的精神支援，是我繼續走下去的動力。

要畢業了，我想，回到工作職場上我一定會懷念這段辛苦打拼的日子，改變我人生的一段精華期。

曾琪

丙戌年仲夏

目 錄

中文摘要	
英文摘要	
謝誌	
目錄	
表目錄	
第壹章 緒論	1
第一節 問題背景	1
第二節 自我呈現	2
第三節 社會體型焦慮	3
第四節 情境特殊性與狀態性社會體型焦慮	5
第五節 情境特殊性的社會心理因素	7
第六節 研究範圍的區分	9
第七節 自我呈現效能的相關研究	11
第八節 研究目的與問題	13
第九節 研究假設	14
第貳章 研究方法	15
第一節 測量工具	15
第二節 預試	18
第三節 正式施測	19
第參章 結果	21

第一節 初步分析	21
第二節 進階分析	25
第肆章 討論	31
第一節 以社會體型焦慮檢驗社會焦慮公式	34
第二節 檢驗自我呈現效能的調節功能	36
第三節 研究限制和未來研究方向	45
第四節 應用上的意義	37
第五節 結論	38
參考文獻	39
附錄	
附錄一：翻譯自我呈現印象動機量表題項	45
附錄二：翻譯社會體型焦慮量表題項	46
附錄三：翻譯自我呈現效能量表題項	48
附錄四：正式施測問卷	49

表目錄

表一：兩組不同情境中的參與者年齡、社會體型焦慮的平均數、標準差.....	23
表二：階層迴歸分析自我呈現印象動機、自我呈現效能對社會體型焦慮的影響...	28
表三：階層迴歸分析自我呈現印象動機、自我呈現效能對社會體型焦慮.....	30
表四：不同年齡層的參與者在各變項上的平均數、標準差.....	32
表五：階層迴歸分析中年女性自我呈現印象動機、自我呈現效能對社會體型焦慮的影響.....	33
表六：階層迴歸分析年輕女性自我呈現印象動機、自我呈現效能對社會體型焦慮的影響.....	35
表七：階層迴歸分析中年女性自我呈現效能調節社會體型焦慮對健身參與的影響.....	36
表八：階層迴歸分析年輕女性自我呈現效能調節社會體型焦慮對健身參與的影響.....	38

第壹章 緒論

第一節 問題背景

根據世界衛生組織(World Health Organization, 簡稱 WHO)統計報告(世界衛生組織, 2004), 全球有三億人罹患肥胖症、十一億人體重過重, 肥胖問題遍及五大洲, 每個國家都有肥胖問題。肥胖容易引起心血管疾病及慢性病(Zilversmit, 1979), 而且可能使得國家醫療體健的支出費用越來越大。WHO 進一步指出, 2004 年美國有四十三萬五千人死於肥胖所引起的相關疾病, 比起 2003 年增加了三成三。肥胖問題若得不到有效的控制, 人類的生活品質可能會日漸惡化, 美國疾病防治中心(Centers for Disease Control & Preventio) (2004)調查報告也顯示, 美國每年為肥胖問題花掉七百五十億美元。肥胖對人類的健康造成威脅, 生活中的報章雜誌、電視新聞及廣告每天不斷地刺激著我們的視覺與聽覺, 減肥早已是一個很熱門的話題, 減肥更是全球民眾所熱中的活動之一。根據 TVBS 民調中心的數據(1999), 台灣民眾有六成以上(64.1%)不滿意自己目前的體重, 「康健」雜誌(2003)亦有統計資料顯示台灣地區想減重的女性高達 89%, 媚登峰廣告標語「胖才是罪惡」更是聳動驚人, 塑身美容機構林立大小城市, 減肥是一種時尚活動, 近年來上健身房運動也蔚為風潮。

但是有多少想要減肥的人是透過規律且持續的健身運動來達到減少體脂肪的效果呢? 政府積極推動的全民運動計畫, 不僅推廣運動的好處, 也鼓勵國人多從事運動以促進健康、降低疾病的發生以及減少醫療費用的支出。根據行政院衛生署 90 年 4 月針對全台灣 30 歲以上民眾所進行之「國人運動習慣調查」中發現, 目前台灣僅 34.7% 民眾有從事規律性運動, 有 61.3% 民眾沒有規律運動習慣, 其中 20.8% 的民眾是屬於過胖的「麵龜族」(中央健保局, 2004)。雖然大多數人都知道從事規律運動對身心健康有很大的幫助, 但是從事規律且持續運動的人仍

然很少。運動心理學家以不同的角度來探討人們參與運動的行為，而對於一些肥胖、過重或甚至體重正常卻認為自己應該要更瘦一點的人在選擇運動或不運動時的心理因素也引起廣大的討論(Hausenblas, Brewer, & Van Raalte,2004；Martin Ginis, & Leary,2004)，運動心理學家們探討這些過於注重體型外貌的人在從事運動時可能受到的心理及情緒反應時指出，自我呈現的過程(the process of self-presentation)是影響這些重視體型呈現的人從事健身運動動機的主要原因之一，Leary(1992)也指出，自我呈現除了影響人們要不要去從事運動，也可能影響人們選擇運動的項目、或運動的情境，還有在運動中的情緒及行為反應。本研究將以自我呈現的觀點來探討人們在從事運動的行為及心理反應。

第二節自我呈現

人在社會情境中，常會去知覺到他人對自己的看法或評價，因而改變認知、情緒和行為(Fiske & Taylor, 1991)。他人對自己的看法或評價，可能影響他們將如何對待自己，因此個人會願意付出努力來展現自己好的一面，或是做出符合社會期望的行為來讓自己在他人眼中留下正面的印象。Schlenker(1980)將一個人有意識或無意識地監控自己如何呈現在他人眼中的過程稱為自我呈現(self-presentation)，Leary & Kowalski(1990)認為自我呈現也可以稱做形象管理(impression management)，這個概念包含了印象動機(impression motivation)和印象建構(impression construction)兩個元素。印象動機指的是個人想要去呈現出某種欲求印象(desired impression)的程度，Leary & Kowalski 提到，在一些特定情境中，個人的印象動機會比較高，例如一個運動員在一場重要的比賽中，他想要呈現出「一個有能力的運動員」的動機可能比平常練習時要高許多。另一方面印象建構指的是個人為了呈現出欲求印象而改變自己的行為，例如一個年輕的女性因為想要呈現出「完美體型」的樣子而改變自己的生活作息或飲食習慣等行為來「建構」出他所認為「完美體型」該有的樣子。當人在有他人存在或預期有他人存在的情

境中，會不斷地去監視自己的行為表現，特別在重要他人面前或個人很重視、在意的場合中，自我呈現印象動機會更高。根據 Leary & Kowalski(1995)的論點，當個人的自我呈印象現動機越高，可能引發越高的社會焦慮(social anxiety)。社會焦慮指的是個體因擔心他人的負面評價所引起的情緒反應，例如，一個新進職棒球隊的球員想要在上場時展現他練習時優異的打擊能力，但又擔心無法完美出擊而讓觀眾覺得他的能力較差，他越想要在眾人面前或比賽場合中展現出「打擊力強」的樣子，越容易引發他在該情境中的社會焦慮。反之，個體的印象動機較低，比較不會擔心他人的負面評價，社會焦慮也會比較低。

Hart, Rejeski, & Leary(1989)將個人因為擔心他人可能對自己的身材體型有負面評價所產生的焦慮稱為社會體型焦慮(social physique anxiety, 簡稱 SPA)，社會體型焦慮高的人傾向主觀地將大多數情境視為對體型的威脅而產生焦慮。Leary(1992)指出，人們在大部分的社會情境中會嘗試在他人眼中呈現出好印象避免讓他人留下壞印象，大多數人從事運動的地點便是一個可能有他人存在的社會情境，很容易引起個體想要在他人眼中留下好印象的動機、或是透過參與運動來呈現出某種好的形象，社會體型焦慮高的人可能會以從事運動來增進或改善體型，也可能會避免再讓自己暴露在一個體型可能會受到評價的運動場合中，Leary認為這種負面心理反應可能是一個促使個體去從事運動或阻礙個體去從事運動的雙面刃。

第三節 社會體型焦慮

Hart 等人(1989)發現，社會體型焦慮高的女性在有關身體方面的測量時(例如測量身高、體重或體脂肪量)，會感到較大的壓力，也就是說社會體型焦慮高的人在有關身體的知覺方面，比如體型、體重會比社會體型焦慮低的人來得敏感。Hart 等人在研究中還發現，社會體型焦慮高的人對於自己體型的呈現比較會感到不自在、也有比較負面的想法。Russell & Cox (2003)和 Treasure, Lox, &

Lawton(1998)研究發現，社會體型焦慮和個體的身體質量指數(Body Mass Index, 簡稱 BMI)有很高的正相關，BMI 越高的人社會體型焦慮也越高，BMI 越低的人，社會體型焦慮比較低。然而林季燕、季力康(2003)發現在台灣的大專女生中，主觀知覺自己體重過重的人，社會體型焦慮會高於主觀知覺體重適中的人，這些大專女生中有 74.2%體重正常卻認為自己體重過重，甚至有 25%體重過輕的人認為自己體重過重。也就是說不管個體實際體重過輕、適中或過重，只要個體主觀認為身材體型不夠好，都可能有高的社會體型焦慮。Hart 等人也指出，社會體型焦慮的高低區分出個體關心或知覺身材受評價的程度，也就是社會體型焦慮越高的人，越會在意或越會去關心自己體型是否是苗條的，相對的社會體型焦慮較低的人就比較不會在意自己的體型。因此 BMI 適中或太低的人，都可能有高的社會體型焦慮。

社會體型焦慮高的人可能會有一些不健康的減肥行為，Diehl, Johnson, Roger, & Petrie(1998)以及 Hausenblas & Mack(1998)研究發現高社會體型焦慮和個體的飲食失調有關，而這可能會使個體的健康受到損害。尤其在現今社會上食品廣告、健身廣告或藥品廣告等都很強調瘦身減肥的效果，這些將焦點放在身材方面，可能容易讓高社會體型焦慮的人採取一些不健康的瘦身方式。雖然社會體型焦慮對個體有一些負面的影響，但個人也可能為了因應高的社會體型焦慮，採取一些較正面積極的行為，例如以長期的規律運動來達到維持體型或減輕體重的效果(Frederick & Morrison, 1996)，高社會體型焦慮的人比較可能會為了改善體型而去從事運動，然而有一些研究顯示，社會體型焦慮和運動參與行為成負相關(Lantz et al., 1997; Treasure et al., 1998; Kowalski, Crocker, & Kowalski, 2001)，也就是說社會體型焦慮越高的人參與運動的可能性會越低。在 Lantz 等人(1997)的研究中以年齡 18 至 60 歲的人為研究對象，他們測量個體參與運動的程度以及社會體型焦慮，研究結果顯示，社會體型焦慮與運動依附成負相關，其中高社會體型焦慮的老年婦女運動依附最低，Lantz 等人指出，這可能是因為在運動中高社會體型焦慮的老年婦女想要保護身體方面的自尊(physical self)，因此即使人們知

道運動可能會帶來一些益處，不過她們還是會避免可能暴露身材、引來他人對自己身材的評價而使得自尊受損的機會。同樣地在 Treasure 等人(1998)針對肥胖族群所做的研究中，發現年紀較輕的女性社會體型焦慮最高且運動依附最低，他們認為社會體型焦慮對個體的影響會隨著年齡的增加而遞減，也就是說年紀越大可能越不會受到社會體型焦慮的影響，Treasure 等人認為社會體型焦慮可能不是一個有效預測運動依附的因素。Kowalski 等人(2001)的研究也發現社會體型焦慮與運動依附成負相關，且社會體型焦慮對運動依附的解釋變異量也不大。

