

國立台灣體育學院休閒運動管理研究所

碩士學位論文

運動認定的概念與測量

**The Concept and Measurement of
Exercise/Athletic Identity**



研究 院

指導教授：廖主民 博士

中華民國九十三年六月

中文名稱：運動認定的概念與測量

總頁數：67

院校所組別：國立台灣體育學院休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十二學年度第二學期碩士論文提要

研究生：謝沛書

指導教授：廖主民 博士

中文摘要

本研究以自我知覺概念為基礎探討個體的運動參與行為。Brewer 等人 (1993) 與 Anderson 等人 (1994) 各自提出運動認定的概念來探討個體的運動參與行為，但綜觀過去的研究，在運動認定方面並未有完善的概念與建構，探討運動的認定程度與運動行為之間的關係，也未能有有效的測量工具。因此，本研究欲探討運動認定的概念與測量工具之建構，期望對運動認定建立更明確的概念，並以現有測量工具為基礎發展更符合運動認定概念的量表。研究參與者採分層隨機抽樣 18 至 60 歲之一般民眾共 200 位。本研究先對運動員自我認同量表中文版與翻譯後的運動認定量表分別進行因素分析，研究結果顯示兩個量表皆為單向度，Cronbach's 係數分別為 .91 及 .87，解釋變異量分別為 56.42% 及 58.46%。研究結果也顯示兩個量表相關程度非常高為 .92 ($p < .001$)。合併兩量表的題項，經由項目分與因素分析，抽取到四個因素，分別為「正面情緒」(10 題)、「排他性/負面情緒」(10 題)、「運動員認定」(4 題) 與「重要性」(3 題)。四個分量表的 Cronbach's 係數介於 .81 至 .94 之間，總量表的 Cronbach's 係數為 .96，總解釋變異量為 68.21%。本量表的完成提供與運動認定的相關研究一個良好的測量工具。

關鍵詞：運動行為、運動認定

Hsieh, Pei-shu(2004). The concept and measurement of exercise/athletic identity. Unpublish Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

Two identity-related concepts, namely athletic identity and exercise identity, have been associated with behaviors in physical activity domain by researchers. B. Brewer and colleagues (1993) argued that a strong athletic identity may influence individual's adaptive behaviors in sport in both positive and negative ways. D. Anderson's research (1994;1995;1998;2001) showed that exercise identity may have predictive value of exercise behavior. It has been suggested in the literature, however, a further examination backgrounds is needed. In addition, in a culture in which the concepts of athletic (sport) and exercise are ambiguous and difficult to be divided (e.g., Taiwanese/Chinese), athletic and exercise identities may be of the same concept. This study examined the structure of athletic and exercise identities with a sample form a Taiwanese/Chinese cultural background. Chinese versions of both Athletic Identity Measurement Scale and Exercise Identity Scale were administered to 200 adults. In the first stage of data analysis, factor analyses revealed that both athletic and exercise identities are one-dimensional in structure and these two concepts are strongly associated ($r=.92$. $p<.001$). In the second stage of analysis, items from the two scales were combined and new items were added for a

more comprehensive analysis. Factor analysis showed a 4-factor solution, including positive affect, exclusivity/negative affect, athlete identity, and importance. It seems that for Taiwanese/Chinese, the meanings of athletic and exercise identities are very much the same. Their meanings are interpreted differently only when it is referred to sport competition or performance evaluation (i.e., athlete identity). Additionally, social identity a component of athletic identity found in Western samples, was not isolated out in this sample. It is possible that in Taiwanese/Chinese culture, social identity is internalized into other aspects of self-identity.

Key words: Exercise behavior, Exercise Identity, Athletic Identity

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目 錄	iv
第壹章 緒 論	1
第一節 問題背景	1
第二節 自我概念與自我認定	5
一、自我概念	5
二、自我認定	8
第三節 角色認定與顯要性	10
第四節 運動領域中的自我認定	12
第五節 概念與測量	15
一、運動員認定	16
二、運動認定	18
第六節 研究目的	20
第貳章 研究方法	21
第一節 量表題項來源與題庫的建立	21
第二節 預試	24
第三節 正式施測：內部一致性考驗與項目分析	24
第參章 結 果	27
第肆章 討 論	39
第一節 本研究主要成果	39
第二節 學理上的意義	40
第三節 應用上的意義	43
第四節 未來研究方向	45
參考文獻	48

附錄一：運動認定量表原作者同意書	58
附錄二：運動認定量表回溯翻譯	60
附錄三：運動員自我認同中文版量表作者同意書	62
附錄四：運動認定量表 36 題版	63

第壹章緒論

第一節問題背景

根據行政院主計處(2001)對台灣地區民眾每週的閒暇時間調查顯示，台灣地區民眾的閒暇時間從民國七十六年的5.50小時增加到民國八十九年的6.05小時。閒暇時間的增加，使得個體有更多的時間參與休閒運動，人類的生活形態不斷的改變，從事休閒運動更是個體在工作之餘放鬆心情與調劑身心的最佳途徑。每個人因不同的經驗或受到不同文化的影響，對於休閒運動的偏好及需求可能不同，而有多樣化的選擇。休閒運動的種類繁多，行政院體委會(1999)將休閒運動依屬性區分為球類運動(網球、籃球、桌球等)、戶外運動(攀岩、慢跑、溯溪、登山等)、民俗性運動(扯鈴、風箏、鞦韆、跳繩等)、健身運動(瑜珈、健身操、國術、體適能等)、技擊運動(拳擊、跆拳道、劍道；柔道等)、水中暨水上運動(划船、泛舟、衝浪、游泳等)、舞蹈類運動(韻律舞、爵士舞、有氧舞蹈等)、空中運動(拖曳傘、高空彈跳、跳傘等)、其他休閒性運動(定向運動、冒險性運動等)等九類。陳鴻雁(1999)的研究顯示台灣地區民眾最普遍參與的休閒運動為「散步」、「騎腳踏車」、「籃球」、「慢跑」與「登山健行」。

參與休閒運動對個體的身心都有益處(Wolffe, 1965)。生理方面，能使血壓降低及減少心臟疾病(謝伸裕, 1997)、減少骨質疏鬆症與糖尿病等的發生(Blair, Kohl,

Paffenbarger, Clark, & Cooper, 1989); 心理方面, 能夠改善生活品質及個人的心情及減少焦慮 (Godin, Cox, & Shephard, 1983)、減少壓力 (Crews & Landers, 1987)、促進社會互動及增進自我概念與自尊 (Sonstroem & Moragn, 1989) 等。如果不參與休閒運動, 不僅會損害身體健康, 可能會造成社會健康醫療成本的龐大負擔 (Brooks, 1998)。

休閒運動是在閒暇時間個體參與有益身心的身體活動, 與健身運動的本質相似, 都能促進個人的體適能與其他的心理益處。沈易利 (1998) 建議在閒暇時間應多以動態性的身體活動, 選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性的活動, 以達身心健康及抒解壓力的運動。

行政院體委會不斷宣導規律運動的益處, 積極推動陽光健身計畫、全國運動人口倍增計畫(2002), 教育部亦推行「體適能 333」, 即每週至少運動 3 天, 每次達 30 分鐘, 且心跳率需達到 130 次, 目的即希望藉由運動來促進全民之健康、調劑個人身心。根據陳鴻雁 (1999) 對台灣地區民眾從事規律的休閒運動行為的調查報告中顯示, 台灣地居的居民在閒暇時間選擇參與休閒運動的人口只佔 24.82%, 其次為偶而參與佔 73.62%; 每週參與的次數, 以「一至二次」最多, 佔 51.41%; 每次參與休閒運動持續的時間, 以「一小時以下」最多, 佔 54.11%。調查結果顯示維持規律的參與休閒運動的人口仍屬少數。該研究也發現民眾不參與休閒運動的原因主要為缺少時間、缺乏場地、友伴、金錢等。陳鴻雁建議若能運用適當的方法來改善這些因素, 例如: 休閒運動的提供者可設計多人參與的活動, 或是減低活動參與的費用; 相關的政府單位也可興建讓民眾能從事休閒運動的場館等, 應會提

高個體參與休閒運動的意願與增加規律的參與人口。

政府大力的推行運動，而民眾也瞭解運動的益處，但維持及參與運動的人口仍是只有少數。許多研究者注意到此問題，並以不同的理論來探討個體的運動參與行為，例如：Ajzen（1986）的計畫行為理論（The Theory of Planned Behavior），行為的意圖是此理論的基礎，而意圖是由個體對行為的主觀知覺與社會規範所決定的。如果一個人的意圖明確且可控制行為，即會持續或參與運動。Mummery與Wankel（1999）的研究發現支持了計畫行為理論對於預測個體的運動行為的可行性；而一個人對自己運動能力的主觀知覺，會影響運動行為的結果（Gatch & Kendzierski, 1990）。計畫行為理論說明了個體的行為主觀知覺會影響到個體的行為。另外，Becker與Maiman（1975）提出的健康信念模式（Health Belief Model），即個人察覺到自己的身體狀況或體適能標準有潛在的傷害時，會去做一些預防性的健身運動，為了健康而產生運動依附，或許有助於增加個體參與運動。

計畫行為理論與健康信仰模式都能有效的瞭解個體為何參與運動或不參與運動，且趨向於在特定的時間點上，而Prochaska與Marcus（1994）的跨理論模式（The Transtheoretical Model）指出個體參與運動是透過階段的改變，其假定是個體參與運動的過程分為五個階段，思考前期（precontemplation），處於此階段的個體對運動一點概念也沒有，亦不會參與運動；思考期（contemplation），此階段的個體對運動稍有概念但仍不會參與；準備期（preparation），此階段的個體會參與運動，但不是規律的運動；行動期（action），個體已會規律的參與運動；維持期

(maintenance), 個體會規律的參與運動, 且能維持六個月以上。若能瞭解個體是處於哪一個階段, 再給予適當的協助, 應能讓個體成功的參與運動。

這些理論以不同的觀點來探討個體的運動參與行為 - 為什麼不參與運動、如何維持運動或是不持續運動, 皆有意義的發現。近年來, 在各個領域中 (如教育、社會心理學) 以 Bem (1967) 提出的自我知覺 (self-perception) 概念來探討個體的行為, 藉由個體對自己的知覺與行為來認識自己, 經由行為的表現來推論個體的心理反應。從個體的知覺中來找到自我的定位, 若個人的自我概念中對於某一角色的認定或覺得自己某方面的能力很好, 即會促使個人產生與該角色相關的行為, 因一個人認定自己是誰, 其所表現出的外顯行為, 會與自己認定的角色相關。在運動領域中, 自我知覺也逐漸受到重視 (Fox, 2002), 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參與行為; 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參與行為。要瞭解個體對運動的認定程度與運動行為之間的關係, 需要有效的測量工具, 而測量工具的建構要有完整的概念, 在測量上才能有清楚的指標。本研究即想探討運動認定的概念與測量工具之建構, 期望對運動認定建立更明確的概念, 並以現有測量工具為基礎發展更符合運動認定概念的量表, 作為描述個體對運動者角色認定程度, 及進一步探討此認定與運動參與間的關係。

