

# 探討運動參與程度對於壓力、身體自我概念 以及社會體型焦慮之影響

An Investigation into the Effect of the Degree of Exercise  
Participation on Stress, Physical Self-description and Social  
Physique Anxiety

趙正敏<sup>1</sup> Cheng-Min Chao  
國立雲林科技大學  
工業工程與管理研究所

游雅雯<sup>1,\*\*</sup> Ya-Wen Yu  
國立雲林科技大學  
工業工程與管理研究所

陳彥夫<sup>2</sup> Yen-Fu Chen  
國立雲林科技大學  
全球運籌管理研究所

鄭博文<sup>1,2,3</sup> Bor-Wen Cheng  
國立雲林科技大學  
工業工程與管理研究所  
全球運籌管理研究所  
健康產業管理研究所

<sup>1</sup> Department of Industrial Engineering and Management, National Yunlin University of Science & Technology

<sup>2</sup> Institute of Global Operations Strategy and Logistics Management National Yunlin University of Science & Technology

<sup>3</sup> Department of Industrial Engineering and Management, Department of Healthcare Industrial Management, National Yunlin University of Science & Technology

**摘要：**本研究目的旨在探討運動參與程度對於壓力、身體自我概念及社會體型焦慮之影響，並以雲林縣三家醫院員工為研究對象進行調查。本次問卷共發放 300 份，回收 177 份，有效樣本回收率 59.0%。資料分析方法包括：描述性統計、信度分析、因素分析與徑路分析，並採用 SPSS 18.0 版及 AMOS 4.0 版統計軟體進行分析。研究結果顯示：(1)運動參與程度對於人格特質與身體自我概念呈現正向顯著相關；(2)運動參與程度與身體自我概念對於社會體型焦慮呈現顯著負向相關；(3)

---

\* Corresponding author



人格特質對於身體自我概念呈顯顯著正向相關。經由 AMOS 分析結果顯示，本研究所提出的模式適配度良好。研究結果將可作為醫院人力資源管理部門制訂員工運動參與相關決策的參考。

**關鍵字：**運動參與程度、工作壓力、身體自我概念、社會體型焦慮、結構方程模式

**Abstract:** The purpose of this study was to investigate the effect of the degree of exercise participation on stress, physical self-description and social physique anxiety for employees of hospital in Yunlin, Taiwan. The questionnaires were submitted to 300 employees and 177 questionnaires were completed accounted for a response rate of 59.0 percent. They were verifying the validity and reliability of the scale. The data were analyzed by statistic analysis such as frequencies, means, reliability analysis, factor analysis, path analysis using computer program SPSS for windows 18.0 and AMOS 4.0. Results demonstrate: (1) a significant, direct, and positive effect of degree of exercise participation on personality and physical self-description. (2) a significant, direct, and negative effect of physical degree of exercise participation and physical self-description on social physique anxiety. (3) a significant, direct, and positive effect of personality on physical self-description. All paths in the model were significant ( $P < 0.05$ ). After the analysis of AMOS, the suitability of the framework was fine and proves that the model is applicable for the research. The results of this research will be used as a reference to develop strategies for human resource management in the hospitals of Taiwan.

**Keywords:** Degree of exercise participation, Job stress, Physical self-description, Social physique anxiety, Structural equation modeling (SEM)

## 1. 前言

1948 年世界衛生組織憲章將「健康」定義為：「身體的、心理的與社會的完整安康(well-being) 狀態，而不只是沒有疾病或虛弱而已」。健康促進醫院國際網絡創始於世界衛生組織，其目的為透過健康促進、教育、疾病預防等，重新整合健康照護機構。健康促進醫院嘗試將健康促進的概念融合在健康照護機構組織中。各國紛紛加入健康促進醫院國際網絡，台灣也是其中之一，因此醫院有能力成為健康照護體系中非常重要的角色並且影響其他相關機構的行為。