根據 Lantz 等人(1997)、Treasure 等人(1998)以及 Kowalski 等人(2001)的觀點，社會體型焦慮的程度似乎與個體的運動依附沒有一個比較完整且一致的連結，我們無法以個體社會體型焦慮的高低來預測他參與運動的可能性，也就是說，我們可能無法用一個特質的因素來預測單次發生的行為，而用一個可能受情境影響的因素來預測一個人在特定情境中的行為可能會比較合適。如 Crawford & Eklund(1994)即認為運動情境中的某些特殊因素可能是阻礙高社會體型焦慮者從事運動的主要原因，也就是說社會體型焦慮這個特質因素可能不是直接影響個體的運動參與的唯一因素，很有可能運動情境中存在一些可能會更提高個體在運動時的社會體型焦慮，而影響個體運動的參與行為。

第四節 情境特殊性與狀態性社會體型焦慮

Crawford & Eklund(1994)認為，個體從事運動的誘因(motive)可能跟社會體型焦慮有關。Crawford & Eklund 認為，如果 Vealey 的觀點-人類的行為會受到性格和情境因素的相互影響是對的，那麼如果沒有情境因素的影響，社會體型焦慮應該和個體從事運動的頻率和持續無關，也就是說，他們認為個體的運動依附可能同時受到社會體型焦慮和運動情境中的一些因素所影響。Crawford & Eklund 認為在有些運動情境中個體容易強調出自己的身材體型(emphasize the physique)，而個體在這樣的情境中運動就好像把自己置於一個高社會評價的場合，社會體型

焦慮越高的人可能越不喜歡到這些可能會暴露身材體型的運動場合中運動，Crawford & Eklund 認為，社會體型焦慮的程度可能比個體的體型滿意度或體重滿意度這些身體知覺更能預測個人對運動情境的喜好程度。Crawford & Eklund 以 104 個平均年齡為 20.5 歲的女性為研究對象(她們一星期從事運動的次數平均為 3.3 次，每次持續 56.7 分鐘)檢驗社會體型焦慮是否和運動頻率、運動持續與人們對運動情境的態度有關係，以及社會體型焦慮是否可以比個體對自己的身體知覺(例如體型滿意度、體重滿意度)讓他們更瞭解人們對運動的看法。在研究中分別讓實驗參與者穿著緊身韻律服裝跟著錄影帶中同樣穿著緊身韻律服裝的示範者運動，Crawford & Eklund 認為這種情境的操弄可能可以看出屬於特質性的社會體型焦慮受到情境影響而有所變化。他們在實驗參與者運動前先測量個體的社會體型焦慮、體型滿意度、體重滿意度和運動參與原因，運動後測量個體對該次運動情境的態度(Attitude Toward Exercise Setting Questionnaire, ATES)，運動情境態度量表是 Crawford & Eklund 為本次研究所發展的量表，題項的內容有：我認為這是一個不錯的運動團體、我在這堂運動中覺得很自在、我很喜歡和這群人一起運動等共九題，以 Likert scale 測量同意程度。幾天之後讓參與者穿著寬鬆的運動衣看錄影帶中一樣穿著寬鬆運動衣示範者運動，運動後再進行一次 ATES 的測量。結果顯示社會體型焦慮和個體從事運動的頻率和持續沒有顯著的相關。Crawford & Eklund 推測，社會體型焦慮若會影響個體的運動依附，應該是受到情境因素(如展現身材體型)的影響，也就是說比較可能讓個體展露身材體型的運動場合中，個體的社會體型焦慮可能是影響個體參與該運動的原因，而在身材體型較不會受到他人評價的運動場合中，社會體型焦慮可能就不是主要影響個體不參與運動的原因。另外，研究發現個體對於穿韻律服裝這個運動情境的態度對社會體型焦慮所占的解釋變異量比對於穿寬鬆運動衣這個運動情境的態度所占的解釋變異量大，Crawford & Eklund 認為在展現體型的情境中，個體的社會體型焦慮應當被視為一個有個別差異的因素，且影響個人的運動依附。如果以 Crawford & Eklund 的觀點來推論，那麼 Hart 等人(1989)所概念化的特質性的社

會體型焦慮很有可能因為不同的情境而有高低起伏的社會體型焦慮。因為在 Treasure 等人 (1998) 有關社會體型焦慮和運動依附的相關研究中，他們雖發現社會體型焦慮對運動依附的影響受到個體年齡所調節，也就是說社會體型焦慮的高低是否會影響個體運動依附的程度要視年齡而定，其中年紀較大的中年女性社會體型焦慮低運動依附比較高，而年輕女性的社會體型焦慮較高運動依附較低，但是 Treasure 等人推測，年輕女性運動依附較低可能是因為研究中的健走場地是一個常有男性年輕球員出現的場合，這些年輕女性的狀態性社會體型焦慮可能在該運動場合中升高，而降低下次參與的意願。根據 Crawford & Eklund 以及 Treasure 等人的研究，以及後來 Focht & Hausenblas(2003; 2001)也都注意到了個體因不同運動情境中知覺到不同的社會評價威脅而產生社會體型焦慮可能會有差異，因此當探討社會體型焦慮對個體參與運動的影響時，應該要考慮運動情境中的特殊因素可能會影響個體在該運動中的社會體型焦慮進而影響個體的運動參與意願。

第五節 情境特殊性的社會心理因素

Katula, McAuley, Mihalko, & Bane(1998)以操弄不同的運動情境來檢驗個體的社會體型焦慮是否受到其他因素的影響。Katula 等人認為，過去研究顯示社會體型焦慮會影響人們對運動情境的喜好程度，雖然社會體型焦慮不是一個短期會改變的特質，但長期的參與運動可能會降低個體的社會體型焦慮，然而他們想要知道社會體型焦慮是否讓個體持續參與運動的原因。Katula 等人指出，自我效能 (self-efficacy) 是動態的心理變化，會因為不同的情境而改變，可能是影響個體運動參與的重要因素。根據 Bandura (1986) 的自我效能理論，自我效能指的是個人對於成功完成某項工作的能力信念，這個能力信念會受到個人過去成功經驗、他人的經驗、口語說服和情緒的激發所影響。Katula 等人以 34 位 (男 16 女 18) 平均年齡 22 歲的大學生為研究對象，檢驗個體在不同的運動情境中自我效

能是否有差異，以及在自我效能有差異的情境中，社會體型焦慮能夠預測自我效能的可能性有多大。他們所設計的運動情境有標準實驗室（有研究者、實驗參與者和實驗器材）、有加長型鏡子的實驗室以及自然情境（讓實驗參與者選擇做他們平常做的運動地點及形式），每個情境中的運動過程為 5 分鐘的熱身運動、20 分鐘中-高強度的運動（以運動強度問卷調查個體所知覺到的運動強度）、5 分鐘的緩和運動、以及 15 分鐘的休息時間。Katula 等人先讓實驗參與者到標準實驗室，測量運動強度、社會體型焦慮、身體自我效能(physical self-efficacy)之後，並在每個熱身運動前 5 分鐘測量個體的运动自我效能(exercise self-efficacy)。身體自我效能包含知覺身體能力(perceptions of physical ability)和身體自我呈現信心(physical self-presentation confidence)兩個分量表共 22 題，知覺身體能力題項陳述例如有：我的身體很強壯、我的外型還滿不錯的。身體自我呈現自信心的題項則有例如：我的身體有某些讓我覺得困擾的缺點、別人對我的姿勢可能有些負面的評價。身體自我效能量表信度為.91，分量表的內部一致性分別為知覺身體能力.78 和身體自我呈現信心.92。運動自我效能共有 6 個題項，Katula 等人讓實驗參與者在運動中每 10 分鐘回答一題（每個情境各用 60 分鐘完成此量表），題項陳述例如：我相信在這 10 分鐘內我能夠勝任中-高強度的運動且不會覺得不舒服，量表有非常好的內部一致性（.92）。在自然情境中，Katula 等人讓實驗參與者選擇做他們平常做的運動地點及形式（運動強度仍是中-高），最後在有鏡子的實驗室中再做一次標準實驗室中的運動。

研究結果發現在鏡子實驗室中，女生的自我效能明顯低於男生，在其他兩種情境下運動自我效能沒有差異，此外，在三次的多元迴歸分析中發現，在鏡子實驗室中社會體型焦慮和身體自我效能均能穩定的預測運動自我效能。Katula 等人指出，在有他人存在的情境中，個體比較容易跟他人比較，特別是在一個評價可能比較高的場合中（例如有鏡子的運動情境，每個人都看得見彼此的身材及行為的展現）。因此，狀態性社會體型焦慮可能會因為這樣的情境而升高，因為這種情境要求所升高的社會體型焦慮很可能降低個體的运动自我效能。雖然 Katula

等人也指出，研究實驗參與者的不足可能降低研究發現的可信程度，然而他們的研究結果也可能是在呼籲過去將社會體型焦慮視為一個較不會改變的人格特質的觀點應該稍做調整，雖然在一般運動情境中，社會體型焦慮對運動參與的預測力並不是很有效，但是在個體知覺他人評價較高的場合中，社會體型焦慮可能受到的自我效能的調節，進而影響運動參與的行為。

第六節 研究範圍的區分

Maddux, Norton, & Leary(1988)也提出具有情境特殊性的自我呈現效能會影響個體在特殊情境中的情緒及行為反應。他們發現社會焦慮和個體知覺自己成功呈現出某種形象的能力信念有關，他們將這種信念稱為自我呈現效能(self-presentational efficacy)，Maddux 等人發現自我呈現效能低的人在與他人互動的時候比較容易產生悲觀的想法，也就是說，當個體覺得沒有辦法成功地呈現出某種形象時，比較會知覺到負面評價而感到焦慮。

自我效能或自我呈現效能的概念都是在描述個人在某個特定情境中或對於某一件工作、任務的能力信念的知覺，當個體知覺到自己的這種能力信念低的時候可能產生的負面情緒，例如社會焦慮或社會體型焦慮。在運動場合中，當個體自我呈現印象動機高時，也就是個體在運動中可能會想要展現好的體型、可能想要展現好的運動技能，或是藉由運動來呈現出健康、陽光等正面的形象，但自我呈現效能低時，社會焦慮或因負面體型評價所產生的狀態性社會體型焦慮可能會變得很高。Leary & Kowalski(1995, 51 頁)以一個公式整理這些變項之間的關係：社會焦慮等於自我呈現印象動機和自我呈現效能的函數：

Social anxiety =

$$f[\text{motivation} \times (1-\text{self-presentational efficacy})]$$

個體自我呈現印象動機和個體所欠缺的自我呈現效能之函數會和個體的社會體型焦慮成正比。也就是說如果一個人的自我呈現印象動機很高，自我呈現效能

又不夠，他可能因擔心或預期別人可能對他的負面評價而焦慮。以這個公式來看，不管一個人的自我呈現印象動機高低，自我呈現效能與社會焦慮是互相消長的，個體對自己越足夠的自信心呈現出某種形象，可能就越不會因為擔心他人對自己的負面評價而產生焦慮。例如一個人有很高的社會體型焦慮，她常常擔心自己的身材不夠好，但是他相信自己能夠成功地呈現出一個技能不錯的健身運動者的樣子，很有可能在運動情境中他的社會體型焦慮會比較低，當然前提是個體有高的自我呈現印象動機，因為如果一個人沒有自我呈現印象動機，那麼不管他的自我呈現效能高還是低，可能比較不會擔心他人的負面評價。當我們以自我呈現過程來探討個體的運動參與行為時，自我呈現印象動機是一個不能被忽略的重要因素，在確認個體有某種自我呈現印象動機之後探討社會體型焦慮與自我呈現效能才會變得有意義。