第二節 自我概念與自我認定

一、自我概念

James 在 1890 年（引自 Fox, 2002）最早提出自我的定義，即自我是一個人對自己的知覺、感受與思考，他將自我分為主體我（I）與客體我（Me）。主體我是指個體所能掌握的經驗、知覺、想法等；而客體我是指為知覺認知的對象，是經驗與意識的客體，又分為三部分，物質我（the material me）、社會我（the social me）、精神我（the spiritual me）。物質我指的是自我對基本物質的需求，社會我指的是個體與社會互動所產生的自我，精神我指的是自我的心理狀態。基於此，一個人的自我不僅含有個人的身體，也包括心理狀態或其他物質。由此觀點看來，自我是多向度的，一個人是由不同的自我所組成，在不同的自我中個體如何看待自己，即為自我概念（self-concept）。Fox（1997）指出自我概念是個人所認識的自己，對自我的描述包含許多不同的角色，或對某個角色的涉入，進而由這些角色組成自我；徐光國（2003）指出自我概念是個人對自己所認知的形象。換言之，自我概念是為一個人對自己本身的看法、態度、意見與價值觀的總和，是對自己整體的描述。例如：一個人覺得自己是胖的、瘦的、聰明的或是一個人認為自己是老師、計程車司機或董事長等等，意即「我是誰」、「我是什麼樣的人」。

Shavelson, Hubner, 與 Stanton 等人（1976）認為自我概念是一種階層性的結構，並以多向度的階層模式來描述自我概念。模式最頂端的階層為「整體自我概念」（global self-concept），次階層再分為學業（academic self-concept）與非學業的自我概念（nonacademic

self-concept) 學業的自我概念下又分為各個學科的自我概念，例如：數學、英文、歷史等；非學業自我概念分為社會自我概念(social self-concept) 情緒自我概念(emotional self-concept)、身體自我概念(physical self-concept) 三種，每個自我概念下又分出許多子向度。社會自我概念指的是個體與社會互動的中對自我的知覺，分為同儕(peer) 與重要他人(significance others) 兩類；情緒自我概念指的是個體對自我特殊的情緒狀態(particular emotional states) 的知覺；身體自我概念指的是個體對自我身體的知覺，分為生理能力(physical ability) 與生理外表(physical appearance) 兩類。在四個向度的最底端為實際具體的行為表現。簡言之，每個人都有整體自我概念，而這些自我概念包含了學業、社會、情緒、身體等四方面。

另外，Fitts(1965)也將自我概念區分成多種的內容與形式。多種的內容指的是不同的自我概念，包含生理自我(physical self)、道德倫理自我(moral ethical self)、個人自我(personal self)、家庭自我(family self)、社會自我(social self) 等五個部分；形式則是指自我概念不同的表現方式，包含我是什麼(what I am?)、對自己多滿意(how satisfied with myself?)、及我做什麼(what I do?) 三種形式，分別各代表一個人的認定(identity)、自我滿意(self satisfaction)、及行為(behavior) 三種形式的內涵。自我的組成是多層面、多向度的，但要瞭解一個人的自我概念，亦要注意個體在特定領域中的發展，每個人對自己的能力與評價都有領域特殊性，例如：一個人認為自己的運動能力很好，但可能認為自己在學業方面的表現會較差。

自我概念的觀點在不同領域中已被廣泛使用，許多研究者也發展出不同的自我概念模式。例如：Marsh, Byrne 與 Shavelson 等人（1988）的學業自我概念模式，亦是教育領域中所關注的焦點，若是一個人是在學業方面有正向的自我概念，會影響自己的學業成就。

Fox 與 Corbin（1989）以 Shavelson 等人的多向度自我概念階層模式為基礎，提出了身體自我知覺模式（physical self-perception）來描述身體方面的自我概念，意指個體對自己身體的知覺。模式的最頂端為整體性的自尊（global self-esteem），次階層為生理自我價值（physical self-worth），子階層為運動勝任感（sport competence）、生理外表吸引力（physical attractive body）、生理力量（physical strength）、生理狀況（physical condition）。身體自我概念模式常被運用於運動領域中，Fox（1989）的研究發現身體自我概念能區分運動參與者與非運動參與者，並且能預測個體運動涉入的程度。若一個人對於自我的身體有積極正向的概念和態度，或認為自己是一個運動者，可能會選擇與身體有關的休閒運動，也會覺得自己有較好的運動能力，進而產生較多的運動行為。

另外，Sonstroem 與 Morgan（1989）也發展出運動與自尊交互作用的模式來探討一個人的自我身體概念與自尊的關係。在此模式中最底層為身體的自我效能（physical self-efficacy）到最頂端的自尊（self-esteem），身體的自我效能被視為改變自尊的必要條件，中間階層為身體能力感（physical ability）與身體接受感（physical acceptance）。身體活動（physical activity）為中介變項，

也就是經由身體活動後，自尊會產生變化。提升身體的自我效能，會直接影響身體能力感，而身體能力感直接影響身體接受感，身體能力感與身體接受感又各自影響到最頂層的自我。因此，參與運動不見得會使身體的運動能力增加，但是體適能的增加，亦會有正向的自我概念及促進自尊。

擁有正向的自我概念有助於提升個人的自尊與自信，也可能進而影響個體的行為，也就是說，個體對自我有正向的知覺與看法，自尊與自信會提升，且行為會受到個體的知覺與看法影響。Kuentzel (2000) 即曾指出自我概念會引導個人的生活決策及發展個人的生活經驗。在個體的自我概念中要如何找到自己的定位，朝自己的方向前進，即形成認定 (identity)。認定對個體而言是生命歷程中發展的重要過程，對自我的影響甚鉅，亦會影響個體對生活的選擇。如同 Gergen (1971) 所指出，認定對個人的重要性可分為三個層面，一是個人認為自我會影響自己的生活選擇，意即個體對自己的認定會影響行為；其次為認定與個人的自我評價相關，意即個體是如何看待自己；三為個人和社會的互動關係，意即個體與社會的互動影響了自我的認定。他的看法指出了自我與社會及行為的關係，也就是說，個體認定自己是什麼樣的人會影響行為與態度，且對自我的認定經由社會過程中得到支持與強化。

二、自我認定

自我概念是一個人對自己整體的描述，也就是一個人認為自己是什麼樣的人。有的研究者認為自我概念與認定是相似的 (如：Dewey, 2003)，但是認定較著重於對多元及多面

向的自我概念的整合的描述。也就是說，認定指的是個人的信念、價值觀、自我知覺及行為的整合，而形成一個持續的、調和的、及可辨識的自我組成（Fox, 1997）。可以說，認定是對自我的接受，即自己接受自己是一個什麼樣的人，並透過在生命歷程中不斷的自我體驗而形成。Brettschneider 與 Heimm 等人（1997）認為認定有二個面向，一為個人描述自己是獨特的，指的是一個人認為自己和別人不一樣、是特別的；再者，這些獨特性需與他人分享，也就是說，自己和別人不一樣的地方需要與他人分享，由他人的認可來形成。亦即除了自我的認定外，認定的歷程還包含了社會認定（social identity）。

社會認定源於 Mead(1934)的象徵互動論，強調自我、角色與社會的關係，他認為自我的形成是個人藉由與環境互動而形成的，在互動的過程中，藉由他人的態度與反應，而對自己產生知覺，這些知覺進而形成自我概念。Cooley(1902)提出「鏡中的自我」(looking glass-self)觀點，他認為每一個人對他人而言都是一面鏡子，從他人的反映中來看到自己，也就是說，個體對自己本身的知覺，是經由他人對自己的反應與行為而來認識自己，加強自我的知覺。舉例而言，一個人認為自己是老師，除自己覺得外，在與他人的互動過程中，若是由他人的態度與反應中得知自己身為老師的益處或他人對自己身為老師的肯定，會更加強一個人對自我身為老師的知覺。

第三節 角色認定與顯要性

個體存在於自己與他人形成的社會網絡中，並在其中扮演著各種角色。個人對自己的知覺亦來自於對自己所扮演的角色，個體的自我認定與自己知覺到的角色亦會有顯著的關係。個體在與社會的互動過程中，知覺到自己是多由多種角色所組成，在特定的社會情境中，一個人會選擇代表自我的特性與角色，即為角色認定（role-identity）（McCall & Simmons, 1966）。Burke 與 Reitzes(1981)更明確地定義角色認定為自我對某個角色的認定程度。而自我的角色是社會產物，需經由與社會的互動來建立與維持（McCall & Simmons, 1978），也就是說，一個人除認定自己是某個角色外，與這個角色的一切相關事務都需與社會分享及受到社會的認可。Stryker（1968）指出當他人對自己認定的角色有正面評價時，則自己也產生正面的情感與態度；反之，他人負面的評價會使得個人有負面的情緒或態度，降低對該角色的認定，甚至會因此而放棄該角色。例如：當一個人與社會互動的過程中，知覺到自己是學生，即個體經由社會互動認定自己是學生時，與學校的一切相關事務都是重要的，經由與他人分享當學生的快樂及益處，他人認為當一個學生是很好的或是覺得你的表現很好、成績很棒，這些評價都會強化個人對學生這個角色的認定程度。

自我的組成是多向度的，是由不同的角色所組成，而一個人知覺到某個角色的重要性，是依據角色的顯要性（role identity salience）。角色顯要性指的是根據不同角色的重要性，而形成一個高低順序的階層排列，個體覺得愈重要與

影響愈大的角色位於階層的最上層，反之，愈不重要的角色則位於最下層（McCall & Simmons, 1978）。換言之，一個人所擁有的眾多角色中，角色的優先順序何者較高即為顯要性。例如：一個人的自我是由學生、子女、運動員這些角色所組成的，如果一個人在這些角色中認為運動員是最重要的，或知覺到運動員角色符合當時情境，此時，在角色順序的階層中，運動員這個角色的優先順序最高，而學生與子女這兩個角色的重要性，可能位於中下階層，也就是說，在一個人的自我中運動員角色的顯要性最高。

而一個人對某個角色的認定程度，需經由行為來表現（Callero, 1985）。如同 Anderson 等人（1994）所指出，當一個人認定自己是個運動者的程度高時，就會產生與運動者角色相關的行為，意即個體會去做與運動有關的事，例如：慢跑、游泳、打籃球等。在個人的自我概念中，某個角色的顯要性愈高，加上個人知覺到的情境與角色相關，就會表現出與該角色相關的行為（Schneider & Winter, 1998）。似乎一個人認定自己是什麼樣的人，就會去做什麼樣的事。Stryker 與 Serpe（1982）的研究即發現當一個人對於宗教信仰者的角色認定顯要性最高時，會花較多的時間從事宗教的事。Callero（1985）發現若一個人認為自己是捐血者會較常去捐血，會與他人分享自己捐血的經驗，也會期望他人關心捐血的事並常去捐血。Burke 與 Tully（1977）對青少年所做的性別認定研究中發現，男生應該要有男子氣概，女生則應該要溫柔婉約，如果自己的行為不符合該性別，則會被認為與他人不一樣。例如：男生不應該哭，否則會被別人取笑懦弱；女生不應該男孩子氣，否則會被視為男人婆。另外，

