

運動認定的形成與對行為的影響

徐維宗、廖主民

國立臺灣體育學院

摘要

運動認定是指在特定的社會情境中, 個體選擇運動代表他自己的特色與角色, 也就是個體認為他是一位運動者的程度。McCall and Simmons(1966) 指出認定的形成和維持是藉由與他人確認、交互作用的社會化過程, 也就將自我置放於社會的情境中, 經由與他人交互作用的過程所形成的。

許多研究以 McCall and Simmons (1966) 等人對角色認定與行為關係的研究為基礎進行探討。Anderson and Cychosz (1994, 1995) 認為角色認定可以幫助我們去瞭解個體過去行為所代表的意義和價值以及未來行為的方向。假如角色認定會引起或激發與角色認定一致的行為, 那麼角色認定的顯要性 (salience) 就可以預測個體的行為。換言之, 若是個體知覺到自我的多種角色中, 運動者的角色最重要, 或是個體在自我中對運動者這個角色的認定程度較高時, 可能會有較多的運動相關行為; 反之, 當個體在自我中對運動者的認定程度較低時, 可能會有較少的運動相關行為。例如運動員的運動認定程度愈高, 較能專心投入運動訓練, 有較好的運動表現 (Danish, 1983); 運動認定程度愈高的人, 會有較多運動參與行為 (Anderson & Cychosz, 1994, 1995; Theodorakis, 1994)。

壹、前言

從事休閒運動對人們的身心會帶來許多的益處, 在生理方面可抑制高血壓、降低血脂、減少心血管疾病、增加最大攝氧量及減緩老化現象 (Blair, Kohl, Paffenbarger, Clark, Cooper & Gibbons, 1989); 心理方面, 可減低焦慮、憂鬱, 增加工作效率 (North, McCullgh, & Vu Tran, 1990; Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz, & Sulazar, 1991)。雖然從事休閒運動有這些好處, 但根據調查, 能規律參與休閒運動的民眾只佔 24.82%, 偶而為之者佔 73.62% (王宗吉, 1999)。行政院主計處 (2000) 的調查報告也指出, 國人最普遍從事的運動項目為「慢跑、快走、散步」, 從事運動者計 875 萬人或佔 51.7%, 其中幾乎天天從事運動者佔 21.6%, 每週從事運動者佔 58.4%; 其次為「登山、健行」, 計佔十五歲以上人口之 32.6%, 惟每天從事者僅 4.4%, 而每週從事者亦僅 26.0%。這些調查研究顯示了國人參與規律性運動的比率有偏低之現象。

為了要瞭解從事規律運動的人口偏低的原因, 許多研究以 McCall and Simmons(1966)、Stryker (1968)、Burke (1981) 等人對角色認定 (role-identity) 與行為關係的研究為基礎進行探討。例如 Anderson and Cychosz (1994, 1995) 認為角色認定可以幫助我們去瞭解個體過去行為所代表的意義和價值以及未來行為的方向。假如角色認定會引起或激發與角色認定一致的行為, 那麼角色認定的程度就可以預測個體的行為。換言之, 若是個體知覺到自我的多種角色中, 運動者的角色對個體而言是最重要的, 或是個體自我對運動者這個角色的認定程度較高時, 可能會有較多的運動相關行為; 反之, 當個體對運動者的認定程度較低時, 可能會有較少的運動相關行為。其中個體對運動者這個角色的認定程度, 也就是個體認為他是一個運動的人的程度, 稱為運動認定 (exercise identity)。

貳、運動認定的形成

一、自我認定

要瞭解運動認定的形成, 有必要先瞭解自我認定的概念。Fox (1997) 指出認定是指個人信念、價值觀、自我知覺、以及行為的整合, 所形成一個持續的、連貫的、可辨識的自我組成。可說是