Leary & Kowalski(1995)在探討這些可能影響行為的心理因素時，將社會焦慮視為一個可能隨不同情境而改變的狀態性因素，自我呈現效能、自我呈現印象動機也都是具有情境特殊性的因子，用來預測或解釋個體在特定情境中的行為表現可能是比較合理的。Vellerand(1997)的內外動機多階層模式(Hierarchical Model toward Intrinsic & Extrinsic Motivation)提醒我們研究範圍可能可以區分為整體的(global)、脈絡的(contextual)、情境的(situational)三個層面，在探討人格特質方面的心理因素時，是屬於整體的層面，探討有關某個領域方面的心理或行為因素時，是屬於脈絡的層面，而情境的層面則是探討在特定情境中的心理與行為因素。在 Katula 等人(1998)、Maddux 等人(1988)以及 Leary & Kowalski(1995)的研究中，他們所要檢驗的這些可能影響行為的心理因素應該是屬於情境的層面，或可能屬於運動領域的層面。過去研究者用社會體型焦慮來預測運動行為，是以一個整體的心理特質來預測個體情境的行為，有可能因此而沒有一致的發現。雖然可能會有下對上(bottom-up) 或上對下(top-down)的效應，也就是如果一個人整體而言有某種的特質，那麼他在某個情境中應該可會有這種傾向的反應，這就是由整體推測情境的效應(top-down)，反之個體多次在部分情境中所做出的行為反

應，可能影響他在某領域的表現，或甚至影響他的特質，這是由情境影響整體的效應(bottom-up)，但這些效應研究發現沒有一致的結果，也就是說 bottom-up 或 top-down 的效應仍然不是很穩定，因此在研究時我們應該將研究範圍區分清楚，預測一個人在特定情境中的行為時用情境因子，用特質因子來預測整體的行為也能會比較有好的預測力。

Hausenblas & Mack(1998)的研究可能就是一個以整體層面為範圍的一個例子。Hausenblas & Mack 針對一群跳水女選手所做的研究中，研究者認為跳水女選水在比賽中必須穿著緊身衣、身材體型也可能影響競賽成績，所以社會體焦慮應該比其他球類(排球、足球和兜網球 lacrosse)的選手或非運動選手的人來得高很多，且可能有一些飲食失調的不健康行為，研究結果發現，跳水女選手的社會體型焦慮最低。Hausenblas & Mack 推測，這些跳水選手對於身材的展現可能本身就具有很高的自信心，所以社會體型焦慮也不高。在他們的研究中自信心和社會體型焦慮都是屬於特質性的心理素質，且 Hausenblas & Mack 的研究便是在整體的層面探討個人的特質，因為跳水選手對自己的體型有信心，所以在大多數的情境中傾向於不會因體型的負面評價而焦慮。因此，當我們要去探討運動領域或是某個運動情境中的行為或心理因素，應該要明確的區分研究的範圍，本研究的目的之一是要檢驗 Leary & Kowaski 所提出的社會焦慮公式，並界定研究的範圍為運動領域的層面 (contextual)，探討人們在運動這個領域中的自我呈現效能、自我呈現印象動機以及社會體型焦慮對於行為的影響。在 Gammage, Hall, & Martin Ginis(2004)的研究中便是有關於自我呈現效能、自我呈現動機與社會體型焦慮對運動參與頻率的影響。

第七節 自我呈現效能的相關研究

Gammage 等人(2004)根據 Maddux 等人(1988)自我呈現效能的概念，檢驗不同運動頻率的人，社會體型焦慮、自我呈現印象動機和自我呈現效能是否有差

異。Maddux 等人認為，自我呈現效能這種呈現出某種形象的主觀知覺的信念包含了自我呈現效能期望(self-presentational efficacy expectancy)、自我呈現結果期望 (self-presentational outcome expectancy) 以及自我呈現結果價值 (self-presentational outcome value)三種成分，自我呈現效能期望指的是個人對於成功展現某種形象的信念，也就是個體覺得自己能夠呈現出某種形象的自信心水準，例如小琪覺得對於展現出「一個規律運動的健身者」的樣子很有信心。自我呈現結果期望指的是個人對於展現出該形象，會帶來特定結果的信念，也就是說個體覺得呈現出某種形象可能會給他帶某些好處或壞處，例如小琪認為展現出「一個規律運動的健身者」的樣子可能會「讓他人覺得自己是身心健康的人」。自我呈現結果價值指的是所得到的結果對個體的重要性的知覺，也就是對個人來說，某個行為所導致的那個結果對他來說重不重要，例如小琪可能覺得「讓他人覺得自己是身心健康的人」對她來說是很重要的。Gammage 等人推測一個人的自我呈現效能越高，代表他對於呈現出某種形象越有信心，個體出現可以呈現出該形象的行為就很有可能一再重複的發生。Gammage 等人以 235 位平均年齡 20.6 歲的社區大學學生為研究對象，他們認為自我呈現印象動機和自我呈現效能可能和運動頻率成正相關，而且自我呈現印象動機和自我呈現效能能夠穩定地預測個體的社會體型焦慮。結果發現個體有較高的自我呈現印象動機和自我呈現效能，運動頻率也比較高，而且自我效能期望對社會體型焦慮所佔的解釋變異量最大 (13%)。Gammage 等人認為，社會體型焦慮高但自我呈現效能期望高的人去從事運動的可能性會高於社會體型焦慮高且自我呈現效能低的人，也就是說，自我呈現效能可能是連結社會體型焦慮與運動參與之間的一個因素。本研究的第二個目的即希望檢驗自我呈現效能是否調節社會體型焦慮對運動參與行為的影響。

過去 Marques & McAuley (2001) 的研究也曾以自我呈現效能的觀點來探討個體在不同的運動情境中狀態焦慮、社會體型焦慮、自我呈現效能的關係，但是他們將自我呈現效能概念化為「個人是否能展現出體型美好」的能力信念，Marquez & McAuley 這樣的概念化自我呈現效能可能是因為他們認為在運動情

境中個體會比較重視體型的呈現，且運動情境也是個體展現身材體型的場合，然而運動情境中個人所關注的可能不僅止於是否能展現美好的體型，Maddux 等人(1988)建構自我呈現效能的概念時也指出，自我呈現效能是個體知覺自己夠呈現出『某種形象』的能力信念，因此不能將自我呈現效能局限於『呈現出美好體型的能力信念』，此外，Marquez & McAuley 在研究中分別以自我呈現自我效能 (self-presentational self-efficacy) 和自我呈現效能結果期望(self-presentational outcome expectation)來測量個體自我呈現的能力信念，雖與 Maddux 等人的自我呈現效能理論相似，但自我呈現效能理論的概念包含了自我呈現效能期望、自我呈現結果期望和自我效能結果價值三個面向，可能是一個比較完整的概念，測量的考量也比較周全。

另外，胡凱揚(2005)以 Marques & McAuley 的研究為基礎，探討身體自我呈現自信心對大學生社會體型焦慮及運動參與程度的影響，在他的研究中自我呈現自信心為整體的層面，但 Marques & McAuley 在研究中所提出的並非自信心 (confidence) 而是領域層面中的自我呈現自我效能 (self-presentational self-efficacy)，這種概念上的混淆可能會造成測量範圍不明確。胡凱揚在研究中發展『身體活動自我呈現自信心』量表，但是他並未提到是根據什麼理論基礎將身體活動自我呈現概念化為體重控制、身體吸引力和能力的展現三個來源。此外，該研究中身體吸引力和能力的展現只能預測 10.7%的男性、7.3%的女性從事運動，顯示以體型的滿意程度來預測個體的運動行為預測力不大。

第八節 研究目的與問題

本研究主要的研究目的是在驗證 Leary & Kowalski 的社會焦慮公式，以及檢驗自我呈現效能是否會調節社會體型焦慮對運動參與行為的影響。本研究的研究問題為：

- 一、 自我呈現印象動機和自我呈現效能對社會體型焦慮是否有交互作用？

二、社會體型焦慮對運動參與行為的影響是否會受到自我呈現效能的調節？

第九節 研究假設

根據本研究的研究問題提出假設為：

- 一、自我呈現印象動機和自我呈現效能對社會體型焦慮有交互作用，且自我呈現效能和狀態性社會體型焦慮成穩定的負相關。
- 二、社會體型焦慮對運動參與行為的影響會受到自我呈現效能的調節。

第貳章 研究方法

第一節 測量工具

在測量工具方面，本研究使用三種問卷，分別測量自我呈現效能、自我呈現印象動機和社會體型焦慮。此外，並測量個體的健身運動參與行為，健身運動參與行為的數值由參考 Fox(1987)的計算公式來計算個體運動參與程度。除了自我呈現效能使用百分數的計分方式之外，社會體型焦慮、自我呈現印象動機使用五點量尺，從 1 非常不同意到 5 非常同意，並以各量表的總數為測量值。使用量表如下：

(一)自我呈現印象動機量表

Conroy, Motl, & Hall(2000)以 Leary & Kowalski(1990)的形象管理雙元素模式 (impression management- two component model) 為基礎發展健身運動自我呈現量表 (Self-Presentation in Exercise Questionnaire, SPEQ) 探討在健身運動情境中個體自我呈現過程。SPEQ 共包含兩個因素 (印象動機、印象建構) 共 14 題，量表的內部一致性為.85，Conroy 等人指出，SPEQ 可能還需要更多研究的驗證，也建議未來研究使用 11 題項的 SPEQ，但 Gammage, Hall, Prapavessis, Maddison, Haase, & Martin(2004)認為，量表的信效度並非以不同樣本或多次檢驗就能增加，Gammage 等人重新檢驗 SPEQ 後發現，量表的內容可能只有測量單一向度，他們認為印象建構題項的陳述中也同時涵蓋了印象動機，且大多著重在身材體型的展現，Gammage 等人認為 Conroy 等人忽略了一些在健身運動中自我呈現的行為，例如藉著從事某種運動項目呈現出該運動項目所代表的社會形象 (Leary, 1992)，此外，Gammage 等人指出，印象動機的題項陳述大多為「展現好身材、看起來很健康」，印象動機的題項陳述則為「讓他人覺得我是一個健身運動者」，印象動機和印象建構之間的目標印象不一致，而這可能會造成實驗參

與者的混淆，Leary & Kowalski(1990)的印象動機雙元素模式中指出，個體在印象動機和印象建構中的目標印象應該是一致的，Gammage 等人甚至指出，印象建構可能有概念建構上的問題存在。

周嘉琪（2004）修訂 SPEQ 為中文版，為台灣運動心理學提供一個新的研究工具，但可惜的是周嘉琪可能沒有發現 SPEQ 的缺失，雖然中文版的健身運動自我呈現量表具有可接受的信度（Cronbach's α 為.77 和.82），題項的陳述、雙元素概念的混淆大致都與 Gammage 所指出的問題相同，因此健身運動自我呈現量表的實用價值可能會受到影響。

本研究使用 Gammage 等人(2004)的研究結果 SPEQ 的兩個因素共 8 個題項中印象動機的部分（4 題），Gammage 等人的研究中發現此 4 個題項的印象動機部分內部一致性為.89，此量表有 Gammage 等人(2004)的實証研究支持，應該是比較能被接受的。原題項和翻譯後題項參閱附錄一。