Laverie 與 Arnett (2000) 研究球迷角色的顯要性與行為的關係發現，若一個人認為自己是球迷，即會去觀看球賽，穿其支持球隊的球衣，再經由人際的互動，會更增加球迷這個角色的顯要性。這些研究皆顯示一個人若認定自己是誰，再經由與社會分享與互動，即會產生與角色相關的行為。由此看來，角色認定應該是一個可用來探討角色與行為間關係的有效概念 (Curry & Weaner, 1987)。

第四節 運動領域中的自我認定

在運動領域中，Brewer、Van Raalte 與 Linder (1993) 以運動員認定 (athletic identity) 的概念來探討運動員角色與行為間的關係。運動員認定指的是一個人覺得自己是一個運動員的程度。Brewer 等人認為運動員若擁有較強烈的運動員認定，對他們會有正向或負向二方面的影響。正面的影響包括優異的表現與技能、專心投入訓練、高度自信心與自尊等；負面的影響即是當運動員面臨受傷、退休與職業轉換等情況時容易有負面的心理反應。

Brewer 等人 (1993) 的運動員認定概念在實證研究中獲得一定程度的支持。研究發現當運動員擁有高度運動員認定時，較能夠專心投入運動訓練，有較好的運動表現 (Danish, 1983)，且較可能達成與運動相關的目標 (Martin, Eklund, & Mushett, 1997)，運動參與感也會比較高 (Fox & Corbin, 1986)。但也如 Brewer 等人的預測，有些研究發現運動員若擁有高程度的運動員認同，因長時間投入運動訓練，會較缺乏時間去發展其他的興趣 (Wiechman & Williams, 1997)，

當運動員面臨退休後的生涯轉換時，情緒會遭受困擾（Werthner & Orlick, 1986；Pearson & Petitpas, 1990），亦會影響個人選擇性的行為（Abbott, Weinmann, Bailey, & Laguna, 1999）。選擇性行為指的是當個人有多種選擇時，個人的行動與決策如何受到影響，也就是說當個體有高度的運動員認定時，退休後所做的行為與決策仍會與運動相關。尤其若是運動員在自我概念中只有單一認定，即個人只認為自己是個運動員，因而排除對其他角色的認定，會缺乏探索其他領域的行為，及在發展其他職業的同時會較緩慢，亦會缺乏對選擇職業的決策能力（Murphy, Petitpas, & Brewer, 1996）。

不論擁有運動員認定對個體來說是益處或是致命傷，Owens(1992)的研究中發現當學生運動員同時擁有學生與運動兩個角色認定時，比只有運動員認定的人會較積極地探索自己生涯的多種可能性。Linville(1987)檢驗了個體自我複雜度(self-complexity)與憂慮情緒的影響。自我複雜度與個體如何理性地整合各個關於自我的訊息有關，若個體以較多元的訊息(如多種角色)來認定自己，即自我複雜度高；反之，個體若只以單一或同質性較高的訊息(如單一角色)來認定自己，則為自我複雜度低。Linville(1987)發現當個體面臨到壓力時，擁有高度自我複雜度的人，較能調適自己的心情，反之，低度自我複雜度的人面臨到高壓力的情境時較容易沮喪。由此看來，運動員對自我應擁有多種角色的認定，當面臨運動生涯結束、被迫從運動場上退休或因受傷而不能繼續運動生涯時，在情緒或轉換職業上的調適，較不會產生問題。

除了 Brewer 等人 (1993) 以運動員認定概念來描述與運動相關的自我知覺與個體的行為與心理反應的關係之外，Anderson 等人 (1994) 也提出了一個類似的概念，稱為運動認定 (exercise identity)，來探討個體 (尤其是一般民眾) 的運動行為。他們基本假定是若個人的角色認定可以激發與角色相關的行為，則個體對某個角色認定的顯要性，可視為預測行為的重要指標。Anderson 與 Cychosz 等人 (1995) 做了一系列的研究發現運動認定程度較高的人有較多的運動行為。另外，健康體適能較好的人，運動認定程度也較高 (Anderson, Cychosz & Franke, 1998)。Anderson 等人 (2001) 也發現年紀較輕者運動認定程度較高。Kendzierski (1988;1990) 運用運動者基模 (exerciser schematics) 的觀點來探討個體的運動行為，也發現當個體認為自己是個運動者時，比認為自己不是運動者的人，會較常從事運動。這些研究顯示若一個人認為自己是運動者的程度較高，會傾向較常參與運動。

Anderson 等人 (1995) 亦建議探討運動認定時要注意個人的社會心理狀態。若他人對運動者這個角色的評價是好的，會增強個人運動者角色的顯著性，透過社會互動來提高其運動認定的程度，進而持續與運動相關的行為，或是藉由外顯的行為來讓他人認同 (Laverie 等人, 2000)，例如：穿運動服、上健身房、背運動背包等等，因為這些行為都是顯而易見的，亦是在提供機會讓他人增強自己為運動者的顯要性。

Brewer 等人與 Anderson 等人都各自提出相似的概念，許多研究也顯示運動認定與運動行為間有一定的相關性，即

個體在自我中對運動的認定程度會影響行為。綜合運動員認定與運動認定的研究後得知，個體在自我中對某個角色只有單一的認定會造成的影響以及對個體的情緒上有正或負面的心理反應，且個體對自我的認定需由社會的維持與強化。由此可知，Brewer 等人的運動員認定與 Anderson 等人的運動認定概念應能有效的探討個體對運動的認定程度與運動行為的關係。但 Brewer 等人探討的對象運動員，Anderson 等人探討的對象是一般民眾，而運動員認定對自我所造成的效應，是否能推論於一般民眾的反應，則是有待釐清。

第五節 概念與測量問題

歸納上述的文獻，運動認定與運動相關的行為之間似乎有一定程度的關係，以運動認定的概念來探討運動行為應該是一個可期待的方向。但是在過去的研究中，運動認定這個概念並沒有獲得研究者一致的認定。例如：Brewer 等人（1993）的運動員認定概念與 Anderson 等人（1994）的運動認定概念雖然有各自的發展來源，前者為運動員認定自己是運動員的程度，而後者是個體（不一定是運動員）認定自己是運動的人的程度，但是在本質上都是個體對「運動」這件事在自我概念中的重要程度的評量。這兩個概念所描述的有可能是同一個心理特徵，在探討其對行為的影響上有可能應該視為同一概念。另外，概念上的問題也反映在對概念的測量上。Brewer 等人與 Anderson 等人各自依其概念發展出測量工具，這兩個測量工具所測量的是否可能為同一概念，將這兩個工具的題項合併是否有可能成為一個更有效度的測量

工具？此外，這兩個工具在發展的歷程中也有各自的問題，有待進一步釐清。

一、運動員認定

Brewer 等人 (1993) 檢驗了過去有關運動員自我知覺的研究指出，過去研究中使用的測量工具不是很恰當，只能測量出運動認定的強度，無法測量出排他性 (exclusivity)；例如：Kendzierski (1988) 的運動自我基模量表 (Exercise Self-schema Measure)、Curry 等人 (1987) 的自我角色量表 (Self-Role Scale)。因此，Brewer 等人依包含社會認定 (social identity)、負面情緒 (negative affectivity) 與排他性 (exclusivity) 三個向度的概念建構了運動員認定量表 (Athletic Identity Measurement Scale, AIMS)。社會認定指的是個體經由與社會互動對運動員角色的認定程度；負面情緒指的是個體因為受傷或其他因素無法參與運動時，所產生的負面心理反應的程度；排他性指的是個體只有認定自己是運動員，並排除對其他角色的認定的程度。Brewer 等人認為這三個向度周延地反應了運動員認定的社會、情意及認知三個層面。Brewer 等人的研究顯示運動員認定量表有良好的穩定性，內部一致性係數 $= .93$ ，隔兩週的再測信度為 $.89$ 。

在效標關連效度方面，Brewer 等人檢驗運動員認定量表與其他測量工具的相關，包含有知覺重要性檔案 (Perceived Importance Profile, PIP)、自我角色量表 (Self-Role Scale)、運動導向問卷 (Sport Orientation Questionnaire, SOQ)、自尊量表 (Self-Esteem Scale)、身體自我概念剖析

量表 (Physical Self-Perception Profile, PSPP)。研究結果顯示運動員認定量表與自我角色量表呈現高度相關，意即個體的運動員認定程度較高時，個體知覺運動的重要性也較高；運動員認定量表與運動導向問卷也呈高度相關，意即個體的運動員認定程度較高時，個體的運動勝任感、目標導向與勝利導向也較高；運動員認定量表與自尊量表無顯著相關，意即個體覺得自己是個運動員的程度與自尊沒有關係。

上述這些發現為運動員認定量表提供了初步的信效度證據，但是在概念結構的檢驗方面，Brewer 等人的研究卻未支持原先多向度的概念，結果顯示運動員認定量表是單向度的建構。作者本身與其他研究者針對這個問題，多次重新檢驗運動員認定量表的結構。例如：Brewer, Boin, Petitpas, Van Raalte 與 Mahar 等人 (1993) 運用探索性因素分析檢驗運動員認定量表的結構，取樣英國與馬來西亞的運動員共 31 人。研究結果顯示運動員認定量表含有三個向度 (社會認定、負面情緒、排他性)。Martin, Mushett 與 Eklund 等人 (1994) 先運用驗證性因素再次檢視 Brewer 等人的運動員認定量表之建構，受試對象為 57 名殘障的游泳選手，研究顯示運動員認定的概念不只有三個向度，Martin 等人又採用相同的樣本運用探索性因素分析檢驗運動員認定量表的結構，研究顯示運動員認定量表除原有的三個向度 - 社會認定、負面情緒、排他性外，還含有第四個向度 - 自我認定。另外，何全進與盧俊宏 (2002) 翻譯 Brewer 等人的運動員認定量表為中文版，將不適當之處加以修正後，用該量表來探討運動員與非運動員和不同性別運動員在認定上的差異。結果顯示量表的整體內部一致性高 ($\alpha = .91$)，且為單向度的測量工具。

上述研究對 Brewer 等人的運動員認定量表重新檢驗，但是結果是不一致的，例如：Brewer 等人（1993）的研究顯示運動員認定量表是三個向度（社會認定、負面情緒、排他性）的建構；Martin 等人（1994）的研究顯示運動員認定量表為四個向度（自我認定、社會認定、負面情緒、排他性）；何全進與盧俊宏（2002）的研究顯示是單向度的建構等。Hale 等人（1999）指出，對於運動員認定量表的建構未得到一致性結果的原因主要可能是研究樣本數過少所致。例如：Brewer 等人（1993）取樣英國與馬來西亞的運動員共 31 人；Martin 等人（1994）取樣三個國家的殘障游泳選手，但人數只有 57 人。因此，Hale 等人（1999）加大樣本數與取樣不同文化的對象重新檢視其結構。他們取樣美國、俄羅斯、英國的 1160 位運動員，包含 670 位男性，490 位女性，結果顯示運動認定量表有三個向度（社會認定、負面情緒、排他性）。