一個人在自我概念 (self-concept) 中所付予自己的定位、對自我的接受認同，認為自己該是怎樣的一個人。McCall and Simmons (1966) 與 Bretttschneider and Heim (1997) 等人認為認定是由個人認定與社會認定兩部分所組成。個人認定是以個人生活中的經驗為基礎所發展的，用以描述自己是獨特的，與他人有所不同；社會認定則認為自我是經由他人或社會情境所形成的，個人對自己的看法來自於他人對自己的評價。而認定的形成和維持是藉由與他人確認、交互作用的社會化過程 (McCall & Simmons, 1966)，也就將自我置放於社會的情境中，經由與他人交互作用的過程所形成的 (Burke & Reitzes, 1981; 1991)。換言之，認定是社會的產物，它的形成和維持是藉由自我為他人所認同的社會化過程 (Stryker, 1968)。

二、角色認定的形成

個體身處在社會環境中，會隨著時間、地點的不同，而扮演著不同的角色，例如，一個人在外工作時，他是公司的員工，而當回到家裡時他就扮演著父親的角色。在特定的社會情境中，個體會選擇一種代表他自己的特色與角色，這就是角色認定 (role-identity) (McCall & Simmons, 1966)。Callero (1985) 認為角色認定是一種特定的社會產物，它代表著自我的一個向度。因為是社會的產物，所以角色認定必須是共享的、為社會所承認、以及由行動來付予定義。因此，當一人描述他自己是一位捐血者時，他就必須有捐血的行為，而且捐血者的這角色必須為他人所認同，捐血者才能成為個體的角色認定。Burke and Tully (1977) 指出角色認定是個體將自我視為是社會情境或者是社會角色中的一個主體，也就是說角色認定是經由情境中與他人的交互作用而形成的，在此情境中他人將個體看做是某特定角色的行為者並且依此給予該個體回應。我們可將角色認定視為是在個體的自我和社會間扮演著連結的橋樑。此外，角色並不是孤立隔離的，而是有其相關的對應角色 (counter-role)，必須靠此相對應的角色來瞭解該原本的角色，認定也一樣具有此特性。例如，有丈夫的角色認定，就會有妻子這個相對應的角色認定。由上述的概念推論，在個體形成對運動者這個角色的認定過程中，必須要有從事運動的行為，而且運動行為要接受社會他人的評價，而為自己和他人所接受、認同。

三、角色認定的顯要性

每個人同時都擁有許多不同的角色，而會有多樣的角色認定，這些角色認定一開始是屬於特定情境的，但隨著時間的發展，角色認定會依據其重要性而形成一個高低順序的階層排列 (McCall & Simmons, 1966; Stryker, 1968)，這就是角色認定的顯要性 (role-identity salience)。其中，最重要的角色位於階層的最上層，較不重要的角色則位於階層的下層，同時在這角色認定階層最上層的是最有影響力的角色認定 (Burke & Tully, 1977)。例如一個人擁有父親、老師、運動者的不同角色，如果他認為運動者這個角色對他而言是最重要的，或者該角色符合當時的情境，那麼他就會將運動者放在階層順序裡的最上層，而父親、老師的角色放在中下層，也就是運動者這角色對他而言最具顯要性。Abbott, Weinmann, Bailey, and Laguna (1999) 認為角色認定的顯要性代表著個體對角色的支配性。而支配性是指在社會情境下，所會引發的角色認定的可能性 (Stryker & Serpe, 1982)，最具支配性的角色認定位於此階層的最上方。例如，一位有運動認定顯要性的選手，他會選擇去做棒球打擊練習，而不是會參加家庭的生日聚會。