(二)社會體型焦慮量表（盧俊宏、黃澄靜，1999）

以社會體型焦慮量表測量個體對自己體態的看法。使用盧俊宏、黃澄靜（1999）所發展的社會體型焦慮量表中文版，再參照原文量表稍做修改。根據 Martin 等人（1997）的意見刪除題項 1,2 和 5，並在題項前加上「在這個健身中心裡-」測量個體在該運動情境中的社會體型焦慮。原題項以及修該後的題項參閱附錄二。

(三)自我呈現效能

Gammage 等人（2004）的自我呈現效能量表包含了自我呈現效能期望、自我呈現結果期望、自我呈現結果價值三個部分，但 Gammage 等人發現自我呈現效能期望對於運動行為的預測力最佳，本研究使用 Gammage 等人的自我呈現效能量表中自我呈現效能期望分量表（共五題）。由指導教授及研究同儕將量表翻譯成中文，確認沒有不符合中文語法的題項後，再由校內兩名語言專長的專

家確認翻譯後中文題項與原始量表題項沒有太大偏差。經國內運動心理學家確認內容效度之後進行內部一致性的考驗。以下分數原題項以及翻譯後題項，翻譯後的題項除了在題項前加上『在這個健身中心裡』外，也將原文的問句改為直述句。原題項以及修該後的題項參閱附錄三。

(四)、健身運動參與行為

健身運動指的是有提升和改善身體適能為目的的身體活動(Buckworth & Dishman, 2002)。測量個體從何時開始進入該運動情境中運動、平均涉入在該運動情境中花費的時間、每週涉入在該運動情境的頻率、知覺運動強度，以及下次再涉入該運動情境的意願。運動參與率的計算公式為參考 Fox(1987)所計算運動參與程度（運動參與程度=頻率×（平均強度+持續時間），運動頻率最能看出個體的運動依附情形，因此在運動參與率的計算公式中將以運動頻率單獨與其他項目加權。在運動強度部分，以個體主觀知覺運動強度為標準。測量個體下次參與的意願，目的是要測量個體在一個可能引發高社會體型焦慮的運動情境的意願。涉入時間的長短用來區分個體的運動行為屬於跨理論模式中的哪一期。個體的運動參與行為由運動參與率的得分來看，分數越高表示運動參與行為越多，運動參與率的計算方式為：運動參與率=參與頻率×（已持續涉入時間+ 每次持續時間+平均強度+下次參與意願）。測量題項分述如下：1.您在這裡運動已持續多久時間？(1.)三個月以下；(2.)三個月以上不滿六個月；(3.)六個月以上不滿一年；(4.)一年以上；(5.)五年以上。2.您在這裡運動每週幾次？(1.)每週不滿兩次；(2.)每週二至三次；(3.)每週三至四次；(4.)每週四至五次；(5.)每週五次以上。3.您在這裡運動每次的時間為？(1.)每次二十分鐘以下；(2.)每次半小時；(3.)每次半小時不滿一小時；(4.)每次一小時以上不滿兩個小時；(5.)每次兩個小時以上。4.您覺得在這裡做運動的運動強度為？(1.)不太強烈；(2.)還好；(3.)有一點強烈；(4.)很強烈；(5.)非常強烈。5.您下次來這裡運動的意願為？(1.)很不願意；(2.)不願意；(3.)願意；(4.)很願意；(5.)非常願意。以各題項上的得分數帶入計算公式，算出個體

的運動參與程度。

第二節 預試

為確定研究所選擇施測情境具有提高個體情境中社會體型焦慮的特殊性，先選擇兩種不同特性的運動情境進行預試。第一種情境的施測對象是針對在有鏡子的健身教室的健身運動者，第二種情境類型中的健身運動者則是在室外的運動場及一間沒有鏡子的國小教室。兩種不同情境類型中參與者的年齡、社會體型焦慮的平均數、標準差請參閱表一。

表一：兩組不同情境中的參與者年齡、社會體型焦慮的平均數、標準差

	第一種情境 (n=26)		第二種情境(n=21)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
年齡	46.65	8.49	33.62	9.99
社會體型焦慮	25.90	5.78	24.92	6.24

以獨立樣本 t 檢定檢驗兩個不同情境的健身運動者的社會體型焦慮是否有顯著差異， $N=47$ 。分析結果顯示兩種情境間沒有穩定的差異 ($F_{(1,46)}=.16$, $p=.69$)，也就是說在兩個情境中的個體的社會體型焦慮並無顯著的不同，無法從預試中確認即將進行正式施測的健身中心及私人瑜珈教室的情境內，個體會有較高的社會體型焦慮。根據 Treasure(1997)等人的研究，社會體型焦慮可能因年齡的增加而降低，為了控制年齡對社會體型焦慮的影響，使用 one-way ANCOVA，以年齡為共變數，檢驗第一種和第二種情境中的社會體型焦慮是否有顯著差異。結果顯示，第一種情境和第二種情境兩組的社會體型焦慮沒有顯著差異 ($F_{(1,45)}=.08$, $p=.79$)。

預試中無法區別出兩種不同情境類型中社會體型焦慮的差異，可能有以下幾點原因：1.第一種情境類型中，有氧教室裡的健身者大多是女性（男女比例大約

是 1：20)，根據 Kruisselbrink, Dodge, Swanburg, & MacLeod (2004) 研究發現，女性情境中的社會體型焦慮(situational SPA)會因為男性的存在而升高，進而影響運動參與。因此在正式施測時，選擇男女比例平均的運動場合應該比較能夠測量到高的社會體型焦慮。2.在第一種情境類型中，其中一間健身教室的健身者在運動時大多穿著寬鬆的運動服裝，根據 Eklund & Crawford(1994)研究發現穿著緊身衣的個體會較高的社會體型焦慮。因此在正式施測時，必須考慮運動情境是否真的能夠引發個體在運動情境中的社會體型焦慮，而這些能夠引發個體情境中的社會體型焦慮的特殊因素可能有：有鏡子的環境、男女比例平均以及穿著緊身運動服裝等。基於預試的結果，正式施測地點選擇台中市兩家知名的健身運動俱樂部及一間私人有氧教室，這些運動環境中均為有鏡子的設備，男女比例也較預試時所選的運動環境中的男女比例來得平均，在這些環境中運動的健身者也大多會穿著較貼身的運動服裝。

第三節 正式施測

(一)正式施測程序

研究者或熟悉本研究的同儕親自至台中市兩家知名健身運動俱樂部及一間私人有氧教室進行個別或集體施測。施測時間約 5-6 分鐘，在徵得參與者的同意之後，告知參與者的權利並宣讀指導語，之後請參與者開始填答。為達到保密的效果，作答方式為匿名填答，由研究施測者指導參與者填答完畢將問卷折起，並投入問卷回收箱，每一次施測都按照此程序和指導語進行。

(二)研究參與者

正式施測問卷共 330 份，剔除無效問卷 16 份（問卷明顯以 Z 字或 1 字型填答或漏填，年齡小於 20 歲大於 60 歲者），有效問卷共 314 份，研究參與者為平均年齡 36.23 (SD=10.05) 的女性。

(三) 測量工具的信度檢驗

為了檢驗修改後的各個量表的信度，進行內部一致性的檢驗。社會體型焦慮量表的第 5 題和第 8 題為反向計分，調整後進行檢驗。社會體型焦慮的 Cronbach's α 為 .78，自我呈現印象動機為 .81，自我呈現效能為 .91。雖然修改為情境中的社會體型焦慮量表的內部一致性只有 .78，不如過去針對人格傾向測量的社會體型焦慮有良好的內部一致性 (Hart 等人，1989，12 題 α 為 .90；Martin 等人，1997，9 題 α 為 .89；盧俊宏、黃澄靜，1999，12 題 2 個向度 α 分別為 .84 和 .82)，但 Kruisselbrink 等人 (2004) 在題項前面加上『穿著運動服坐在這裡』，以測量情境中的社會體型焦慮，修改題項後的內部一致性為 .88，有稍微下降的情形，本研究中修改後社會體型焦慮量表的內部一致性亦有稍微下降的趨勢，但仍在可接受的範圍。

第參章 結果

第一節 初步分析

(一) 以社會體型焦慮檢驗 Leary & Kowalski(1995)的社會焦慮公式

以階層迴歸分析來檢驗社會體型焦慮是否受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響。社會體型焦慮為效標變項，在階層迴歸第一步先將自我呈現印象動機作為預測變項，放入迴歸公式中，第二步再放入自我呈現效能，第三步以自我呈現印象動機和自我呈現效能兩者得分的乘積作為檢驗交互作用之預測變項放入迴歸公式。

在以 SPSS REGRESSION 進行迴歸分析之前，先以 SPSS FREQUENCIES 進行資料是否符合分析假定的檢驗。資料檢驗結果顯示有必要進行轉換來降低偏態及極端值的數目，並改善殘差的常態性，線性與 homoscedasticity。社會體型焦慮進行對數轉換，自我呈現效能、自我呈現印象動機、健身運動參與則未轉換。以 Mahalanobis distance 檢驗後發現 2 筆極端值，並未發現有遺漏值及 suppressor 變項。刪除極端值後進行迴歸分析的資料 N=312。共線性檢驗顯示三個預測變項的 tolerance 值明顯大於 0，從.03 至.96，且自我呈現印象動機和自我呈現效能的相關係數為.20，應可排除多元共線性 (multicollinearity) 及單一性 (singularity) 的顧慮。

分析中的每一階的 R 值皆顯著異於 0 (皆 $p < .001$)，所有預測變項皆進入迴歸公式時， $R = .40$ ， $F_{(2,308)} = 19.83$ ， $p < .001$ 。在第一階，自我呈現印象動機進入迴歸公式， $R^2 = .10$ ， $F_{(1,310)} = 33.46$ ， $p < .001$ 。第二階加入自我呈現效能， $R^2 = .16$ ， $F_{(1,309)} = 21.51$ ， $p < .001$ ， R^2 有顯著的增加。第三階放入自我呈現印象動機和自我呈現效能兩者得分的乘積， $R^2 = .16$ ， $F_{(1,308)} = 2.10$ ， $p = .15$ ， R^2 沒有顯著的增加。分析結果顯示，在自我呈現印象動機和自我呈現效能之後，自我呈現印象動

機和自我呈現效能兩者乘績之交互作用對於預測社會體型焦慮（對數）並沒有顯著的貢獻。

變項的平均數、標準差、變項之間的相關係數、以及各階層的未標準化迴歸係數（B）、截距、標準化迴歸係數（ β ）、半徑相關（ sr_i^2 ）及三個預測變項均進入迴歸公式後的 R、 R^2 及校正 R^2 值，請參閱表二。

表二：階層迴歸分析自我呈現印象動機、自我呈現效能對社會體型焦慮的影響

變項	社會體型焦慮(對數) DV	自我呈現印象動機	自我呈現效能	交互作用	B	β	sr_i^2
自我呈現印象動機	.31**				.02	.68	.10**
自我呈現效能	-.18**	.20**			.00	-.01	.06**
交互作用	.12*	.84**	.68**		.00	-.44	.01
截距=1.279							
平均數	1.42	12.75	341.92	4417.51			
標準差	.12	3.74	78.80	1176.68			
							$R^2=.16$
							校正 $R^2=.15$
							R=.40
第一階	社會體型焦慮(對數)	自我呈現印象動機	自我呈現效能	交互作用	B	β	sr_i^2
自我呈現印象動機					.01	.31	.10**
截距=1.292							
							$R^2=.10$
							校正 $R^2=.10$
							R=.31**
第二階	社會體型焦慮(對數) DV				B	β	sr_i^2
自我呈現印象動機					.01	.36	.10**
自我呈現效能					.00	-.25	.06**
截距=1.397							
							$R^2=.16$
							校正 $R^2=.15$
							R=.10**