由上述的研究看來，運動員認定的概念可能包含了三個或四個向度。但 Hale 等人（1999）建議未來運動認定的研究，應對運動員認定量表做適度的修改且要增加題項。另外，Brewer 等人（1993）亦指出其研究取樣的對象同質性太高，大都是運動員或是曾經參與校隊的樣本，他們建議未來運動認定研究，在樣本的取樣上應多樣化。

二、運動認定

相較於 Brewer 等人（1993）以明確的構念來建構量表的題項，Anderson 等人（1994）所發展的運動認定量表（Exercise Identity Scale, EIS）並沒有明確的構念。Anderson 等人收集文獻中關於捐血者認同、宗教涉入與運動

涉入等既有的量表，予以整合並刪除不相關的題項後，形成包含九個題項的量表。此外，Anderson 等人也讓研究參與者自陳個人一星期運動的次數、一星期運動的頻率、每次運動的時間與運動時的強度等四種運動行為。

研究結果顯示運動認定量表的內部一致性高($\alpha = .94$)，所有題項的相關係數介於 .87 到 .55 間，對相同的樣本隔週測量的再測信度為 .93。在效度檢驗方面則以量表得分與個人的運動行為的相關為指標。結果顯示運動認定與四種運動行為間的關係呈現正相關，但四種運動行為中，一星期運動次數最能預測個體的運動認定程度，意即當一個人一星期的運動次數愈多，其運動認定的程度也較高。

雖尚未有研究對 Anderson 等人所編制的運動認定量表做結構上的檢視，但他們所編制的運動認定量表卻有不足與缺失之處。Anderson 等人並未清楚界定運動認定的概念型定義。雖然從他們的研究中推論，運動認定指的應該是個體覺得自己是一個運動者的程度。概念定義不清使研究問題不明確，也使測量工具之建構缺乏基礎。再者，運動認定量表題項之形成是蒐集與角色認定之相關量表，例如：捐血者認同量表、運動涉入等，題庫的形成與題項的建構是否恰當令人擔心。由此看來，Anderson 等人似乎未考慮運動認定量表的建構。若參照 Brewer 等人的運動員認定概念，有可能也是多向度的建構。

Brewer 等人 (1993) 與 Anderson 等人 (1994) 皆以運動認定的概念來建構測量工具，但 Anderson 的運動認定量表的向度有待釐清，而 Anderson 等人的運動認定量表亦有明顯的不足與缺失。似乎可以參照 Brewer 等人的多向度運動員認

定概念，加入不同向度於 Anderson 等人的運動認定量表，以補足運動認定量表的缺失。比較 Anderson 等人的運動認定量表與何全進與盧俊宏（2002）的運動員自我認同量表中文版之題項，兩份量表的題項建構類似，有些題項的文字相同，僅在於競技運動與健身運動的差異，例如：運動認定量表的第一題「我認為我自己是一個運動者」與運動員自我認同量表中文版的第一題「我認為我自己是一個運動員」；運動認定量表的第二題「我有許多與運動相關的目標」與運動員認定量表的第三題「我對運動有許多目標」等。將兩項測量工具加以組合，應能對運動認定的概念有效的描述。

第六節 研究目的

本研究的方向是以一般民眾為主，著重於個體在閒暇時間參與休閒運動的行為，故採用 Anderson 等人的運動認定概念，並重新檢驗運動認定量表的建構效度，針對其研究不足與缺失處加以修正，將他們所編制的運動認定量表翻譯成中文，加入何全進與盧俊宏（2002）的運動員自我認同量表中文版的題項，並參照 Brewer 等人的多向度運動員認定概念，加入不同向度於運動認定量表中，以期能更符合運動認定之概念及精確地測量個體的運動認定程度。

第貳章 研究方法

本研究包含三個階段，階段一是量表題項的來源與題庫的形成，以 Anderson 等人(1994)建構的運動認定量表(EIS)為藍本，翻譯成中文後，修改與增加運動認定量表之題項，並參照 Brewer 等人(1994)的多向度運動員認定概念，加入不同向度於 EIS，以確認運動認定量表能周延地描述運動認定的概念。階段二為兩次預試(pilot)，以確認運動認定量表題項的語意與內容是否清楚明白。階段三為正式施測，對運動認定量表進行內部一致性考驗與項目分析，並檢驗運動認定量表之建構效度。

第一節 量表題項的來源與題庫的建立

本研究主要是以 Anderson 等人(1994)所編制的 EIS 為藍本來建構運動認定的測量工具。EIS 題項共有九題，只有單向度的概念，測量一個人覺得自己是運動者的程度。EIS 是採用李克特(Likert Scale)七點計分評量法，從非常同意(7)到非常不同意(1)，得分愈高代表一個人的運動認定程度愈高。研究者取得 Anderson 同意後(參閱附錄一)，由研究者(註：研究者大學主修為應用英語)及指導教授將 EIS 翻譯成中文，確認無不符合中文語法的題項，再經由一位語言學博士回溯翻譯(back translation)後，與英文版 EIS 對照，確認翻譯後的中文題項與 EIS 原始題項無過大的偏誤(參閱附錄二)。

另外，本研究參照 Brewer 等人(1993)的多向度運動員

認定概念，並取得將 Brewer 等人的量表翻譯為運動員自我認同中文版量表（何全進、盧俊宏，2002）之作者同意（參閱附錄三），將該量表的七題題項加入題庫之中。依據 Brewer 等人的運動員認定概念的建構有社會認定、排他性與負面情緒三個向度，但有文獻（Danish, 1983; Fox & Corbin, 1987; Martin, Eklund, & Mushett, 1994; Martin, Eklund, & Mushett, 1997）指出可能還有自我認定與正面情緒兩個向度。為了探索這些向度存在的可能性，題庫以這五個向度為基礎分為五個分量表。另外，為了使分量表中的題項能周延地描述該向度，並讓每個向度有數量充分的題項來進行分析，依各分量表的概念分別加入數目不等的題項。各分量表及其題項如下所述。

「自我認定分量表」測量一個人知覺到自己是個運動者的程度，原有五題 - (1) 我認為我自己是一個運動的人；(2) 我有許多與運動相關的目標；(3) 運動在我的自我概念中是一項重要的因素；(4) 對我而言，身為一個運動者的意義不是只有從事運動；(5) 我時常想到有關運動的事。再加入一題與自我相關的題項 - 我喜歡與運動相關的事物。

「社會認定分量表」測量一個人經由社會互動產生的運動者角色認定的程度，原有三題 - (1) 當我向他人描述自己時，我通常都會提到對運動的投入；(2) 別人認為我是一個規律運動的人；(3) 我的朋友大都是運動員。再加入六題與社會互動相關的題項 - 我經常與別人分享運動的益處；我與朋友之間的話題，大部分都與運動相關；別人認為我從事運動是一件好事；為了讓別人知道我喜歡運動，我經常穿運動服或背運動背包；朋友與家人的支持，會讓我更加投入與運

動相關的事物上；我的朋友大都是有在運動的人。

「排他性分量表」測量一個人只有認定自己是個運動者，並排除對其他角色的認定的程度，原有三題 - (1) 運動是我生活中最重要的一部份；(2) 相較於其他事物，我花很多心思放在運動上；(3) 運動是我生命中唯一重要的東西。再加入六題有關對運動單一認定的題目 - 我只關心和運動相關的事；與其他事物比較，我比較重視與運動相關的消息；除了運動以外，我沒有其他擅長的事；與其他事物比起來，我花比較多的時間去學習與運動相關的技能或知識；與其他事物比較，運動最能讓我開心；當運動與其他事物相抵觸時，我會選擇運動。

「負面情緒分量表」測量一個人因為受傷或其他因素無法參與運動時，產生負面心理反應的程度，原有三題 - (1) 如果我被迫放棄運動，會覺得很失落；(2) 當我運動表現很差時，我會覺得很不好受；(3) 如果我受傷而不能參加運動比賽的話，我會很沮喪。再加入三題因受傷無法參與運動相關的題項 - 當我在運動時因舊傷復發，而無法有正常表現時，我會覺得很難過；不能運動時，讓我覺得人生毫無意義；當他人不贊同我運動時，我會覺得很難過。

「正面情緒分量表」測量一個人經由運動得到愉快感受的程度，原有二題 - (1) 我需要運動讓自己感覺很好；(2) 我需要參加運動讓自己覺得好過一些。再加入四題有關愉快感受的題目 - 當我運動時，會覺得心情很愉悅；運動能讓我開心；要去運動前，我會很期待與興奮；運動可以改善我的情緒。

修改後的運動認定量表題庫共 36 題，分屬五個分量表，

分別為「自我認定」6題、「社會認定」9題、「排他性」9題、「負面情緒」6題、「正面情緒」6題。

第二節 預試

運動認定量表題項形成後以隨機方式將題項排序，再加上指導語及人口統計變項的題項，共進行二次預試。第一次預試對象有十二位，包含不同職業之一般民眾，有大學生、教師、服務業者、製造業者等，以確認修改後的運動認定量表內容是否語意清晰與容易明瞭。預試對象填答運動認定量表前，研究者先詳細說明本預試的目的與指導語，讓預試對象能充分瞭解後，才開始進行填答。施測的過程中，研究者紀錄每位預試對象的填答時間，確定填答所需時間平均約為十分鐘。除時間的測量外，研究者也告知每位預試對象在填答的過程中，若不清楚內容可隨時發問，語意不清時，預試對象可直接將有疑問或句意不通順處，直接寫於題目上。施測後修改題項語意不清或不符合實際情況之處。修改後，再以另一批受試對象進行第二次預試。第二次預試對象為五位，包含大學生與公務人員等。經再次修改題項語意不清或不妥當之處，即確定原始量表內容。題項確定後，暫訂名為「運動認定量表 36 題版」(參閱附錄四)。

第三節 正式施測：內部一致性考驗與項目分析

一、研究參與者

本研究期望能有效地描述一般民眾（非限於運動競技選手）的運動認定概念，因此將採分層隨機抽樣方式抽取年齡十八歲以上來自不同職業類別的民眾。樣本數總共 200 名，包含服務業、製造業、軍公教、學生與其他等五種職業類別，各抽樣四十名。

二、研究程序

「運動認定量表 36 題版」由研究者或熟悉本研究的研究同儕親自施測。試測情境都依實際情況進行團體或個別施測，團體施測之地點以研究參與者工作地點為主，施測時間之選擇為研究參與者之工作休息時間；個別施測之地點和時間與團體施測相同，但每次施測都按照一定之施測程序與宣讀指導語，並確認研究參與者不受干擾的情況下進行。

三、資料分析

本階段主要是檢驗「運動認定量表 36 題版」的建構效度與每個分量表題項的內部一致性，並進行項目分析剔除不適當的題項。項目分析以兩個程序來刪除題項，第一個程序是採用內部一致性係數來檢驗該題項與其所屬的分量表的相關程度是否良好？第二個程序是用多元相關係數來檢驗該題項與其所屬分量表的相關是否大於其他分量表？不符合上述兩個標準之題項，即為內部一致性不佳。

另外，再用因素分析檢驗「運動認定量表 36 題版」的建構效度。雖然本研究綜合過去文獻以五個向度為運動認定的建構，但由於文獻中對運動認定的建構並沒有獲得一致的發現，因此本研究所做的分析仍有探索的性質，在分析中以斜