角色認定的顯要性受到社會變項的影響，包括個體接受到該角色認定的社會支持度 (McCall & Simmons, 1966)、個體接受到重要他人認為我們是該角色認定的行為者 (Turner, 1978) 所影響，而且當個體在特定角色認定的經驗增加時，會影響到自我知覺，因而增加了角色認定的顯要性 (Charng, Piliavin, & Holder, 1988)。例如 Turner (1978) 認為當個人的某個角色表現較好，社會對他有較高評價時，個人就會對該角色產生高的認定。Curry (1993) 以大學運動員所做的研究發現，當個體獲得大學入學許可，也就是他的成功表現或努力能夠在同儕、家人、教練等面前得到他人的肯定時，會增加他的運動認定。Callero (1985) 指出角色認定的顯要性與個體和他人之間存在的這種社會關係有關。當我們藉由具有高顯要性的角色認定來讓他人知道我們是誰，他人也會藉由我們顯要性的角色認定來界定我們。例如，在社會上我們的職業要比我們的個人嗜好有較高的顯要性，所以通常他人認為我們是醫生、秘書等，而不認為我們是集郵者、園藝家，也因為是藉由他人來界定我們的角色，所以會導致他人對我們產生社會期望，期望我們表現出具有顯要性的角色。此外，角色認定顯要性也影響到我們與他人的關係。例如：角色顯要性幫助我們建立起對他人的知覺、評估時的個人觀感 (Callero, 1985)；角色認定的顯要性愈高，該情境愈被認

為有機會表現出該角色認定，而且在角色認定的前提下，與他人之間的相互關係就愈穩定（Stryker, 1982）。

由於角色認定是基於社會的交互作用所形成並藉以維持的，所以角色認定可視為是動態的，會在角色認定的階層裡上下移動。而角色認定會在階層移動最重要的原因是受到個體對角色認定的「承諾」(commitment) 所致 (Abbott 等, 1999)。Abbott 等人認為承諾是指個人基於某特定的角色認定，所擁有社會關係的強度與程度，是由這兩種成分所組成的。首先是個體基於某特定的角色，在社會情境中與他人交互作用的程度。其次，是個體基於某特定的角色，在社會情境中與他人交互作用的強度。所以一位對籃球員認定有高度承諾的運動員，在他休閒活動中也會有許多與籃球有關的活動，如觀看籃球比賽、看籃球雜誌等。承諾會影響到認定的顯要性，當個人對認定的承諾程度愈高時，那麼認定在階層順序的位置就愈高，也就是認定的顯要性愈高。Burke and Reitzes (1991) 認為承諾是指影響個體在維持個人認定和社會他人評價間一致性的力量、壓力、或驅力的總和，是當個體努力在個人認定和與社會他人評價間保持一致時所發生的。為了在個人認定和他人評價間維持一致性，高承諾將使個體涉入較多的活動、組織、與角色伙伴來努力維持這種一致性關係，而這些行為將支持個人的角色認定，使該角色認定更具顯要性。換言之，認定的顯要性反映出對認定角色的社會承諾的程度，社會承諾的程度愈高，認定就在階層順序的愈上層 (Shamir, 1992)。

四、角色認定與行為

角色認定與行為之間有著相互密切的關係 (Anderson & Cychosz, 1994; 1995)。個體為了要符合某種角色認定，個人必須表現出符合該角色認定的行為，或者說是為了不符合某些角色認定，個人就必須表現出不像該角色認定的行為。Burke and Tully (1977) 對 6 至 8 年級的青少年的性別認定做了研究，發現多數的男生、女生都有與原本性別相同的性別認定，男生被認為該表現出男子氣概，女生則是溫柔婉約。當中有 18% 的青少年並不符合性別認定，這些不符合原本性別認定的青少年容易讓別人注意到與他（她）們不適當的性別角色行為，所以男生會被叫做娘娘腔，女生則被笑稱為男人婆。Burke and Reitzes (1981) 指出當自我是某種認定時，那麼自我的行為就必須符合該認定。例如女性，是被認為要表現溫柔，如果一個人認定她自己是一位女性，那麼她就必須要做出自己以及他人認為溫柔體貼的行為，而不是粗魯的動作。McCall and Simmons (1966) 認為一個人的角色認定可提供他當成行為表現的評價標準。當個體表現出的行為與自己在特定社會環境中所想像的自我不一致時，他會感到困窘、受威脅、以及驚慌；假如可能的話，他會停止該行為以保持住所認定的自我。