**p<.01

(二) 檢驗自我呈現效能的調節功能

以階層迴歸分析來檢驗社會體型焦慮對健身運動參與的預測力是否會受到自我呈現效能的調節。健身運動參與為效標變項，在階層迴歸第一步先將社會體型焦慮放入迴歸公式中，第二步再放入自我呈現效能，第三步以社會體型焦慮和自我呈現效能兩者得分的乘積作為檢驗交互作用之預測變項放入迴歸公式。共線性檢驗顯示社會體型焦慮（對數）、自我呈現效能這兩個預測變項的 tolerance 值明顯大於 0，從.96 至.97，且兩個預測變項的相關係數為-.18，應可排除多元共線性（multicollinearity）及單一性（singularity）的顧慮。

分析中的每一階的 R 值皆顯著異於 0（皆 $p < .01$ ），所有預測變項皆進入迴歸公式時， $R = .43$ ， $F_{(3,308)} = 22.88$ ， $p < .001$ 。在第一階，社會體型焦慮（對數）進入迴歸公式， $R^2 = .05$ ， $F_{(1,310)} = 16.60$ ， $p < .01$ 。第二階加入「自我呈現效能」， $R^2 = .18$ ， $F_{(1,309)} = 47.87$ ， $p < .001$ ， R^2 有顯著的增加，第三階放入社會體型焦慮（對數）和自我呈現效能的乘積， $R^2 = .18$ ， $F_{(1,308)} = 1.53$ ， $p = .22$ 。分析結果顯示，自我呈現效能和社會體型焦慮（對數）的交互作用並沒有達顯著水準，也就是說，自我呈現效能並不能夠調節社會體型焦慮對健身運動參與的影響。

變項的平均數、標準差、變項之間的相關係數、以及各階層的未標準化迴歸係數（B）、截距、標準化迴歸係數（ β ）、半徑相關（ sr_i^2 ）及三個預測變項均進入迴歸公式後的 R、 R^2 及校正 R^2 值，請參閱表三。

表三：階層迴歸分析自我呈現印象動機、自我呈現效能對社會體型焦慮

變項	健身運動 參與(DV)	社會體型焦 慮 (對數)	自我呈現 效能	交互作用	B	β	st_i^2
社會體型焦慮 (對數)					-67.25	-46	.05**
自我呈現 效能	.39**	-.18*			-.10	-.44	.13**
交互作用	.31**	-.19**	.93**		.12	.81	.00
					截距=97.72		
平均數	29.11	1.42	341.92	482.46			
標準差	17.14	0.12	78.80	112.54			R ² =.18 校正 R ² =.17 R=.43
第一階	健身運動 參與(DV)				B	β	st_i^2
社會體型焦慮 (對數)					-33.22	-.23	.05**
					截距=76.14		
							R ² =.05 校正 R ² =.05 R=.23**
第二階	健身運動 參與(DV)				B	β	st_i^2
社會體型焦慮 (對數)					-23.83	-.16	.05**
自我呈現 效能					.08	.36	.13**
					截距=35.88		
							R ² =.18 校正 R ² =.17 R=.42**

**p<.01

第二節 進階分析

過去研究發現，年紀較輕的女性社會體型焦慮高於年紀較大的女性(Lantz et al.,1997; Treasure et al., 1998)，另外，研究顯示，和年紀輕的女性相較之下，年紀大且社會體型焦慮高的女性運動依附最低(Lantz et al.)，而 Treasure 等人卻發現，社會體型焦慮對個體運動參與的影響會隨著年齡的增加而遞減，在他們的研究中，年輕女性且社會體型焦慮高的運動參與程度最低。由這兩個研究看出，社會體型焦慮對個體的運動參與行為的影響確實會有年齡上的差異。

在運動的情境中，展現技能、暴露身材體型的特殊性，可能使得平時不那麼在意他人評價自己身材體型的人，社會體型焦慮也升高了，因此當本研究將研究設定在情境的範圍(situational)時，假設在運動情境中社會體型焦慮是沒有年齡差異的，然而在初步分析中卻發現，運動情境中個體自我呈現印象動機和自我呈現效能在預測社會體型焦慮上皆有主要效果，而沒有顯著的交互作用，雖然部分支持本研究的假設，但 Leary & Kowalski 在提到社會焦慮公式時，並沒有提及年齡的差異是否會影響自我呈現印象動機和自我呈現效能預測社會體型焦慮的程度。雖然過去研究中發現社會體型焦慮對於個體的心理歷程及行為的影響會有年齡上的差異，但是年齡對於社會體型焦慮影響的機制卻仍是未知的，基於這樣的原因，本研究將原樣本再做進階分析，以年齡的中數(35 歲)作為分組的依據，區分出年輕女性和中年女性兩組，再分別檢驗年輕女性、中年女性在運動情境中的社會體型焦慮是否會受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響、年輕女性在運動情境中的社會體型焦慮和健身運動參與的關係是否會受到自我呈現效能的調節。不同年齡的參與者在個變項上的平均數、標準差請參閱表四。

表四：不同年齡層的參與者在各變項上的平均數、標準差

	年輕女性(n=155)		中年女性(n=157)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
年齡	28.02	3.95	44.34	7.26
社會體型焦慮（對數）	1.43	0.11	1.40	0.12
自我呈現印象動機	12.57	3.50	12.92	3.96
自我呈現效能	334.81	77.67	348.94	79.63
健身運動參與	27.38	15.32	30.82	18.66

（一）分年齡層檢驗 Leary 的社會焦慮公式

以兩次的階層迴歸分析，分別檢驗年輕女性和中年女性在第一階放入自我呈現印象動機、第二階放入自我呈現效能之後，自我呈現印象動機和自我呈現效能兩者的乘績是否能夠穩定的預測社會體型焦慮（對數）。

結果顯示中年女性自我呈現印象動機和自我呈現效能在預測社會體型焦慮（對數）時有交互作用的效果。分析中的每一階 R 值皆顯著異於 0（皆 $p < .01$ ），所有預測變項皆進入迴歸公式時， $R = .44$ ， $F_{(3,153)} = 12.26$ ， $p < .05$ 。在第一階自我呈現印象動機進入迴歸公式， $R^2 = .10$ ， $F_{(1,155)} = 17.27$ ， $p < .001$ ，第二階加入自我呈現效能， $R^2 = .17$ ， $F_{(1,154)} = 13.29$ ， $p < .001$ ，第三階加入自我呈現印象動機和自我呈現效能兩者的乘績， $R^2 = .19$ ， $F_{(1,153)} = 4.18$ ， $p < .05$ ，分析結果顯示，在分別加入自我呈現印象動機和自我呈現效能之後，自我呈現印象動機和自我呈現效能兩者的乘績對於預測社會體型焦慮（對數）仍有顯著的貢獻。

變項的平均數、標準差、變項之間的相關係數、未標準化迴歸係數（B）、截距、標準化迴歸係數（ β ）、半徑相關（ sr_i^2 ）及四個預測變項均進入迴歸公式後的 R、 R^2 及校正 R^2 值，請參閱表五。

表五：階層迴歸分析中年女性自我呈現印象動機、自我呈現效能對社會體型焦慮的影響

變項	社會體型焦 (對數)DV	自我呈 現印象 動機	自我呈現 效能	交互作用	B	β	sr_i^2
自我呈現 印象動機	.32**				.03	1.06	.10**
自我呈現 效能	-.23*	.10			.00	.20	.07**
交互 作用	.09	.83**	.62**		.00	-.87	.02*
截距=1.245							
平均數	1.40	12.92	348.94	4540.77			
標準差	0.12	3.96	79.53	1818.86			
							R ² =.20 校正 R ² =.18 R=.44*

**p<.01

另外，在年輕女性方面，分析中的每一階 R 值皆顯著異於 0 (皆 $p < .01$)，所有預測變項皆進入迴歸公式時， $R = .38$ ， $F_{(3,151)} = 8.46$ ， $p < .05$ 。在第一階自我呈現印象動機進入迴歸公式， $R^2 = .10$ ， $F_{(1,153)} = 17.77$ ， $p < .001$ 。第二階加入自我呈現效能， $R^2 = .14$ ， $F_{(1,152)} = 7.07$ ， $p < .05$ ，第三階加入自我呈現印象動機和自我呈現效能兩者的乘績， $R^2 = .14$ ， $F_{(1,151)} = .01$ ， $p = .94$ ，分析結果顯示，兩個預測變項對校標變項分別有主要效果，但沒有交互作用存在，也就是在分別加入自我呈現印象動機和自我呈現效能之後，自我呈現印象動機和自我呈現效能兩者的乘績對於預測社會體型焦慮（對數）沒有顯著的貢獻。

變項的平均數、標準差、變項之間的相關係數、未標準化迴歸係數 (B)、截距、標準化迴歸係數 (β)、半徑相關 (sr_i^2) 及四個預測變項均進入迴歸公式後的 R、 R^2 及校正 R^2 值，請參閱表六。

表六：階層迴歸分析年輕女性自我呈現印象動機、自我呈現效能對社會體型焦慮的影響

變項	社會體型 焦 (對 數)DV	自我呈現 印象動機	自我呈現 效能	交互作用	B	β	sr_i^2
自我呈現印 象動機	.32**				.01	.36	.10**
自我呈現效 能	-.09	.31**			.00	-.23	.04*
交互 作用	.17*	.85**	.74**		.00	.03	.00
截距=1.38							
平均數	1.43	12.57	334.81	4292.66			
標準差	0.11	3.5	77.67	1729.81			
						R ² =.14	
						校正 R ² =.13	
						R=.38	

**p<.01

(二) 分年齡層檢驗自我呈現效能的調節功能

以兩次的階層迴歸分析，分別檢驗年輕女性和中年女性在第一階放入社會體型焦慮（對數）、第二階放入自我呈現效能之後，社會體型焦慮(對數)和自我呈現效能的乘積是否能夠穩定的預測健身運動參與。

結果顯示中年女性社會體型焦慮（對數）和自我呈現效能在預測健身運動參與時有交互作用的效果。分析中的每一階 R 值皆顯著異於 0（皆 p<.01），所有預測變項皆進入迴歸公式時， $R=.49$ ， $F_{(3,153)}=15.79$ ， $p<.05$ 。在第一階，社會體型焦慮（對數）進入迴歸公式， $R^2=.04$ ， $F_{(1,155)}=7.12$ ， $p<.01$ 。第二階加入自我呈現效能， $R^2=.22$ ， $F_{(1,154)}=33.57$ ， $p<.001$ ，第三階加入社會體型焦慮(對數)和自我呈現效能的乘積， $R^2=.24$ ， $F_{(1,153)}=4.28$ ， $p<.05$ 。分析結果顯示，在分別加入社會體型焦慮（對數）和自我呈現效能之後，社會體型焦慮(對數)和自我呈現效能的乘積對於預測健身運動參與仍有顯著的貢獻。