交轉軸法，希望能以最大的可能性抽取所有潛在共同因素。分析中也以特徵值 1 為指標（吳明隆，2003），因素大於特徵值 1 予以保留，小於 1 則予以刪除。各題項的負荷量以 .4 為指標（Thomas & Nelson, 2001），大於 .4 以上予以保留，小於 .4 則予以刪除。此外也檢視量表的解釋變異量，高於 30% 即具有可接受的解釋變異量。綜合上述的內部一致性檢驗與因素分析的過程來進行項目分析，應能初步確定「運動認定量表 36 題版」能有效地測量個體的運動認定程度。

第參章 結果

本研究正式施測之問卷為 200 份，先剔除無效問卷 22 份，有效問卷共有 178 份問卷。無效問卷的認定標準為超過一頁以上未填答、任何一頁填答相同性質的答案、空白卷、Z 字型與斜線填寫。研究參與者共有 178 人，平均年齡為 31.05 (SD=8.92)；男性參與者有 90 人，平均年齡為 30.30 (SD=8.65)；女性參與者有 89 人，平均年齡為 31.83 (SD=9.19)。研究參與者的教育程度為：高中畢業有 45 人 (25.3%)、專科畢業有 33 人 (18.4%)、大學畢業有 84 人 (46.9%)、研究所以上有 16 人 (8.9%)。研究參與者的職業分佈為：服務業 33 人 (18.4%)、軍公教 37 人 (20.7%)、製造業 38 人 (21.2%)、學生 47 人 (26.3%)、其他 23 人 (12.8%)，曾經參與校隊的研究參與者有 53 人 (29.6%)，未參與校隊有 124 人 (69.3%)。

表一 受試者在運動認定量表 36 題版
各個題項之平均數與標準差

題	項	M	SD
1.	我喜歡與運動相關的事物。	5.19	1.48
2.	我與朋友之間的話題，大部分都與運動相關。	3.92	1.37
3.	不能運動時，讓我覺得人生毫無意義。	4.43	1.65
4.	與其他事物比較，我比較重視與運動相關的消息。	4.34	1.56
5.	要去運動前，我會很期待與興奮。	4.55	1.58

6.我認為我自己是一個運動的人。	4.64	1.62
7.當運動與其他事物相抵觸時，我會選擇運動。	4.14	1.54
8.運動可以改善我的情緒。	5.05	1.56
9.與其他事物比起來，我花比較多的時間去學習與運動相關的技能或知識。	4.18	1.53
10.如果我被迫放棄運動，會覺得很失落。	4.46	1.73
11.朋友與家人的支持，會讓我更加投入與運動相關的事物上。	4.83	1.58
12.運動在我的自我概念中是一項重要的因素。	4.80	1.55
13.為了讓別人知道我喜歡運動，我經常穿運動服或背運動背包。	3.41	1.69
14.當我運動表現很差時，會覺得很不好受。	4.60	1.64
15.我參加運動讓自己覺得好過一些。	4.59	1.48
16.相較於其他事物，我花很多心思放在運動上。	4.07	1.58
17.別人認為我是一個規律運動的人。	4.04	1.71
18.對我而言，身為一個運動者的意義不是只有從事運動。	5.00	1.56
19.運動能讓我開心。	5.20	1.41
20.我只關心和運動相關的事。	3.36	1.51
21.當我在運動時因舊傷復發，而無法有正常表現時，我會覺得很難過。	4.68	1.70
22.我的朋友大都是運動員。	3.74	1.64

23. 我有許多與運動相關的目標。	3.77	1.47
24. 與其他事物比較，運動最能讓我開心。	4.43	1.58
25. 當我運動時，會覺得心情很愉悅。	5.11	1.49
26. 我時常想到有關運動的事。	4.32	1.58
27. 除了運動以外，我沒有其他擅長的事。	3.06	1.70
28. 我需要運動讓自己感覺很好。	4.67	1.60
29. 運動是我生命中唯一重要的東西。	3.19	1.72
30. 當我向他人描述自己時，我通常都會提到對運動的投入。	3.75	1.63
31. 我大部分的朋友都是有在運動的人。	4.22	1.51
32. 運動是我生活中最重要的一部份。	4.22	1.68
33. 當他人不贊同我運動時，我會覺得很難過。	4.35	1.69
34. 別人認為我從事運動是一件好事。	5.36	1.44
35. 如果我受傷而不能參加運動比賽的話，我會很沮喪。	4.56	1.73
36. 我經常與別人分享運動的益處。	4.71	1.61

一、第壹階段分析

本研究先對「運動員自我認同量表中文版」(何全進、盧俊宏, 2002)與翻譯後的「運動認定量表 36 題版」分別進行因素分析, 目的在檢驗這兩個量表各自的結構, 以及檢驗這兩個量表所測量的概念的相關程度。結果顯示兩個量表皆為單向度, 「運動員自我認同量表中文版」的 Cronbach's 係數為 .91, 解釋變異量為 56.42%; 「運動認定量表 36 題版」的 Cronbach's 係數為 .87, 解釋變異量為 58.46%。另外,

皮爾遜積差相關顯示，兩個量表相關程度非常高， $r = .92$ ($p < .001$)。兩個量表有如此高的相關，將二量表題目合併再進行第二階段分析提供了合理的基礎。

二、第二階段分析

(1) 項目分析

第二階段分析是將「運動員認定量表」與「運動認定量表」的題項合併，及根據文獻探討而加入的新題項一起分析。Kelly (1939) 指出，進行項目分析時，應以 27% 為標準做高低分組，可獲得量表題項鑑別度的最大可靠性。若低於 27%，可靠性較低；反之，高於 27%，會影響鑑別作用。本研究先進行 27% 高低分組，再進行獨立樣本 t 檢定。分析結果顯示「運動認定量表 36 題版」的 27% 高低分組之平均數差異，比較 t 值後均達顯著水準，36 題題項全部保留。再對 36 題題項進行項目分析剔除鑑別度過低的題項，研究結果顯示 36 題題項鑑別度皆在可接受的範圍，全部保留。項目分析摘要表如表二。

表二 項目分析摘要表

題號	組別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
1	高分組	50	6.20	1.09	8.53	.000
	低分組	49	4.16	1.28	8.52	.000
2	高分組	50	5.06	1.35	9.86	.000
	低分組	49	2.82	.86	9.90	.000
3	高分組	50	5.52	1.31	7.97	.000
	低分組	49	3.24	1.52	7.95	.000

4	高分組	50	5.46	1.47	7.68	.000
	低分組	49	3.22	1.42	7.69	.000
5	高分組	50	5.48	1.47	7.51	.000
	低分組	49	3.29	1.43	7.52	.000
6	高分組	50	6.12	.94	14.00	.000
	低分組	48	2.98	1.26	13.92	.000
7	高分組	50	5.38	1.31	11.72	.000
	低分組	49	2.57	1.06	11.74	.000
8	高分組	50	6.08	1.26	7.46	.000
	低分組	49	3.92	1.61	7.44	.000
9	高分組	49	5.41	1.34	10.79	.000
	低分組	49	2.80	1.04	10.79	.000
10	高分組	49	5.94	1.31	11.05	.000
	低分組	49	3.02	1.30	11.05	.000
11	高分組	49	5.80	1.32	7.32	.000
	低分組	49	3.63	1.59	7.32	.000
12	高分組	50	5.96	1.23	9.51	.000
	低分組	49	3.43	1.41	9.50	.000
13	高分組	50	4.16	1.94	6.51	.000
	低分組	49	3.06	1.16	6.54	.000
14	高分組	50	5.88	1.17	11.19	.000
	低分組	49	3.06	1.33	11.18	.000
15	高分組	50	5.82	1.22	11.54	.000
	低分組	49	3.08	1.13	11.55	.000
16	高分組	50	5.74	.96	15.06	.000
	低分組	48	2.58	1.11	15.01	.000

17	高分組	50	5.60	1.20	13.92	.000
	低分組	49	2.37	1.11	13.93	.000
18	高分組	50	6.00	1.05	7.23	.000
	低分組	49	3.98	1.66	7.20	.000
19	高分組	50	6.10	1.13	7.61	.000
	低分組	49	4.16	1.39	7.60	.000
20	高分組	50	4.36	1.38	8.88	.000
	低分組	49	2.14	1.08	8.90	.000
21	高分組	50	5.74	1.47	7.54	.000
	低分組	49	3.39	1.63	7.53	.000
22	高分組	50	5.20	1.40	11.10	.000
	低分組	49	2.33	1.16	11.12	.000
23	高分組	50	5.28	.81	17.23	.000
	低分組	48	2.33	.88	17.20	.000
24	高分組	50	5.82	1.06	14.61	.000
	低分組	49	2.69	1.06	14.61	.000
25	高分組	50	6.18	1.02	9.81	.000
	低分組	49	3.71	1.44	9.78	.000
26	高分組	50	5.58	1.30	10.42	.000
	低分組	49	2.88	1.29	10.42	.000
27	高分組	50	3.92	1.90	7.26	.000
	低分組	49	1.73	.91	7.31	.000
28	高分組	50	5.82	1.26	10.56	.000
	低分組	49	3.12	1.29	10.55	.000
29	高分組	50	4.38	1.83	8.38	.000
	低分組	49	1.90	.98	8.43	.000

30	高分組	50	5.00	1.46	10.24	.000
	低分組	49	2.35	1.09	10.27	.000
31	高分組	50	5.48	1.13	11.10	.000
	低分組	49	2.88	1.20	11.10	.000
32	高分組	50	5.80	.97	19.17	.000
	低分組	49	2.27	.86	19.20	.000
33	高分組	50	5.72	1.40	10.81	.000
	低分組	49	2.84	1.25	10.82	.000
34	高分組	50	6.20	.88	7.83	.000
	低分組	49	4.22	1.54	7.79	.000
35	高分組	50	5.86	1.32	10.65	.000
	低分組	49	2.96	1.38	10.65	.000
36	高分組	50	5.86	1.13	10.52	.000
	低分組	49	3.22	1.36	10.50	.000

另外本研究是以 Kaiser(1974)的 KMO 法與 Bartlett 球形檢定法進行分析，先檢驗原始資料是否適合因素分析。結果顯示抽樣適切性之 KMO 值為 .94 (如表三)，當 KMO 值愈大時，表示題項間的共同因素愈多，適合進行因素分析。且 Bartlett 也達顯著水準，代表母群體的相關矩陣有共同因素存在，亦適合進行因素分析。

表三 KMO 與 Bartlett 球形檢定表

Kaiser-Meyer-Olkin	取樣適切性量數	.94
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	4847.82
	自由度	630
	顯著性	.000