Anderson and Cychosz (1994, 1995) 進一步指出如果角色認定會引發或激起與此認定一致的行為，那麼角色認定的顯要性可以視為行為的重要預測指標。也就是說我們可藉由個體角色認定的顯要性來預測他未來的行為。Stryker and Serpe (1982) 也指出認定愈具顯要性時，特定情境中引起該認定的可能性愈大，而認定將會影響到個體在該情境中的行為。這是因為當認定顯要性在自我概念中愈高時，個體的動機會顯著，而且會知覺到該情境有較高的認定表現的機會 (Schneider & Winter, 1998)。Callero (1985) 主張角色認定的程度需經由行為來表現，所以角色認定的顯要性可以反映出與角色認定有關的行為。也就是角色認定顯要性愈高，當涉入與認定相關的情境時，個體就會開始表現出與認定有關的行為 (Schneider & Winter, 1998) 或與認定一致的行為 (Charng, Piliavin & Callero, 1988)。所以當一個人的運動認定最具顯要性時，這時他的運動認定將會影響到他在相關情境中行為表現，例如觀看電視節目時會切換到運動頻道觀賞，會選擇運動當成他的休閒活動等。許多的實徵研究也發現到這種關係，例如，Stryker and Serpe (1982) 的研究發現如果一個人對宗教信仰者的角色認定顯要性較高時，會花較多時間從事宗教的相關活動。Burke and Reitzes (1981) 針對 640 位大學生的調查研究發現，如果他們在學業責任感的認定程度較高，那麼比較會對畢業後的進修升學做計畫，而且較少去參與學生間的社交活動。Callero (1985) 調查了捐血者認定和六個月內的捐血次數之間的關係，發現到捐血者角色認定的顯要性和捐血次數有正相關，當一個人認為他是一位捐血者的程度愈高時，他有較多的捐血行為。而且捐血者認定程度愈高，愈會認定他是一位規律的捐血者、知覺到別人對他捐血行為的期望、有較多因捐血而發展出的人際關係等。Abbott 等 (1999) 以大學籃球員為研究對象，發現到認定的顯要性與行為的選擇有關，運動認定愈具顯要性的人，愈會選擇與運動相關的行為。以上這些研究皆說明了角色認定的顯要性是影響到個體行為選擇的重要關鍵之一。

五、運動認定與行為

角色認定與行為之間的關係在運動領域也獲得許多的實徵研究的支持，例如，高運動員認定的運動員較能夠專心投入訓練而且有較好的運動表現(Danish, 1983)，以及較高的運動參與感(Fox & Corbin, 1986)。Theodorakis (1994)以參加體適能俱樂部的女性為研究對象，調查她們在為期兩個月的體適能計畫中總共參與的運動時間，發現了角色認定能有效地預測運動行為，運動認定程度愈高，這段期間會花愈多的時間在參與健身計畫運動。此外，他認為角色認定在運動心理學中是一個重要的變項，一個規律性重覆的行為，例如參與競技或健身運動，可以視為是個體的角色認定。Anderson等人做了一系列關於運動認定和運動行為的研究，發現運動認定與運動參與行為之間有正相關，其中以每週運動次數對於運動認定最具有預測力(Anderson & Cychosz, 1994)。運動認定的程度愈高的人，每週的運動時間愈久，並且從事較激烈的身體活動(Anderson & Cychosz, 1995)。運動認定除了與運動行為有關外，也與生理指標有關，一個人的運動認定較高，那他的體適能狀況也愈好(Anderson, Cychosz, & Frank, 1998)。這些研究顯示了運動認定可以當作預測運動行為或選擇的指標，也就是說當一個人的運動認定程度愈高時，他會花比較多的時間在參與運動或者選擇與運動有關的行為。