變項的平均數、標準差、變項之間的相關係數、未標準化迴歸係數（B）、截距、標準化迴歸係數（ β ）、半徑相關（ sr_i^2 ）及四個預測變項均進入迴歸公式

後的 R、R² 及校正 R² 值，請參閱表七。

表七：階層迴歸分析中年女性自我呈現效能調節社會體型焦慮對健身參與的影響

變項	健身運動 參與(DV)	社會體型焦 慮 (對數)	自我呈 現效能	交互 作用	B	β	sr _i ²
社會體型焦 慮(對數)					-114.92	-0.75	.04*
自我呈現效 能	.45**	-.23*			-.30	-1.27	.17*
交互 作用	.39**	.15*	.92**		.28	1.67	.02*
截距=159.73							
平均數	30.82	1.40	348.94	487.47			
標準差	18.66	0.12	79.53	111.62			
							R ² =.24 校正 R ² =.22 R=.49*

**p<.01

而在年輕女性方面，分析中的每一階 R 值皆顯著異於 0 (皆 p<.01)，所有預測變項皆進入迴歸公式時，R=.37，F_(3,151) = 7.98，p<.05。在第一階，社會體型焦慮(對數)進入迴歸公式，R²=.05，F_(1,153) = 8.39，p<.01。第二階加入自我呈現效能，R²=.13，F_(1,152) = 14.33，p<.001，第三階加入社會體型焦慮(對數)和自我呈現效能的乘積，R²=.14，F_(1,151) = .54，p=.46。分析結果顯示，社會體型焦慮和自我呈現效能在預測健身運動參與上皆有主要效果存在，但沒有顯著的交互作用，也就是在分別加入社會體型焦慮(對數)和自我呈現效能之後，社會體型焦慮(對數)和自我呈現效能的乘積對於預測健身運動參與沒有顯著的貢獻。

變項的平均數、標準差、變項之間的相關係數、未標準化迴歸係數(B)、截距、標準化迴歸係數(β)、半徑相關(sr_i²)及四個預測變項均進入迴歸公式後的 R、R² 及校正 R² 值，請參閱表八。

表八：階層迴歸分析年輕女性自我呈現效能調節社會體型焦慮對健身參與的影響

變項	健身運動 參與(DV)	社會體型 焦慮 (對數)	自我呈 現效能	交互 作用	B	β	sr_i^2
社會體型焦慮 (對數)	-.23*				9.99	.07	.05*
自我呈現效能	.31**	-.09			.21	1.07	.08**
交互作用	.22*	.25*	.94**		-.11	-.80	.00
					截距=73.11		
平均數	27.38	1.43	334.81	477.38			
標準差	15.32	0.11	77.67	113.60			
							$R^2=.14$
							校正 $R^2=.12$
							$R=.37$

**p<.01

第肆章討論

本研究主要是以 Leary & Kowalski(1995)的社會焦慮概念為基礎，檢驗自我呈現效能、自我呈現印象動機和社會體型焦慮的關係，另外以 Maddux 等人(1988)自我呈現效能的概念為基礎，檢驗自我呈現效能是否能調節情境中的社會體型焦慮和健身運動參與的關係。本研究的研究問題為自我呈現印象動機和自我呈現效能對社會體型焦慮是否有交互作用？以及社會體型焦慮對運動參與行為的影響是否會受到自我呈現效能的調節？第一個假設是自我呈現印象動機和自我呈現效能對社會體型焦慮有交互作用，第二個假設為情境中的社會體型焦慮對運動參與的影響會受到自我呈現效能的調節。

初步分析結果顯示，在第一個研究問題方面，自我呈現印象動機和自我呈現效能都能穩定的預測社會體型焦慮，但是沒有顯著的交互作用。第二個研究問題方面，社會體型焦慮和自我呈現效能也都能穩定的預測健身運動參與，亦無顯著的交互作用，研究發現沒有支持研究假設。

進一步以年齡分層做檢驗，四次的迴歸分析分別檢驗年輕女性和中年女性的情境中社會體型焦慮是否會受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響，以及情境中社會體型焦慮對運動參與的影響是否受到自我呈現效能的調節。結果發現，中年女性的自我呈現印象動機和自我呈現效能能穩定的預測社會體型焦慮，而且發現顯著的交互作用，在年輕女性方面則沒有發現有交互作用存在，但在第一階和第二階的迴歸分析發現有主要效果。另外，中年女性的情境中社會體型焦慮和自我呈現效能對運動參與的預測力有顯著的交互作用，在年輕女性方面則沒有發現有交互作用存在，但在第一階和第二階的迴歸分析發現有主要效果。

第一節 以社會體型焦慮檢驗社會焦慮公式

Leary & Kowalski(1995)認為個體自我呈現印象動機越高，社會焦慮也越高，但自我呈現印象動機高自我呈現效能也高的話，社會焦慮就會比較低，也就是社會焦慮是受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響，本研究以個體在運動情境中的社會體型焦慮檢驗女性在參與健身運動時，社會體型焦慮是否也會因不同程度的自我呈現印象動機和自我呈現效能而影響社會體型焦慮。

初步分析結果部分支持研究假設，可能是因為研究者忽略了運動情境中的社會影響因子仍有年齡上的差異，因此在以整體樣本來檢驗社會體型焦慮是否受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響時，無法顯示出不同年齡層的健身者社會體型焦慮的變化情形。

以年齡分層再做檢驗，看看不同年齡層的健身參與者在運動情境中的社會體型焦慮是否會受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響，假如發現有交互影響的情形存在，便可以驗證社會焦慮公式適用在該年齡層的女性身上。結果發現年輕女性在運動情境中社會體型焦慮的程度可以分別由自我呈現印象動機和自我呈現效能中看出，年輕女性的社會體型焦慮並不會受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響。Leary & Kowalski 社會焦慮的公式可能不適合用來形容年輕女性在運動情境中社會體型焦慮的變化情形。

然而在中年女性方面卻發現到不一樣的結果，對於參與健身運動的中年女性來說，在運動情境中的社會體型焦慮不能單純從自我呈現印象動機或自我呈現效能單一個因素來看，因為中年女性的社會體型焦慮受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響，也就是說，當中年女性企圖呈現出某種特殊形象的動機很高時，如果她對於能夠成功呈現出該形象的信念很高，在運動情境中她比較不會因為他人可能對身材體型的負面評價而感到焦慮，但如果自我呈現印象動機很高，對於是否能成功呈現出該形象卻沒有信心時，社會體型焦慮就會比較高，此研究發現符合 Leary & Kowalski 對於社會焦慮的描述，也就是當以社會體型焦

慮來探討社會焦慮以及可能產生的其他心理因素時，社會體型焦慮受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響的情形，僅適合用來描述中年女性在參與健身運動時的心理及情緒反應。

年輕女性和中年女性有不同的結果發現，探究原因可能是不同年齡層的女性在自我呈現印象動機的差異。初步分析結果顯示在健身房參與健身運動的女性都有某種程度的自我呈現印象動機，也就是不管年輕或中年的女性，到健身房參與健身運動都有企圖或嘗試在他人眼中呈現出某種特殊形象的動機存在，但是不同年齡層的女性健身參與者自我呈現印象動機可能不一樣，可能是為了呈現出姣好的身材曲線，也可能是為了呈現出健康積極的形象，Eklund & Crawford(1994)指出和自我呈現有關的運動原因(self-presentational reasons for exercise)和社會體型焦慮有正相關，社會體型焦慮和以健康為由的運動行為成負相關。

然而本研究並沒有測量個體參與健身運動的原因，所以僅能假定不同年齡層的女性自我呈現印象動機是有差異的，且年輕女性參與健身運動的主要原因可能是追求一個美好的身材，而中年女性可能是維持健康。如果以此假定往下推論，年輕女性只要有展現完美身材的動機，社會體型焦慮就會比較高，反之，如果沒有想要展現完美身材的動機，社會體型焦慮就會比較低，而完全不受到她們是不是對自己所能展現出的形象有信心影響，且只要年輕女性對自己所要呈現出的形象有信心，社會體型焦慮就會比較低，反之，當她們對自己的所要呈現出的形象沒有信心時，社會體型焦慮會比較低，不管她們是否嘗試著要在他人眼中創造出一個完美身材形象的動機高低所影響。而當中年女性想要創造出一個健康形象的動機高時，社會體型焦慮卻受到自我呈現效能的影響，也就是當中年女性自我呈現印象動機高時，只要她們也相信自己能展現出健康的形象，社會體型焦慮就會比較低，但是如果她們對於展現出健康形象沒有信心時，社會體型焦慮會比較高。

現代社會對於女人所該追求的外貌及體態賦予很高的標準，女性也較容易受到傳播媒體的刺激而影響自我身體的滿意程度，研究也發現台灣的年輕女性對自己身體各部位、整體外表吸引力具有高度的重視及關心，也過度在乎自己的體

重，甚至以較嚴苛的標準來衡量自己的身材(洪嘉謙，2001；尤媽媽，2002；文星蘭，2004)，很容易因為可能存在的體型評價威脅感到焦慮，也容易因對於展現個人風格或魅力較沒信心而有較多的負面情緒，因此年輕女性的社會體型焦慮沒有像中年女性一樣，同時受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響。

由於自我呈現印象動機的差異，可能影響個體參與運動的動機，進而影響個體在處理社會體型焦慮和自我呈現效能的方式不同，甚至影響健身運動的持續。有關不同年齡層的健身運動參與者的參與動機仍須未來研究做更進一步的探討。

第二節 檢驗自我呈現效能的調節功能

Leary(1992)認為，社會體型焦慮可能是影響參與運動的因素之一，Gammage等人(2004)自我呈現效能比社會體型焦慮更能預測個體的運動參與行為。本研究假設自我呈現效能會調節社會體型焦慮和健身運動參與之間的關係。初步分析結果部分支持研究假設，可能是不同年齡層在身體意象上的差異，以致於在整體樣本上看不出社會體型焦慮或自我呈現效能的不同可能造成對行為的影響。

進階分析之後發現，年輕女性的健身運動參與可以分別從社會體型焦慮和自我呈現效能中看出，也就是當年輕女性在運動情境中感受到較高的體型負面評價所引起的焦慮，參與健身運動的行為會比較少，反之，如果他們比較不會因為體型負面評價而感到焦慮，健身運動參與率就會比較高，研究結果支持 Gammage等人(2004)的發現。此外，在運動情境中對於成功地呈現出某種特殊形象信念較高的年輕女性，健身運動參與程度也較高，相反的，如果她們對於呈現出該形象感到沒有信心，健身運動參與程度比較低，此研究結果亦支持 Gammage,等人(2004)以及 Fleming & Martin Ginis(2004)的研究發現。在年輕女性身上沒有發現自我呈現效能調節社會體型焦慮和健身運動參與的結果。

但在中年女性方面，研究結果支持有調節功用的研究假設，也就是中年女性在運動情境中的社會體型焦慮的程度是否會影響健身運動參與率得視自我呈現

效能的高低而定，如果中年女性感受到較高體型負面評價所引起的焦慮，但她們只要是相信自己能成功的展現出某種欲求形象，健身運動參與的程度還是會很高，相反的，如果在運動情境中感受到較高社會體型焦慮的中年女性，對於自己是否能成功呈現出某種形象感到沒有信心時，健身運動參與的程度也會比較低。自我呈現效能扮演調節社會體型焦慮和健身運動參與之間的關係只有在中年女性身上才看得到，也就是說，自我呈現效能的調節功能只適用在中年女性的健身運動參與者身上。