(2) 因素分析與內部一致性檢驗

本研究進行三階段的因素分析以確認每個題項屬於某個因素。各題項的負荷量以 .4 為指標 (Thomas & Nelson, 2001), 大於 .4 以上予以保留, 小於 .4 則予以刪除。除了以 .4 作為刪除題項的指標外, 橫跨多個因素題項, 亦予以刪除。第一次因素分析, 共刪除第 1 題「我喜歡與運動相關的事物」、第 20 題「我只關心和運動相關的事」、第 21 題「當我在運動時因舊傷復發, 而無法有正常表現時, 我會覺得很難過」、第 23 題「我有許多與運動相關的目標」; 第二次因素分析共刪除第 13 題「為了讓別人知道我喜歡運動, 我經常穿運動服或背運動背包」、第 18 題「對我而言, 身為一個運動者的意義不是只有從事運動」、第 32 題「運動是我生活中最重要的一部份」、第 34 題「別人認為我從事運動是一件好事」; 第三次因素分析刪除第 35 題「如果我受傷而不能參加運動比賽的話, 我會很沮喪」。經由三次因素分析後總題項為 27 題。

表四 因素分析摘要表

題 項	1	2	3	4
25. 當我運動時，會覺得心情很愉悅。	.90			
8. 運動可以改善我的情緒。	.89			
19. 運動能讓我開心。	.85			
28. 我需要運動讓自己感覺很好。	.83			
12. 運動在我的自我概念中是一項重要的因素。	.76			
15. 我參加運動讓自己覺得好過一些。	.71			
5. 要去運動前，我會很期待與興奮。	.68			
24. 與其他事物比較，運動最能讓我開心。	.49			
11. 朋友與家人的支持，會讓我更加投入與運動相關的事物上。	.43			
36. 我經常與別人分享運動的益處。	.42			
9. 與其他事物比較起來，我花比較多的時間去學習與運動相關的技能與知識。		.88		
2. 我與朋友之間的話題，大部分都與運動相關。		.82		
10. 如果我被迫放棄運動，會覺得很失落。		.74		
7. 當運動與其他事物相抵觸時，我會選擇運動。		.73		

16.相較於其他事物，我花很多心思 放在運動上。					.72
3.不能運動時，讓我覺得人生毫無 意義。					.72
4.與其他事物比較，我比較重視與 運動相關的消息。					.67
17.別人認為我是一個規律運動的 人。					.59
6.我認為自己是一個運動的人。					.54
26.我時常想到有關運動的事。					.45
14.當我運動表現很差時，會覺得很 不好受。					.86
31.我大部分的朋友都是有在運動 的人。					.70
33.當他人不贊同我運動時，我會覺 得很難過。					.56
22.我的朋友大都是運動員。					.58
29.運動是我生命中唯一重要的東西。					.87
27.除了運動以外，我沒有其他擅長 的事。					.87
30.當我向他人描述自己時，我通常 都會提到對運動的投入。					.53
特徵值	14.78	2.00	1.17	1.13	
解釋變異量 %	52.81	7.15	4.19	4.05	
累積變異量 %	52.81	59.97	64.16	68.21	

刪除不適合題項後，抽取到四個因素，將四個因素依其題項之屬性與意義，各命名為「正面情緒」、「排他性/負面情緒」、「運動員認定」與「重要性」。這四個分量表在 27 題的新版量表題數為「正面情緒」10 題、「排他性/負面情緒」10 題、「運動員認定」4 題、「重要性」3 題，量表的總解釋變異量為 68.21%。本量表確定 27 個題項，四個分量表，並正式命名為「運動認定量表中文版」。四個分量表的內部一致性係數及分量表之間的相關係數如表五，題項分佈如表六。

表五「運動認定量表中文版」四個分量表之
相關係數表及內部一致性係數

	1	2	3	4	Cronbach's
1	1.000				.94
2	.78 [*]	1.000			.93
3	.70 [*]	.68 [*]	1.000		.81
4	.51 [*]	.64 [*]	.56 [*]	1.000	.82

*p<.05

表六「運動認定量表中文版」四個分量表的題項分佈

向 度	題 項
正面情緒	當我運動時，會覺得心情很愉悅。
	運動可以改善我的情緒。
	運動能讓我開心。
	我需要運動讓自己感覺很好。
	運動在我的自我概念中是一項重要的因素。

要去運動前，我會很期待與興奮。
我參加運動讓自己覺得好過一些。
朋友與家人的支持，會讓我更加投入與運動
相關的事物上。
與其他事物比較，運動最能讓我開心。
我經常與別人分享運動的益處。

負面情緒 /
排他性

與其他事物比較起來，我花比較多的時間去
學習與運動相關的技能與知識。
如果我被迫放棄運動會覺得很失落。
我與朋友之間的話題大部分都與運動相關。
相較於其他事物，我花很多心思放在運動上。
當運動與其他事物相抵觸時我會選擇運動。
與其他事物比較我比較重視與運動相關的消息。
不能運動時讓我覺得人生毫無意義。
別人認為我是一個規律運動的人。
我認為我自己是一個運動的人。
我時常想到有關運動的事。

運動員認定

當我運動表現很差時，會覺得很不好受。
我大部分的朋友都是有在運動的人。
當他人不贊同我運動時，我會覺得很難過。
我的朋友大都是運動員。

重要性

除了運動以外，我沒有其他擅長的事。
運動是我生命中唯一重要的東西。
當我向他人描述自己時，我通常都會提到對
運動的投入。

第肆章 討論

第一節 本研究的主要成果

本研究的目的主要針對 Anderson 等人 (1994) 提出的運動認定概念，針對其研究不足與缺失處加以修正，將不明確及混淆之處加以釐清，將他們所編制的「運動認定量表」翻譯成中文，並加入何全進與盧俊宏 (2002) 的「運動員自我認同量表中文版」的題項，及參照 Brewer 等人 (1993) 的多向度運動員認定概念，加入不同向度 (正面情緒、負面情緒、排他性、社會認定) 於運動認定量表中，以期能更符合運動認定之概念及精確地測量個體的運動認定程度。重新檢驗運動認定量表中文版的結構後得到四個因素 - 「正面情緒」(10 題) 指的是個體經由運動得到愉快感受的程度、「排他性 / 負面情緒」(10 題) 指的是個體因受傷或其他因素無法參與運動時，產生負面心理反應的程度，或是個體只有認定自己是個運動者，且排除對其他角色的認定程度、「運動員認定」(4 題) 指的是個體覺得自己是一個運動員的程度、「重要性」(3 題) 指的是運動對自我有多重要的程度。四個分量表也有良好的信度，介於 .81~.94，總量表的 Cronbach's 係數為 .96，總解釋變異量為 68.21%。研究顯示有良好的效度與信度，未來可作為運動認定相關研究的測量工具。

「運動認定量表中文版」基於完善的編製與修訂程序，應具備良好的表面效度與內容效度，第一、廣泛的文獻探討；第二、題目來源以 Anderson 等人 (1994) 的 EIS 為主體，並加入 Brewer 等人 (1993) 概念相似的「運動員認定量表」題

項；第三、經由一位語言學家回溯翻譯，確認研究者的翻譯之恰當性；第四、依文獻探討所得，加入 EIS 不足與缺失處；第五、本研究先後進行兩次預試；第六、比較每一個題項與所屬分量表及其餘分量表的相關；第七、量表題項總數為 27 題，長度適中。以上幾點在邏輯上與統計上對「運動認定量表中文版」的表面效度與內容效度會有一定程度的保證。

第二節 學理上的意義

「運動認定量表中文版」的題項與原始量表題項的分佈，呈現不一致的狀態，這樣的發現反映出一個現象，在台灣地區的民眾可能傾向於將自我認定內化為社會認定，意即所有的行為都需要經由他人的支持，然而社會狀態反映了自我，社會團體或是文化差異亦會影響自我。Markus (1987) 指出兩個觀點來解釋不同文化的自我認定，一為獨立性 (independence)；另一個為相互依賴 (interdependence)。獨立性指的是個人的成就 (achievement)、自我專注 (self-focus)、隱私 (private) 與直接 (direct)，意即個體較注重自己的表現隱私與直接性，較不易受到他人的影響。相互依賴指的是合作 (cooperation) 不直接 (indirect) 相互連結 (connection)，意即個體較重視社會的觀感，人與人之間是相互連結的。他進一步指出北美的文化較著重獨立性，而東方文化特別是亞洲，較著重相互依賴。這個觀點對「運動認定量表中文版」的題項與原始量表題項的不一致分佈，提供了合理的解釋，原本「自我認定」分量表經由分析後與「社會認定」分量表混合趨於同一個因素，顯示台灣地

區的民眾對自我的認定傾向，視他人的支持與認定為必要，透過分享來表達自我。

運動認定的成分包含了「重要性」，個體若認為運動是重要的、有價值的，則具備較高的運動認定。而認為運動越重要的個體，參與運動的可能性會較高。Eccles, Adler, Futterman, Goff, Kaczala, Meece and Midgley(1983)以價值來描述某工作或活動能滿足個體不同需求的程度，他們認為一件工作的價值由該工作本身的特性與個體的需求目標而定。若是一件工作愈能夠滿足個體的需求，該工作的價值愈高；反之，則該工作的價值愈低。以運動而言，若是參與運動能夠滿足個體的需求與目標，例如：獲得健康、釋放壓力、鍛鍊體型或瘦身等，個體會認為運動是有價值的；反之，若個體在參與運動的過程中，需求未被滿足則運動的價值就愈低。再者，個體會賦予某項工作高或低的成就價值，與個體自我認定有關(廖主民，2004)，意即若是個體認為把某項工作完成(或做到某種程度與達到某個標準)，能夠符合對自己的知覺，或是滿足對自我的認定，則該工作對個體來說是有價值的。例如：個體若認定自己是一個運動的人，面臨多樣的活動選擇時，可能會傾向於選擇與運動相關的項目，而不選擇與運動無關的活動，因為參與運動才能符合對自己的認定，是有價值的。

對於「運動認定量表中文版」與「運動員自我認同量表中文版」個別分析後，皆是單向度的建構，翻譯後的運動認定量表的建構符合 Anderson 等人(1994)的結果，但是「運動員自我認同量表中文版」與 Brewer 等人的多向度分析結果不同。Hale(1999)採用三個不同文化(蘇俄、美國、英國)

的樣本，運用驗證性因素分析檢驗運動員認定量表的結構，結果顯示為多向度的建構；而 Brewer 等人（1993）建議對於運動員認定的研究樣本選取應多樣化。本研究的樣本採用五種不同職業（製造業、服務業、軍公教、學生、其他）的民眾，試圖要瞭解不同特性樣本的運動認定程度，研究結果顯示運動員認定量表中文版為單向度建構。雖然分析結果不同，但是「運動認定量表中文版」的題項分佈，唯有與運動員認定的相關題項全部趨於一個因素，即「運動員認定」。在台灣地區民眾對於「運動」的認定包含有許多成分（正面情緒、負面情緒/排他性、重要性、運動員認定），但是當表現與評量有關時，意即當個體的運動表現需要受到評量時，有一個成分（運動員認定）會特別凸顯，所以，要瞭解個體認定自己是運動員的程度，亦可使用「運動認定量表中文版」來測量。這樣的結果亦顯示運動員認定應是一個有效的概念來測量運動員的認定程度。