運動是一種有計畫、有組織，重複性的，其目的是藉由改善或維持一個或多個健康體能的項目 (Caspersen, 1985)；改善運動狀況也可以使情緒狀態朝正向發展(Teoman, 2004)。此外，個人因為體能相關活動增加，可以更容易克服壓力以及更容易管理自己工作上的壓力(Lovelace, 2007)，且運動可以釋放出壓力，而人格特質會影響個體對於外在壓力感受的程度及應變的方式。Caspi(1987)提出人格特質並不只是一種靜態的表徵，其會影響個體如何選擇、解釋以及形塑個體所面對的環境。近十年來在人格特質上的研究是以五大人格特質(big-five personality factor)的測量研究為西方的研究潮流，並且得到廣泛的支持，同時也有學者發現五大人格特質會影響壓力(顏瑞伶，2002)以及運動參與程度的表現(林俊傑，2007)。而在職場中員工因為長時間的坐式生活，欠缺許多體適能運動以



及不均衡的飲食，導致慢性疾病、體重過重等健康問題，員工因為壓力會導致社會成本的消耗(Sulsky & Smith, 2005)。此外，缺乏身體的活動容易導致個人醫療資源使用增加、降低健康以及生產力(Alessandro *et al.*, 2008)。

社會體型焦慮為人們體驗到別人對他們體型評量時所產生的焦慮(Hart, 1989)。國外有學者利用社會體型焦慮量表衡量年輕人對於自我體型感到不適的情況(Kowalski *et al.*, 2006)；而透過運動方案的介入可以幫助減少對於社會體型的焦慮程度(Williams & Cash, 2001；Lindwall & Lindgren, 2005)。運動心理學對於健康促進所扮演的角色也十分重要，盧俊宏(1994)認為運動心理學的研究以多重途徑，包括個體、心理以及社會途徑，探討運動對個體心理健康的影響，不僅只是運動程度對於生理的改變。當前面對經濟不景氣，員工面對較大的心理壓力，透過心理層面的因素影響許多行為模式產生，良好的行為模式有益於社會整體提升，瞭解更多運動對於心理層面感受的提升進而增進個體身心健康為本研究動機。

過去許多文獻探討運動程度對於健康的研究，較多由體適能狀態以及生理指標判斷運動對於健康的益處。例如透過體適能相關指標，柔軟度、肌耐力、心肺耐力、身體質量指數以及瞬間爆發力等指標(Delecluse *et al.*, 2003; Dunton *et al.*, 2003)。國內對於規律運動於心理狀態方面的相關研究也較少，較常是比較介入運動行為是否會造成生理指標的差異變化情況(陳美齡, 2003；蕭雅馨, 2006)。而運動對於心理層面健康狀況的研究相對較少，且許多疾病是由於心理層面影響，本研究期望瞭解更多關於運動對於心理層面的知覺影響。因此，本研究以運動參與程度為主體，同時參考國內外文獻建構醫院員工人格特質、工作壓力、身體自我概念及社會體型焦慮量表，以瞭解醫院員工對「運動參與程度」、「人格特質」、「工作壓力」、「身體自我概念」與「社會體型焦慮」之關係，本研究之具體目的分別如下：(1)瞭解個案醫院員工運動參與程度對於身體自我概念之影響；(2)瞭解個案醫院員工運動參與程度對於社會體型焦慮之影響；(3)瞭解個案醫院員工運動參與程度對於感受工作壓力程度之影響；(4)探討個案醫院員工運動參與程度、人格特質、身體自我概念、社會體型焦慮與工作壓力間關係。