可能是因為健身運動中的環境因素，使得年輕女性和中年女性在結果上的差異。首先，健身運動教練對不同年齡層的影響可能不同，Fleming & Martin Ginis(2004)發現，年輕女性在看了完美外貌的健身示範者錄影帶後自我呈現效能會降低，但看了外貌一般的健身示範者錄影帶後，自我呈現效能則無差異。Sinden, Martin Ginis, & Angove(2003)發現，看了不同穿著(緊身衣和寬鬆衣)的健身示範者的錄影帶對中年女性的自呈現效能沒有影響，本研究所施測的大型知名健身房中，健身教練大多是 35 歲以下的年輕人，外貌完美的健身女教練為女人示範了所該追求的目標，在這樣一個社會比較的場域中，年輕女性在看到與自己年紀相仿的女性擁有著較美好的身材與外貌，可能影響對自己身體的看法，也影響她們的健身參與行為，因此只要年輕女性感受到高的社會體型焦慮、或對呈現出美好身材沒有信心，健身運動參與就低，自我呈現效能沒有扮演調節社會體型焦慮和健身運動參與的角色。但是對中年女性來說，外貌完美的年輕女教練應該不會是她們比較身材的對象，因此雖然她們也可能有高的社會體型焦慮，但只要她們對自己所要呈現出的形象感到有信心，健身運動參與便會比較高。此外 Crawford & Eklund(1994)發現，年輕女性在穿著緊身衣的健身班中社會體型焦慮較高，在穿著寬鬆衣服的健身班裡社會體型焦慮較低，Martin Ginis, Jung, & Gauvin(2003)也指出，運動情境對個體的情緒確實有影響，她們發現年輕的坐式生活女性在有鏡子的環境中運動完，個體的情緒比在沒有鏡子的運動情境還要來得負向。根據以上的研究發現，年輕女性確實較容易受到運動情境的特殊性所影響，而在中年女

性方面，過去研究較少針對中年女性在運動情境中受自我呈現因素所影響的探討，但本研究發現了中年女性在運動情境中社會體型焦慮和自我呈現印象動機的機制，也提供未來研究進一步檢驗自我呈現相關議題的方向

第三節 研究限制和未來研究方向

本研究以健身房中的健身運動者為對象，檢驗健身參與者在運動情境中的社會體型焦慮是否會受到自我呈現印象動機和自我呈現效能的交互影響，以及自我呈現效能是否調節社會體型焦慮和運動參與之間的關係，和過去研究(Gammage, et al., 2004；Focht,& Hausenblas, 2003；Lantz, et al., 1997；Treasure, et al., 1998)相較之下，當以情境的觀點來探討個體在運動領域中的心理及行為反應時，發現有較好的預測力。然而在跨理論模式(Prochaska, 1994)的概念中，人的行為改變是有階段性的，改變階段區分為五個階段，分別是：思考前期(precontemplation)、思考期(contemplation)、準備期(preparation)、行動期(action)、以及維持期(maintenance)，本研究所探討到的只有行動期和維持期的健身運動者，而對於尚未進入運動情境中的人來說，本研究尚無法瞭解他們的社會體型焦慮影響運動參與行為的機制，未來研究應針對尚未有運動行為的人，探討社會體型焦慮以及自我呈現效能對運動參與行為的影響。

對於已經開始從事健身運動的人來說，健身運動應是被視為一件較有價值的事，在施測過程中發現，年紀較大的實驗參與者在填答完問卷之後表示，會持續運動並非為了擁有健美的身材，而是為了擁有健康的身體。由於本研究並沒有探討個體運動價值上的差異是否會影響運動參與行為，未來研究在探討健身運動行為上，應針對價值做更深入的探討。

過去研究在探討社會體型焦慮時發現女性的社會體型焦慮較高、也較容易因為社會體型焦慮而有飲食失調或不健康行為，本研究亦以女性為主要的研究對象，但男性在情境中的社會體型焦慮是否會因為運動情境的特殊性而升高，或甚

至影響其運動表現及參與行為，仍有待更進一步的探討。

第四節 應用上的意義

對於已經開始在健身房從事健身運動的人來說，運動參與的程度和情境中的社會體型焦慮仍有很大的相關，年輕女性情境中社會體型焦慮高、運動參與較少，但是對中年女性來說，只要有高的自我呈現效能，即使情境中社會體型焦慮高，運動參與也會比較高。不分年齡，個體自我呈現效能高，健身運動參與程度也高，因此自我呈現效能是影響健身運動行為的重要因子。也就是個體認為自己是否能夠呈現出某種形象的自信心，是影響行為的重要因素，Deci & Ryan(1985)認為個體的勝任感會影響內在動機的高低，Katula 等人(1998)亦發現自我效能會影響運動參與。基於此研究發現，健身運動指導人員可以藉著提供個體的成功經驗、他人的經驗，或是以口語說服和情緒的激發(Bandura, 1986)的方法來提高個體自我呈現效能，進而增加他們的健身運動參與。而運動品牌的文宣『Just Do It』、『Impossible Is Nothing』也都有振奮人心、提高個體自我效能的效果。

對於處在運動行動期的人來說，除了增強自我呈現效能之外，亦可以增加運動價值上的教育，Eccles 等人(1983)的期望價值理論中提到，一個人是否會去選擇從事某一個活動，除了考慮自己的能力之外，這個活動對他來說是不是有價值，也是一個重要的影響因素。健身運動中心或政府有關單位可以藉著提供運動與健康方面的醫學研究報告，例如：運動的持續可減低三酸甘油酯、冠狀動脈瘤及糖尿病的發生機率等，來提高個體對於運動的內在價值。由於健身運動的過程常常是辛苦、且必須付出努力，如果能夠一方面讓個體體認到運動的內在價值，一方面提高自我呈現效能，運動參與的可能性就會提高，社會上對於從事規律運動的人也大多賦予正向的評價，當個體在運動中感受到運動的內在價值和正向回饋時，也有助於提高個體的自尊，讓個體覺得自己是一個有價值的人。

另外，研究也發現到了年輕女性的社會體型焦慮能夠預測她們參與健身運動

的行為，社會體型焦慮越高，健身運動參與越少，因此為了提高年輕女性的健身運動參與率，健身運動中心應盡量減少可能引起社會體型焦慮的因素，例如盡量不要規定穿著緊身的韻律服裝，健身中心的設備也盡量避免落地透明窗或鏡子，課程的安排也應設計只有女性可以參與的健身課，根據 Kruisselbrink 等人 (2004) 的發現，女性在有男性存在的健身情境中社會體型焦慮顯著高於在全部都是女性的情境中，在臺灣也開始有一些專為女性設立的健身房成立，不啻為女性提供更好的健身運動環境盡一分力。

第五節 結論

本研究的目的是以社會體型焦慮檢驗 Leary & Kowalski 社會焦慮公式，並以 Maddux 等人自我呈現效能的概念檢驗自我呈現效能是否調節個體在情境中的社會體型焦慮和健身運動參與的關係。第一個研究結果發現自我呈現印象動機和自我呈現效能均能穩定的預測社會體型焦慮，且中年女性的社會體型焦慮會受到自我呈現效能和自我呈現印象動機的交互影響，此研究發現支持社會焦慮的公式成立，然而在年輕女性身上並沒有發現自我呈現印象動機和自我呈現效能對社會體型焦慮有顯著的交互影響。第二個研究發現社會體型焦慮和自我呈現效能能穩定的預測個體的運動參與行為，中年女性的社會體型焦慮與運動參與行為之間的關係，會受到自我呈現效能的調節，研究發現支持 Gammage 等人(2004)、Katula 等人(1998)的觀點。在運動情境中，自我呈現效能扮演一個影響健身運動行為的重要角色，然而不同年齡健身運動參與者對於健身運動價值的衡量，仍有待後續研究作更進一步的探討，另外男性在運動情境中的社會體型焦慮也是值得往後研究做更深入的檢驗，以期對人類自我呈現的過程有更完整的瞭解。

參考文獻

- TVBS 民調中心(1999)。六成民眾不滿體重。2005 年 11 月 29 日。取自 TVBS 民調中心，網址：http://www.tvbs.com.tw/news/news_search.asp?p=1&t1=減肥
- 中央健康保險局(2004)。2005 年 11 月 29 日。取自中央健康保險局，網址：http://www.nhi.gov.tw/notice/notice_list.asp?menu=1&menu_id=&QM_ID=3615
- 尤媽媽(2002)。大學生體型及其身體意象相關因素之研究-以中原大學新生為例。國立台灣師範大學衛生教育學系博士論文。
- 文星蘭(2004)。高中職學生身體意象與減重意圖之研究。國立台北護理學院醫護教育研究所碩士論文。
- 世界衛生組織 (2004)。2005 年 12 月 1 日。取自 WHO，網址：<http://www.who.int/chp/en/>。
- 李怡燁(2003)。康健雜誌。2005 年 11 月 29 日。取自康健雜誌，網址：<http://www.commonhealth.com.tw/content/085/085222>。
- 林季燕、季力康 (2003)：大專女性身體質量指數、主觀知覺體重與社會體型焦慮之研究。大專體育學刊，5 卷 2 期，103-109 頁。
- 周嘉琪(2004)。健身運動自我呈現量表之信度與效度分析。大專體育學刊，6 卷 2 期，133-138 頁。
- 洪嘉謙(2001)。大專女生性別角色與身體形象關係之研究。靜宜大學青少年兒童福利學系研究所碩士論文。
- 珍愛生命投資健康整合行銷計畫。(2001)。2005 年 11 月 29 日。取自行政院衛生署，網址：<http://www.doh.gov.tw/cht/SearchResult.aspx?query>
- 美國疾病防治中心 (2004)。2005 年 12 月 1 日。取自 *Centers for Disease Control & Prevention*，網址：<http://www.cdc.gov/od/oc/media/pressrel/r051208.htm>
- 胡凱揚(2004)。體型滿意度、傳播媒體影響程度與身體活動自我呈現自信心對大

學生社會體型焦慮及運動參與程度之影響。國立體育學院體育研究所碩士論文。

黃滢靜、盧俊宏 (1999)。大專學生社會體型焦慮、身體質量指數和運動行為之關係研究。 *大專體育學刊*，1 卷 2 期，頁 129~137。

Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Buckworth, J., & Dishman, R.(2002). *Exercise Pshychology*, IL: Human Kinetics.

Conroy, D.E., Motl, R.W., & Hall, E.G.(2003). Progress toward construct validation of the self-presentation in exercise questionnaire(SPEQ). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 21-38.

Crawford, S., & Eklund, R. C.(1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 70-82.

Deci, E., & Ryan, R.(1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Diehl, N. S., Johnson, C.E. Rogers,R.L., & Petrie, T.A.(1998). Social physique anxiety and disordered eating: What's the connection? *Addictive Behaviors*, 23, 1-6.

Eccles, J. S., Adler, T., Futterman, R., Goff, S., Kaczala, C., Meece, J., & Midgley, C.(1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. Spence(Ed.), *Achievement and achievement motives(pp. 75-146)*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.

Eklund, R. C., & Crawford, S.(1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 431-448.

Fiske, S.T., & Taylor, S.E.(1991).*Social cognition*. McGram-Hill.Inc.