本研究顯示翻譯後的運動認定量表與「運動員自我認同量表中文版」的相關程度高，是兩個極為相似的概念，雖然有各自的發展來源，但都是對「運動」這件事的關注程度，測量的應該是同一個心理特質，在本質上都是個體對「運動」這件事在自我概念中的重要程度的評量。這兩個概念所描述的有可能是同一個心理特徵，在探討其對行為的影響上應可視為同一概念。因此，結合兩個量表可以更有效的測量個體的運動認定程度。而在台灣民眾的認知對於競技運動、健身運動、身體活動的意義都傾向是相同的，都是代表「運動」，在英語裡可以很容易區分「運動」的差異，例如：exercise, sport, physical activity，然而，在台灣對於「運動」的

定義是很模糊的，雖然會區別不同運動型態，但大都以「運動」稱之。「運動認定量表中文版」應該可以使用於不同的對象（運動員或是一般民眾）。

「運動認定量表中文版」對於研究樣本的選擇並不設限，不論是一般民眾或是運動員，結合 Anderson 等人的運動認定量表與 Brewer 等人的運動員認定量表，再加入其他題項後，且經由廣泛的文獻探討，釐清運動認定的概念，對於運動認定的概念與測量都建立良好基礎，使用「運動認定量表中文版」可適用於與運動認定相關的研究，亦可更改關鍵字測量與運動認定的相關研究。若應用於舞蹈認定研究，以修訂後量表第一題為例，可將關鍵字「運動」改為「舞蹈」，例如：我喜歡與「運動」相關的事物，更改成 - 我喜歡與「舞蹈」相關的事物。

第三節 應用上的意義

本研究期望「運動認定量表中文版」對於相關的學術與實際應用兩個領域都有實質的幫助。在學術研究方面，提供一個新的方向來探討個體參與運動的程度，且也為運動認定的研究提供一個適當的測量工具。研究者可以瞭解個體的運動認定程度後，作為提升運動參與的指標之一。

在實際應用方面，「運動認定量表中文版」可協助教練、學術研究者瞭解個體或運動員的運動認定程度，並由各分量表的得分反映出參與運動對個體的意義，哪些方面導致個體的運動認定程度不高或是阻礙的因素，例如：若是個體在負面情緒/排他性分量表上的得分較高，代表運動對個體的意義

較不重要，可試圖去找出阻礙的因素，提高個體的運動認定程度；若是個體在正面情緒的分量表得分較高，可能運動對個體而言是有意義且是有益的，對於運動的推展上，可針對運動的益處加以發揮，吸引民眾參與運動。

另外，亦可讓運動課程的規劃人員針對個體運動認定程度的不同，設計符合個體的相關課程，藉此讓個體能夠持續參與運動。對個體而言，運動也許是抒發身心、獲得健康的管道，相關活動的主辦單位若能先瞭解民眾對運動的需求，針對不同的需求舉辦運動競賽，例如：趣味運動、競技比賽、休閒娛樂等。但運動如能摻雜競技的意味，藉由競技來激發個體參與運動的動機，從競技與趣味中來提升個體的潛能，並從競技中學習到運動的技能、精神與榮耀，瞭解運動之意的廣大性與深遠的意義，使之瞭解運動的重要性。因此，相關活動的主辦單位可定期舉辦趣味競技運動比賽，不僅讓個體由競技比賽中來學習運動技能、瞭解相關規則、拓展人際與培養運動家精神，更可以讓個體藉由趣味競技比賽來提高參與運動的頻率與動機。

對於時下流行的健身房，若是瞭解個體是一個持續參與運動的人，或是運動認定程度較高，會帶來無限的商機。健身房業者可擴充或增加新穎的設備、設施、器材、良好的師資與完善的場地規劃，或是瞭解個體的需求，針對多樣的需求提出因應解決之道，運動參與者的增加，不僅讓運動參與者受益，健身房業者也可受利。對於醫療人員，某些患有特殊疾病的病患，若是需要藉由運動復健，亦是可提升個體運動認定程度的方法之一，讓病患瞭解運動對身體復健及從事運動的種種益處，讓他們藉由運動恢復身體健康，復原後的

運動習慣應也可持續。

大眾傳播媒體的盛行許多資訊都可從中獲得，有關單位或許可藉由媒體來傳達與運動正面相關的訊息，並宣導運動的益處，藉由傳媒來強化個體的運動認定程度，進而讓個體有產生更多的運動參與行為。針對運動員也可使用「運動認定量表中文版」來測量運動員的認定程度，或許有助於運動員提高運動表現，相關文獻（Danish, 1983; Fox & Corbin, 1986; Martin, Eklund, & Mushett, 1997）也指出運動員的認定程度愈高會較專注的練習，運動參與感覺較高，且較可能達成與運動相關的目標。

第四節 未來研究方向

本研究的目的是不僅是要修訂有效的運動認定測量工具，亦要探討運動認定的概念，以期藉由運動認定的概念來瞭解「運動」在臺灣地區民眾認知裡的輪廓。而「運動認定量表中文版」的編製與修訂只是為了探索臺灣地區民眾的運動認定程度，期待更周延完善、更深入的後續研究。未來研究可針對新版量表採用線性結構模式進行驗證性因素分析，再一次的檢驗其結構及信、效度，以確認「運動認定量表中文版」的穩定性和有效性。

另外，在臺灣文化的運動認定研究可增加研究樣本數來建立常模，以相關的運動認定研究作為參照的標準，審視每一個族群的運動認定程度後，提出因應之道，亦藉此提高運動的人口。此外，個體的運動認定程度可能受到性別、年齡等因素的影響，未來的研究應可闡明這些因素與個體運動認

定程度的關係。

個體存在於社會網絡中，藉由與社會的互動分享來維持自我，未來關於運動認定的研究可探討社會與自我角色的關係，經由與社會接觸後，是否會影響個體對自我的認定，意即若是運動經由與社會分享後，是否會影響個體參與或持續運動。

「運動認定量表中文版」效度方面亦需要不同的效度檢驗方法加以檢定，例如：效標關連效度可檢驗運動認定程度與運動行為的關係，檢驗是否運動認定程度欲高的人，會有較多的運動參與行為，或是會較常參與與運動相關的活動、注意運動資訊與觀看運動頻道等。再者，「運動認定量表中文版」的概念基礎來自於運動的人與不運動的人對運動認定程度的差異，因此本量表若是有良好的效度，應也能以「運動認定量表中文版」的總得分預測個體的運動行為，意即本量表的得分應該可以預測個體是屬於運動的人或是非運動的人。

同時效度的檢驗可以取 Jackson (1981) 的「角色顯要性」(Measurement of Commitment to Role Identities) 概念，用以測量個體角色顯要性的程度，讓研究參與者自己排序角色的重要程度。或是其他現有的相關量表對「運動認定量表中文版」的各分量表一一加以檢驗。關於運動認定的研究，尚未有相關的研究來找出影響運動認定的前因變項，意即何者因素會影響運動認定，至今只能確定運動認定與變項間（例如：運動行為）的相關。或許後續關於運動認定的研究，可運用橫斷研究來嘗試找出影響運動認定程度的機制或是運動認定與其他相關因素的因果關係，以利對運動認定的

研究有更進一步的認識。

探索台灣地區人民的運動認定程度是可行的，瞭解個體的運動認定程度後，有助於窺探運動認定程度與其他因素的相關。本研究對於運動認定的概念混淆之處加以釐清，對測量問題加以探討，並結合 Anderson 等人的運動認定量表與 Brewer 等人的運動員認定量表，根據文獻探討再加入其他新的題項，對於運動認定的研究應是一個新的方向，卻也只是一個開始。

參考文獻

- 行政院主計處 (2001)。國民生活趨勢調查。台北：行政院主計處。
- 行政院體育委員會 (1998)。我國青少年休閒運動現況需求暨發展對策之研究。台北：行政院體委會。
- 行政院體育委員會 (2002)。倍增計畫。《國民體育季刊》，31 (3)，5-10。
- 何全進、盧俊宏 (2002)。運動員認同概念與測驗初探。《體育學報》，33，147-154。
- 徐光國 (2003)。社會心理學。台北：五南。
- 沈易利 (1998)。台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究。台中：霧峰。
- 吳明隆 (2003)。SPSS 統計應用實務。台北：松崗。
- 陳鴻雁、楊志顯 (1999)。國民參與休閒運動人口調查研究。台北：行政院體委會。
- 廖主民 (2004)。價值信念與運動行為。《中華體育季刊》，18，1，102-112。
- 謝伸裕 (1997)。規律運動的生活適應 - 教師體適能手冊。台北：師大體研中心。
- Abbott, C. L., Weinmann, C. A., Bailey, C. I. & Leguna, P. L. (1999). The relationship between sport salience and choice behavior in Division I collegiate baseball player. *International Journal Sport Psychology*, 30, 369-380.
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived

- behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- 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 measurement of exercise commitment and physiological indicators of fitness in a Law Enforcement Cohort. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 233-241.
- Anderson, D. F., Cychosz, C. M., & Franke, W. D. (2001). Preliminary Exercise Identity Scale (EIS) for three adult samples. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 1-9.
- Becker, M. H., & Maiman, L. A. (1975). Sociobehavioral determinants of compliance with health care and medical care recommendations. *Medical Care*, 13, 10-24.
- Bem, D. J. (1967). Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonances phenomena. *Psychological Review*, 74, 183-200.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D., & Cooper, K. H. J. (1989). Physical fitness and all cause mortality a prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association*, 262,

2395-2401.

- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. W. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal Sport Psychology*, 24, 237-254.
- 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.
- Brooks, C. M. (1998). Sport/exercise identity theory and participation marketing: Theory formation and theoretical justification. *Sport Marketing Quarterly*, 7(1), 38-47.
- Brown, C., & Hartley, D. L. (1998). Athletic identity and career maturity of male college student athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 17-26.
- Burke, P. J., & Reitzes, D. C. (1991). An identities theory approach to commitment. *Social Psychology Quarterly*, 54(3), 239-251.
- Burke, P. J., & Reitzes, D. C. (1981). The link between identity and role performance. *Social Psychology Quarterly*, 44(2), 83-92.
- Burke, P. J., & Tully, J. C. (1977). The measurement of role identity. *Social Force*, 4, 881-897.
- Callero, P. L. (1985). Role-identity salience. *Social Psychology Quarterly*, 48(3), 203-215.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Estabrooks, P. A. (2003).

- Physical activity and personality. In J. Dewey, *The psychology of physical activity* (pp. 50-60). New York: McGraw-Hill.
- Crew, D. J., & Landers, D. M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *19*(5), 114-120.
- Curry, T. M., & Weaner, J. S. (1987). Sport identity salience, commitment and the involvement of self in role: measurement issues. *Sociology of Sport Journal*, *4*, 280-288.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York : Scribner's.
- Danish, S. J. (1983). Musing about personal competence: The contributions of sport, health, and fitness. *American Journal of Community Psychology*, *11*, 221-240.
- Eccles, J., 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.
- Fitts, W. H. (1965). *Tennessee Self-Concept Scale: Manual*. Los Angeles: Western Psychological Service.
- Fox, K. (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.