參、結語

由上述我們知道，運動認定是指一個人認為他是一個運動的人的程度，是經由個體與他人交互作用的社會化過程，也就是個體有從事運動的相關行為，並且接受社會他人的評價，而為自己和他人所接受、認同所形成的。許多的研究也指出，當一個人運動認定的程度愈高時，他會花比較多的時間在參與運動或者選擇與運動有關的行為，我們可藉由個體運動認定的顯要性來預測他未來的行為。因此，想要瞭解為什麼國人參與規律性運動的人口比率偏低，我們可從運動認定與運動行為之間的關係去探討，運動認定的概念為我們提供了另一個思考的方向。

參考文獻

- 王宗吉(1999)：台灣地區運動參與人口調查。台北：行政院體委會。
- 行政院主計處(2000)：社會發展趨勢調查。台北：行政院主計處。
- Abbott, C. L., Weinmann, C. A., & Laguna, P. L. (1999). The relationship between sport salience and choice behavior in Division I collegiate baseball players. *International Journal Sport Psychology, 30*, 369-380.
- Anderson, D. F., Cychosz, C. M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills, 78*, 747-751.
- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M. (1995). Exploration of the relationship between exercise behavior and exercise identity. *Journal of Sport Behavior, 18*(3), 159-166.
- Anderson, D. F., Cychosz, C. M., & Franke, W. D. (1998). Association of exercise identity with measure of exercise commitment and psychological indicators of fitness in a law enforcement cohort. *Journal of Sport Behavior, 21*(3), 233-241.
- Blair, S.N., Kohl, H.W., Paffenbarger, R.S., Clark, D.G., Cooper, K.H., & Gibbons, L.W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association, 262*, 2395-2401.
- Brettschneider, W. D., & Heim, R (1997). Identity, sport, and youth development. In K. Fox(Ed.), *The physical self: From motivation to well-being (pp. 205-227)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burke, P. J., & Reitzes, D C. (1981). The link between identity and performance. *Social Psychology Quarterly, 44*(2), 83-92.

- Burke, P. J., & Reitzes, D C. (1991). An identity theory approach to commitment. *Social Psychology Quarterly*, 54(3), 239-251.
- Burke, P. J., & Tully, J C. (1977). The measurement of role identity. *Social Forces*, 4, 881-897.
- Callero, P. L. (1985). Role-identity salience. *Social Psychology Quarterly*, 48(3), 203-215.
- Charng, H., Piliavin, J. A., & Callero, P. L. (1988). Role identity and reasoned action in the prediction of repeated behavior. *Social Psychology Quarterly*, 51(4), 303-317.
- Curry, T. J. (1993). The effects of receiving a college letter on the sport identity. *Sociology of Sport Journal*, 10, 73-87.
- Fox, K. R. (1997). Introduction: Let' s get physical. In K. Fox(Ed.), *The physical self: From motivation to well-being*. (pp. vii-xiii). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McCall, G. J., & Simmons, J. L. (1966). *Identities and Interactions*. New York: Free Press.
- North, T.C., McCullagh, P., & Tran, Z.V. (1990). Effect of exercise on depression. In K.B. Pandolph and J.O. Holloszy (Eds.), *Exercise and Sport Science Reviews*, 18 (pp. 379-415).
- Shamir, B. (1992). Some correlates of leisure identity salience: Three exploratory studies. *Journal of Leisure Research*, 24(4), 301-323.
- Stryker, S. (1968). Identity salience and role performance: The relevance of symbolic interaction theory for family research. *Journal of Marriage and the Family*, 30, 558-564.
- Stryker, S., & Serpe. (1982). Commitment, identity salience, and role behavior: Theory and research example. In William Ickes and Eric S. Knowledges. *Personality and Social Behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Turner, R. H., (1978). The role and the person. *American Journal of Sociology*, 84, 1-23.
- Theodorakis, Y (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.