## 2. 研究方法

### 2.1 研究架構

本研究根據研究動機、目的與相關文獻資料，整理出本研究之研究理論架構(如圖 1 所示)。



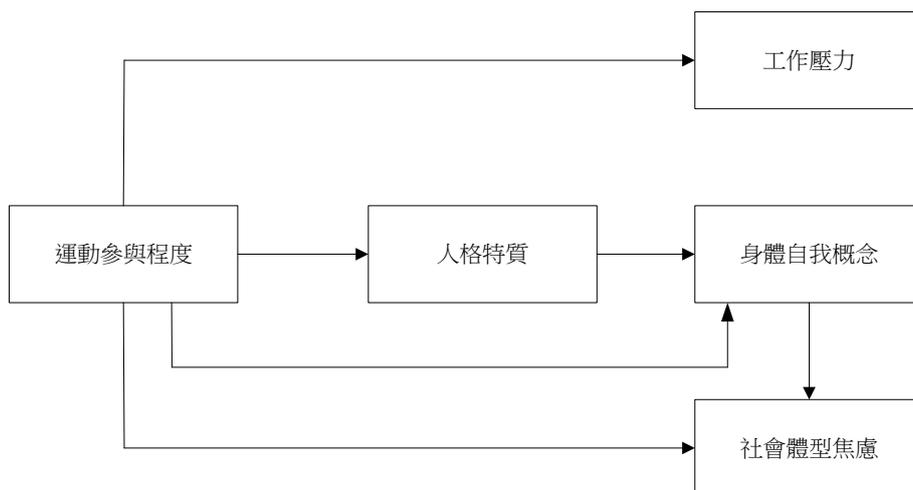


圖 1 研究架構圖

## 2.2 研究假說

依據前述研究目的與研究架構，擬出之研究假說如下：

- 假設一：運動參與程度對於工作壓力有顯著影響。
- 假設二：運動參與程度對於人格特質有顯著影響。
- 假設三：運動參與程度對於身體自我概念有顯著影響。
- 假設四：運動參與程度對於社會體型焦慮有顯著影響。
- 假設五：人格特質對於身體自我概念有顯著影響。
- 假設六：身體自我概念對於社會體型焦慮有顯著影響。

## 2.3 研究範圍與研究對象

為了達到本研究目的，除進行理論分析之外，並且採用問卷調查方式，以瞭解運動參與程度、人格特質、社會體型焦慮、身體自我概念以及工作壓力之關係。本研究取樣對象設定為醫院工作之員工，研究樣本為雲林縣三家個案醫院之員工，共發放 300 份問卷。問卷發放方式，採郵寄問卷方式進行；先以電話聯絡三家個案醫院之協助人員，再將問卷郵寄至各醫院，請協助人員以立意抽樣方式進行，待問卷回收完畢後再回寄研究者。

## 2.4 變數之操作性定義

- (一)運動參與程度：運動參與程度是指個體為了提升或維持體適能執行身體動作之程度(莊茹潔，2002)。
- (二)人格特質：人格特質是位於個體心理系統之內的動態組織，決定個人思想與行為的獨特型式(Allport, 1961)。因此個體的行為，反應出其獨特的人格特徵，當這些特徵若持續出現在不同的情境裡，則稱為人格特質。
- (三)工作壓力：Jamal(1990)指出工作壓力是個體面對某些工作特性威脅時所引發的反應。
- (四)社會體型焦慮：社會體型焦慮為人們體驗到別人對他們體型評量時所產生的焦慮(Hart *et al.*, 1989)。



(五)身體自我概念：身體自我概念是個體依據其身體範圍內各方面要素的能力感覺。身體的自我概念包含許多特殊的能力概念，例如身體外觀(高矮、胖瘦或吸引力)及運動能力知覺(體適能或運動能力)，個體身體領域內的自我概念水準，乃依據個體在身體領域內各種要素能力概念範圍的程度而定(葉素茹，1998)。

## 2.5 問卷設計

本研究將藉由「問卷調查法」進行研究。為使填答者順利填寫本問卷，在問卷設計上，除個人背景資料及運動參與程度外，「人格特質」、「工作壓力」、「身體自我概念」與「社會體型焦慮」量表均採用李克特(Likert)五等量表方式計分，且為封閉式之結構型問卷。即 5 分代表感受最強的「總是如此」，1 分代表感受最弱的「從不如此」。研究中所採用之量表，而量表主要區分如下：