Fleming, J. C., & Martin Ginis, K. A.(2004). The effects of commercial exercise

- video models on women's self-presentational efficacy and exercise task self efficacy. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 92-102.
- Focht, B.C., & Hausenblas, H.A. (2001). Influence of quiet rest acute aerobic exercise performed in a naturalistic environment on selected psychological responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 108-121.
- Focht, B.C., & Hausenblas, H.A. (2003). State anxiety response to acute exercise in women with high social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 123-144.
- Fox, K.R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Unpublished doctoral dissertation. Arizona State University, Ann Arbor.
- Frederick, C.M. & Morrison, C.S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes and behaviors. *Perceptual and motor Skills*, 82, 963-972.
- Gammage, K. L., Hall, C. R. & Martin Ginis, K.A. (2004). Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 1638-1651.
- Gammage, K. L., Martin Ginis, K.A., & Hall, C. R. (2004). Self-presentational efficacy: Its influence on social anxiety in an exercise contexts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 179-190.
- Gammage, K. L., Hall, C. R., Prapavessis, H., Maddison, R., Haase, A., & Martin, K. A. (2004). Re-examination of the Self-Presentation in Exercise Questionnaire (SPEQ). *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 82-91.
- Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hausenblas, H. A., & Mack, D.E. (1998). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic population. *Journal of Sport*

- Behavior*, 22, 502-513.
- Hausenblas, H. A., Brewer, B.W., & Van Raalte, J.L. (2004). Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 3-18.
- Katula, J.A., McAuley, E., Mihalko, S.L., & Bane, S.M. (1998). Mirror, mirror on the wall... Exercise environment influence on self-efficacy. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 319-332.
- Kowalski, N.P., Crocker, P.R., & Kowalski, K.C. (2001). Physical self and physical activity relationship in college woman: Does social physique anxiety moderate effects? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 55-62.
- Kruisselbrink, L.D., Dodge, A.M., Swanburg, S.L., & MacLeod, A.L. (2004). Influence of same-sex and mix-sex exercise settings on the social physique anxiety and exercise intentions of males and females. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 616-622.
- Lantz, C.D., Hardy, C.J., & Ainsworth, B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83-93.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression Management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107, 34-47.
- Leary, M.R. (1992). Self-presentational process in exercise and sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 339-351.
- Leary, M.R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Maddux, J.E., Norton, L.W., & Leary, M.R. (1988). Cognitive components of social anxiety: an investigation of the integration of self-presentation theory and self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 2, 180-190.
- Marquez, D.X., & McAuley, E. (2001). Physique anxiety and self-efficacy influences on perceptions of physical evaluation. *Social Behavior & Personality*, 29(7), 649-660.

- Martin Ginis, K.A., Jung, M.E., & Gauvin, L.(2003). To see or not to see: Effects of exercising in mirrored environments on sedentary women's feeling states and self-efficacy. *Journal of Health Psychology, 22*. 354-361.
- Martin Ginis, K.A., & Leary, M. R.(2004).Self-presentation process in health-damaging behavior. *Journal of Applied Sport Psychology,16*, 59-74.
- Martin, K.A., Rejeski, W.J., Leary, M. R., McAuley, E., & Bane, S.(1997). Is the social physique anxiety scale really multidimensional? Conceptual and statistical arguments for a unidimensional model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 359-367.
- Prochaska, J.O.,Marcus, B. H., (1994). *The transtheoretical model: application to exercise*. In: Dishman, R. K, Ed. *Advances in exercise adherence*. Champaign. IL: Human Kinetics, 1994: 161-180).
- Russell, W.D., & Cox, R.H. (2003). Social physique anxiety, body dissatisfaction, and self-esteem in college females of differing exercise frequency, perceived weight discrepancy, and race. *Journal of Sport Behavior, 26*, 298-318
- Schlenker, B.R.,& Leary, M.R.(1980). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin, 92*, 641-669.
- Sinden, A.R., Martin Ginis, K.A., & Angove, J.(2003). Older women's reactions revealing and nonrevealing exercise attire. *Journal of Aging and Physical Activity, 11*. 445-458.
- Treasure, D.C., Lox,C. L.,& Lawton, B. R.(1998). Dterminants of physical activity in a sendentary,obese female population. *Journal of Sport & Exercise Psychology,20*. 218-224.
- Vellerand, R.J(1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna(Ed.), *Advances in experimental social psychology, vol.29*. New York: Academic Press.

Zilversmit,D.B.(1979). Atherogenesis: A postprandial phenomenon. *Circulation*, 60, 473-485.

附錄一：自我呈現印象動機量表題項

原題項 1：I value the attention and praise of others when they regard me as being in good shape.

翻譯後：在這個健身中心裡，當他人認為我有好的身材時，我會很重視他們的讚美與注意。

原題項 2：I enjoy the praise I often receive for exercising.

翻譯後：在這個健身中心裡，我喜歡他人因為我運動而讚美我。

原題項 3：I try to appear toned of fit to others.

翻譯後：在這個健身中心裡，我會刻意在他人面前展現我很健美的樣子。

原題項 4：I value the attention and praise offered by others in regard to appearing physically fit.

翻譯後：在這個健身中心裡，我很重視他人注意到或讚美我有健美的身材。

附錄二：社會體型焦慮量表題項

原題項 3：I wish I wasn't so uptight about my physique/figure.

翻譯後：我希望我不曾對我的體型／身材感到煩惱。

修改後：在這個健身中心裡，我希望對自己的身材或體型不感到那麼煩惱。

原題項 4：There are times when I am bothered by thoughts that other people are evaluating my weight or muscular development negatively.

翻譯後：我常常為別人對我的體重或肌肉發育的負面評價感到困擾。

修改後：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的負面評價感到不開心。

原題項 6: Unattractive feature of my physique/figure make me nervous in certain social settings.

翻譯後：在某些場合，由於我的體型／身材不好讓我感到不安。

修改後：在這個健身中心裡，我的身材體型不好看讓我感到很不安。

原題項 7: In the presence of others, I feel apprehensive about my physique/figure.

翻譯後：在別人面前，我會擔心我的體型／身材的樣子。

修改後：在這個健身中心裡，我會擔心別人評論我的身材體型。

原題項 8: I am comfortable with how fit my body appears to others.

翻譯後：出現在別人面前時，我對我的勻稱身材感到自在。

修改後：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。

原題項 9: It would make me uncomfortable to know others were evaluating my physique/figure

翻譯後：如果知道別人正在打量我的體型／身材，會讓我感到不安。

修改後：在這個健身中心裡，如果知道別人在打量我的身材體型，我會感到不安。

原題項 10: When it comes to displaying my physique/figure to others, I am a shy person.

翻譯後：當需要在別人面前顯示我的體型／身材時，我會感到害羞。

修改後：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。

原題項 11: I usually feel relaxed when it is obvious that others are looking at my
physique/figure.

翻譯後：當有人明顯地注視我的體型／身材時，我通常覺得放鬆。

修改後：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，我也覺得
很自在。

原題項 12: When in a bathing suit, I often feel nervous about the shape of my body.

翻譯後：當穿上泳衣時，我常常對我身體的形狀感到
不安。

修改後：在這個健身中心裡，當穿上泳裝（或是很貼身的緊身衣）時，我常常對
我的身材或體型感到不安。

附錄三：自我呈現效能量表題項

指導語原文：Thinking about the aerobics class that you will be doing today. Using any values from this scale (0% to 100%), please indicate how confident you are for each of the following:

翻譯後：請你想一下在這邊運動的情形，以 0~100 分來指出你對於以下的情況有幾分的信心。

原題項 1：These other people will think that you have good physical coordination?

翻譯後：這個健身中心裡的人會認為我有很好的身體協調。

原題項 2：These other people will think that your body looks fit and toned?

翻譯後：這個健身中心裡的人會認為我的身材看起來很健美。

原題項 3：These other people will think that you have good stamina?

翻譯後：這個健身中心裡的人會認為我有很好的耐力。

原題項 4：These other people will think that you are someone who works out regularly?

翻譯後：這個健身中心裡的人會認為我是一個有規律健身的人。

原題項 5：These other people will think that you are in good shape?

翻譯後：這個健身中心裡的人會認為我的身體狀況很好。

附錄四：正式施測問卷

親愛的女士/先生 您好：

我們正在進行一項和健身運動有關的研究，希望您能幫忙填寫這份問卷，大約只需幾分鐘的時間。問卷上不需填寫姓名，您所填寫的答案也不會公開，只供作學術研究之用。這些問題沒有對錯，亦無標準答案，請您依照自己在這裡運動時的感覺填寫即可，每題皆要填答。

由衷感謝您的協助

國立台灣體育學院 廖主民博士暨休閒運動管理研究

所研究生 曾琪 敬上

★下列問題中，請直接在選項上圈選最適合您的答案。

1.您在這裡運動已持續多久時間？

- (1.)三個月以下；
- (2.)三個月以上不滿六個月；
- (3.)六個月以上不滿一年；
- (4.)一年以上；
- (5.)五年以上。

2.您在這裡運動每週幾次？

- (1.)每週不滿兩次；
- (2.)每週二至三次；
- (3.)每週三至四次；
- (4.)每週四至五次；
- (5.)每週五次以上。

3.您在這裡運動每次的時間為？

- (1.)每次二十分鐘以下；
- (2.)每次半小時；
- (3.)每次半小時不滿一小時；
- (4.)每次一小時以上不滿兩個小時；
- (5.)每次兩個小時以上。

4. 您覺得在這裡做運動的運動強度為？

- (1.)不太強烈；
- (2.)還好；
- (3.)有一點強烈；
- (4.)很強烈；
- (5.)非常強烈。

5. 您下次來這裡運動的意願為？

- (1.)很不願意；
- (2.)不願意；
- (3.)願意；
- (4.)很願意；
- (5.)非常願意。

★以下每一提後面都有 1 至 5 的數字，代表您同意每一題的程度，數字越大表示同意的程度越高。請您仔細閱讀完每一題後，依據您的感覺，按照程度的不同圈選您認為最適當的號碼。如果沒有問題，請開始作答。

	非常 同意				非常 不同意
6.在這個健身中心裡，當他人認為我有好的身材時，我會很重視他們的讚美與注意	1	2	3	4	5
7.在這個健身中心裡，我喜歡他人因為我運動而讚美我	1	2	3	4	5
8.在這個健身中心裡，我會刻意在他人面前展現我很健美的樣子	1	2	3	4	5
9.在這個健身中心裡，我很重視他人注意到或讚美我有健美的身材	1	2	3	4	5
10.在這個健身中心裡，我希望對自己的身材或體型不感到那麼煩惱	1	2	3	4	5
11.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的負面評價感到不開心	1	2	3	4	5
12.在這個健身中心裡，我的身材體型不好看讓我感到很不安	1	2	3	4	5
13.在這個健身中心裡，我會擔心別人評論我的身材體型	1	2	3	4	5
14.在這個健身中心裡，我不擔心在他人眼中我的身材體型不是健美	1	2	3	4	5
15.在這個健身中心裡，如果知道別人在打量我的身材體型，我會感到不安	1	2	3	4	5

- 16.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 1 2 3 4 5
- 17.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，我也覺得很自在 1 2 3 4 5
- 18.在這個健身中心裡，當穿上很貼身的緊身衣時，我常常對我的身材或體型感到不安 1 2 3 4 5

★請您再想一想在這健身中心運動的感覺，以 0~100 分來指出您有幾分自信

0 分  100 分
一點都沒信心 完全有信心

19.這個健身中心裡的人會覺得

我有很好的身體協調_____~100 分)

20.這個健身中心裡的人會覺得

我的身材看起來很健美_____(0~100 分)

21.這個健身中心裡的人會覺得

我有很好的耐力_____ (0~100 分)

22.這個健身中心裡的人會覺得

我是一個有規律健身的人____(0~100 分)

23.這個健身中心裡的人會覺得

我的身體狀況很好 _____(0~100 分)

年齡：____歲

性別：男 女

請您再一次檢查是否每一題都填答了，如已填答完畢，請將問卷放入問卷回收箱，感謝您的協助。