- Fox, K. R. (2002), Self-perception and sport behavior. In T. Horn(Ed.), *Advances in sport psychology*.(pp. 83-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1986), An extension to a model of physical involvement: A preliminary investigation into the role of perceived important physical abilities. In J. Watkins, T. Reilly, & L. Burwitz (Eds.), *Sport Science*(pp.223-228). London:Spon.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 408-430.
- Gatch, C., & Kendzierski, D. (1990) . Predicting exercise intentions: Theory of planned behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 61*, 100-102.
- Gergen, K. J.(1971). *The Concept of Self*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc..
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York : Basic Brooks.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). The physical self perception profile: Development and Preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 408-434.
- Godin, G., Cox, M. H., & Shephard, R. J. (1983). The impact of physical fitness evaluation on behavioral intentions

- toward regular exercise. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8, 240-245.
- Grove, J. R., Lavalle, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from Sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191-203.
- Hale, B. D., James, B., & Stambulova, A. (1999). Determining the dimensionality of athletic identity: A <<Herculean>> cross-cultural undertaking. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 83-100.
- Jackson, S. E. (1981). Measurement of commitment to role identities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(1), 138-146.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.
- Kelly, T. L. (1939). The selection of upper and lower groups for the validation of test items. *Journal of Educational Psychology*, 30, 17-24.
- Kendzierski, D. (1988). Self-schemata and exercise. *Basic and Applied Social Psychology*, 9, 45-59.
- Kendzierski, D. (1990). Exercise self-schemata: Cognitive and behavioral correlates. *Health Psychology*, 9, 69-82.
- Kuentzel, W. F. (2000). Self-identity, modernity, and the rational actor in leisure research. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 87-92.
- Laverie, D. A., & Arnett, D. B. (2000). Factors affecting fan attendance: The influence of identity salience and

- satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 225-246.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2(2), 77-172.
- Marsh, H. W., Byrne, B. M., & Shavelson, R. (1988). A multifaceted academic self-concept: It's hierarchical structure and it's relation to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 366-380.
- Martin, J., Mushett, C., & Eklund, R. (1994). Factor structure of the athletic identity measurement scale with the adolescent swimmers with disabilities. *Brazilian International Journal of Adapted Physical Education Research*, 1, 87-99.
- Martin, J. J., Eklund, R. C., & Mushett, C. A. (1997). Factor structure of the athletic identity measurement scale with athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14(1), 74-82.
- McCall, G. J., & Simmons, J. L. (1966). *Identities and Interactions*. New York : Free Press.
- McCall, G. J., & Simmons, J. L. (1978). *Identities and Interactions (2nd Ed.)* . New York: Free Press.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society: From the*

standpoint of a social behaviorist.

- Mummery, P. W. K., & Wankel, L. M. (1999). Training Adherence in Adolescent Competitive Swimmers : an Application of the Theory Planned Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 21*, 313-328.
- Murphy, G. M., Petitpas, A. J., & Brewer, B. W. (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist, 10*, 239-246.
- Owens, S. S. (1992). The Relationship between student-athlete identity and career exploration. Unpublished Manuscript, Virginia Commonwealth University at Richmond.
- Pearson, R. E., & Petitpas, A. (1990). Transitions of athletes: developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling and Development, 69*, 7-10.
- Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Rossi, J. S., Goldstein, M. G., Marcus, B. H., Rakowski, W., & et al. (1994). Stages of change and decisional balance for twelve problem behavior. *Health Psychology, 13*, 39-46.
- Petitpas, A. J. (1978). Identity foreclosure: A unique challenge. *Personal and Guidance Journal, 56*, 558-561.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Validation of construct and interpretations. *Review of Educational Research, 46*, 407-441.
- Schneider, I. E., & Winter, P. B.(1998). Multiple use

- management preferences by visitors with differing leisure identity salience. *Journal of Park and Recreation Administration*, 6(4), 22-38.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rational model. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 21(3), 329-337.
- 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.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2001). *Research methods in physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athletic identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 87-92.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
- Wiechman, S. A., & Williams, J. (1997). Relation of athletic identity to injury and mood disturbance. *Journal of Sport Behavior*, 20(2), 199-210.
- Wolffe, J. B. (1965). Recreation as prophylactic and the

rapentic measure in diseases of the cardiovascular system.
Recreation in Treatment Centers : American Recreation
Society, Hospital Section.

附錄一：「運動認定量表」原作者同意書

日期： Thu, 31 Jul 2003 08:58:20 -0500

收件者： "Chu-Min Liao" <liaochumin@yahoo.com.tw>

寄件者： "Dean Anderson" deanf@iastate.edu

主題： Re: permission for using EIS

You have permission to utilize the Exercise Identity Scale for your research purposes. Gook luck.
Dean F. Anderson

At 10:55 AM 7/23/2003 +0800, you wrote:

Dear Professor Anderson,

I am writing to ask for your permission to use the Exercise Identity Scale (EIS) developed by you and your colleagues (Anderson & Cychosz, 1994; Anderson, Cychosz, & Franke, 1994; 2001). I am an assistant professor in the Department of Athletics at National Taiwan College of Physical Education in Taiwan. I earned my MS in sport psychology from the University of Oregon and my Ph.D. from the University of Birmingham in the UK. My graduate students and I have been following your work. We found that the concept of exercise identity intriguing and exercise identity appears to be one of the key factors to the prediction of exercise adherence behavior.

If you permit, we would like to use the EIS in a series of our research. The EIS will be translated into Chinese and reasonable revisions will be made due to possible cultural differences. We will, of course, follow proper ethical procedures in using the EIS and a credit line will be cited in the presentation of our work. Your prompt reply will be highly appreciated.

Sincerely yours,

Chu-Min Liao

附錄二：「運動認定量表」回溯翻譯

註：(1) 表示運動認定量表題項原文；(2) 表示回溯翻譯

1. 我認為我自己是一個運動者。

(1) I consider myself an exerciser.

(2) I think I am an exerciser.

2. 當我向他人描述自己時，我通常都會提到對運動的投入。

(1) When I describe myself to others, I usually include my involvement in exercise.

(2) When I talk about myself to others, I usually mention that I am devoted to the sports.

3. 我有許多與運動相關的目標。

(1) I have numerous goals related to exercising.

(2) I have got some goals which are related to exercise.

4. 運動在我的自我概念中是一項重要的因素。

(1) Physical exercise is a central factor to my self-concept.

(2) Exercise is an important factor in my self-concept.

5. 我需要運動讓自己感覺很好。

(1) I need to exercise to feel good about myself.

(2) I need some exercise to feel good about myself.

6. 別人認為我是一個規律運動的人。

(1) Others see me as someone who exercises regularly.

(2) Some people think that I am a regular exerciser.

7. 對我而言，身為一個運動者的意義不僅只有從事運動。

(1) For me, being an exerciser means more than just exercising.

(2) For me, being an exerciser doesn't simply mean doing some exercise only.

8. 如果我被強迫放棄運動，會覺得很失落。

(1) I would feel a real loss if I were forced to give up exercising.

(2) If I were forced to give up exercising, I would feel lost.

9. 我時常想到關於運動的事。

(1) Exercising is something I think about often.

(2) I often think about something related to sports.

附錄三：「運動員自我認同中文版量表」作者同意書

同 意 書

本人同意在適當引述文獻來源之前提下，
廖主民使用及其研究生在其指導下使用「運動員
自我認同中文版量表」於學術研究，並得視研究
目的進行必要之修改。

同意人 盧俊宏

中華民國 92年12月27日

附錄四：運動認定量表 36 題版

親愛的女士 / 先生 您好：

我們正在進行一項和運動有關的研究，希望您能幫忙填寫這份問卷，大約只需十分鐘的時間。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，請您依照自己真正的感覺填寫即可，每題皆要填答。

由衷感謝您的協助！

國立台灣體育學院

廖主民博士暨研究生敬上

	非 常 同 意						非 常 不 同 意
6. 我認為我自己是一個 運動的人。·····	1	2	3	4	5	6	7
7. 當運動與其他事物相 抵觸時，我會選擇運動。·····	1	2	3	4	5	6	7
8. 運動可以改善我的情緒。·····	1	2	3	4	5	6	7
9. 與其他事物比起來，我花比較多 的時間去學習與運動相關的技能 或知識。·····	1	2	3	4	5	6	7
10. 如果我被迫放棄運動，會覺得很 失落。·····	1	2	3	4	5	6	7
11. 朋友與家人的支持，會讓我更加 投入與運動相關的事物上。·····	1	2	3	4	5	6	7
12. 運動在我的自我概念中是一項重 要的因素。·····	1	2	3	4	5	6	7
13. 為了讓別人知道我喜歡運動， 我經常穿運動服或背運動背包。·	1	2	3	4	5	6	7
14. 當我運動表現很差時，會覺得 很不好受。·····	1	2	3	4	5	6	7
15. 我參加運動讓自己覺得好過一 些。·····	1	2	3	4	5	6	7
16. 相較於其他事物，我花很多心思 放在運動上。·····	1	2	3	4	5	6	7
17. 別人認為我是一個規律運動的人。 ·····	1	2	3	4	5	6	7

	非 常 同 意						非 常 不 同 意
18. 對我而言，身為一個運動者的 意義不是只有從事運動。……	1	2	3	4	5	6	7
19. 運動能讓我開心。……	1	2	3	4	5	6	7
20. 我只關心和運動相關的事。……	1	2	3	4	5	6	7
21. 當我在運動時因舊傷復發，而無 法有正常表現時，我會覺得很難 過。……	1	2	3	4	5	6	7
22. 我的朋友大都是運動員。……	1	2	3	4	5	6	7
23. 我有許多與運動相關的目標。……	1	2	3	4	5	6	7
24. 與其他事物比較，運動最能 讓我開心。……	1	2	3	4	5	6	7
25. 當我運動時，會覺得心情 很愉悅。……	1	2	3	4	5	6	7
26. 我時常想到有關運動的事。……	1	2	3	4	5	6	7
27. 除了運動以外，我沒有其他 擅長的事。……	1	2	3	4	5	6	7
28. 我需要運動讓自己感覺很好。……	1	2	3	4	5	6	7
29. 運動是我生命中唯一重要的 東西。……	1	2	3	4	5	6	7
30. 當我向他人描述自己時，我通 常都會提到對運動的投入。……	1	2	3	4	5	6	7
31. 我大部分的朋友都是有在 運動的人。……	1	2	3	4	5	6	7

	非 常 同 意							非 常 不 同 意
32. 運動是我生活中最重要的 一部份。·····	1	2	3	4	5	6	7	
33. 當他人不贊同我運動時， 我會覺得很難過。·····	1	2	3	4	5	6	7	
34. 別人認為我從事運動是 一件好事。·····	1	2	3	4	5	6	7	
35. 如果我受傷而不能參加 運動比賽的話，我會很沮喪。···	1	2	3	4	5	6	7	
36. 我經常與別人分享運動 的益處。·····	1	2	3	4	5	6	7	

問題到此結束，謝謝您！

請您填寫以下資料後，投入資料箱！

性別： 男 女 出生年：民國 _____年
 教育程度： 高中 專科 大學 研究所以上
 職業： 服務業 軍公教 製造業 學生
 其他 _____

我曾經參加運動校隊或更高水準的運動專項六個月以上？
 是 否