### (1)個人基本資料：

年齡、教育程度、性別、職務類別(醫師、護理人員、醫技人員、行政人員、其他)。

### (2)運動參與程度：

本研究的運動參與程度的計算方式是根據 Fox(1987)所採用的公式：

運動參與程度 = 運動頻率 × (運動強度 + 運動持續時間)

### (3)人格特質：

本研究依據 Saucier(1994)所建構的人格特質量表，將人格特質之構面分為：「開放性」、「嚴謹性」、「外向性」、「和善性」、「神經質」等五個構面，共三十二題問項。

### (4)工作壓力：

本研究參考鄭文慶(2003)翻譯 Caplan 所發展出來的工作壓力量表(Job Stress Questionnaire, JSQ)，來檢測工作者心理性的工作壓力。本量表包括工作負荷過度(7 題)、技術低度使用(3 題)、角色衝突(2 題)、角色模糊(3 題)等四個量表，合計 15 題。本研究之工作壓力量表保留原始構面，並根據醫院員工特性以及易理解之詞彙適度修改成為本研究之工作壓力量表。

### (5)社會體型焦慮：

本研究依據盧俊宏、黃滢靜(1999)翻譯 Hart 等人發展出社會體型焦慮量表，以衡量測驗對象對於體型焦慮的程度。社會體型焦慮包含：負面體態的衡量(negative physique evaluation)以及體型呈現是否自在的衡量(physique presentation comfort)兩構面，共有十二題問項，其內容主要是針對個體的體型呈現心理以及對他人評價結果感到焦慮的情形。

### (6)身體自我概念：

本研究參考 Fox & Corbin(1989)之身體自我描述問卷(Physical Self- Description Questionnaire, PSDQ)及葉素汝(2004)翻譯身體自我描述問卷，共有健康、身體活動、身體脂肪、運動能力、身體外觀、彈性、耐力、力量與自我認同等九個因素，共三十五題問項。本研究之身體自我描述問卷保留原始構面，並且將構面中之相類似題項整合，發展成為本研究之身體自我概念量表。

## 2.6 研究資料整理與分析

本研究問卷調查所得資料，依研究問題需求與目的，使用統計套裝軟體 SPSS for Windows 18.0 版統計套裝軟體與 AMOS 4.0 版進行統計分析；在資料分析方法上，主要採用：(1)描述性統計(百



分比、平均數、標準差)、(2)信度分析、(3)因素分析、(4)徑路分析。

### 3. 結果

#### 3.1 敘述性統計

回收問卷經過篩選淘汰無效樣本，發放問卷數量為 300 份，回收 200 份，有效樣本為 177 份，無效樣本 23 份，有效問卷回收率為 59%，人口統計變數包含了年齡、教育程度、性別與職務類別。

受訪者之年齡分配，以 21-30 歲所佔的比例最多(59.9%)，31-40 歲所佔的比例次之(27.7%)，41-50 歲所佔的比例為 10.7%，51-60 歲所佔的比例僅佔了 1.7%。教育程度在大專所佔的比例最高，佔了約總樣本數之八成(84.7%)。受訪者之性別分配中，男性的有效樣本為 40 份，比重佔樣本數 22.6%，女性有效樣本為 137 份，比重佔樣本數 77.4%。而在受訪者之職務分配上，以護理人員所佔的比例最高，比例為 45.8%，其次為行政人員，佔總樣本數之 28.2%。受訪者通常一週運動的次數超過 3 次以上的約佔 25%，每次的平均時間為 43.70 分鐘，標準差 24.82 分鐘；經由 Fox(1987)公式所計算後，受訪者運動參與程度為平均 132.37 分鐘，標準差 77.71 分鐘。

#### 3.2 量表之信度與效度分析

本研究運用探索性因素分析方法以驗證量表之建構效度。運用 SPSS for Windows 18.0 版中之主成分分析，將人格特質、社會體型焦慮、身體自我概念與工作壓力量表中之所題項全部投入進行分析，並取得特徵值最大的因素(特徵值大於 1)，經由 Varimax 法轉軸後，在因素構面中選取因素負荷量較大之題項(因素負荷量大於 0.3)；在人格特質量表之五構面的累積解釋變異量為 52.47%，而 Kaiser-Meyer-Olkin 係數為 0.742，Bartlett 球形檢定值為 1821.667；在社會體型焦慮量表之兩構面的累積解釋變異量為 66.93%，而 Kaiser-Meyer-Olkin 係數為 0.890，Bartlett 球形檢定值為 972.766；在身體自我概念量表之九構面的累積解釋變異量為 70.79%，而 Kaiser-Meyer-Olkin 係數為 0.823，Bartlett 球形檢定值為 2528.634；在工作壓力量表之兩構面的累積解釋變異量為 73.81%，而 Kaiser-Meyer-Olkin 係數為 0.830，Bartlett 球形檢定值為 1114.574；由上述分析結果顯示皆達統計顯著差異，意即因素分析結果良好。有關各量表因素分析結果如表 1 所示。

信度分析(reliability analysis)之標準，根據吳明隆(2005)指出的信度評估標準：總量表 Cronbach  $\alpha$  值大於 0.8 以上及分量表大於 0.7 以上為較佳，本研究以此做為量表的信度篩選標準。在人格特質量表之內部一致性分析結果，五構面的 Cronbach  $\alpha$  值介於 0.503 至 0.867 之間；社會體型焦慮量表之內部一致性分析結果，二構面的 Cronbach  $\alpha$  值介於 0.855 至 0.864 之間；身體自我概念量表之內部一致性分析結果，九構面的 Cronbach  $\alpha$  值介於 0.552 至 0.884 之間；工作壓力量表之內部一致性分析結果，四構面的 Cronbach  $\alpha$  值介於 0.714 至 0.908 之間。在人格特質整體量表的 Cronbach  $\alpha$  值為 0.835；社會體型焦慮整體量表的 Cronbach  $\alpha$  值為 0.913；身體自我概念整體量表的 Cronbach  $\alpha$  值為 0.898；工作壓力整體量表的 Cronbach  $\alpha$  值為 0.849。在分量表中，除了嚴謹性、健康、柔軟度、自我認同與耐力構面未符合吳明隆(2005)所評估之分量表標準外，其餘皆達標準；而各量表皆達標準，顯示其具相當高的可信程度，研究問卷之內部一致性頗佳，顯示各量表均有極佳的內部一致性。有關各量表內部一致性結果如表 1 所示。



表 1 量表內部一致性分析結果

變數	項目	平均數	標準差	Cronbach' $\alpha$	Factors account
人格特質	32	3.02	0.31	0.744	52.47%
開放性	6	3.08	0.49	0.729	16.79%
嚴謹性	6	3.22	0.42	0.503	29.70%
外向性	6	2.81	0.51	0.765	37.44%
和善性	7	3.13	0.46	0.816	45.13%
神經質	7	2.86	0.46	0.867	52.47%
社會體型焦慮	12	2.87	0.69	0.898	66.93%
負面體型評量不安	7	3.01	0.75	0.855	33.63%
體型呈現自在	5	2.73	0.78	0.864	66.93%
身體自我概念	35	2.77	0.43	0.917	70.79%
運動能力	5	2.41	0.69	0.832	13.37
身體外觀	3	2.64	0.72	0.702	24.09%
身體脂肪	5	3.03	0.93	0.884	34.51%
健康	5	3.65	0.53	0.665	42.64%
柔軟度	2	2.58	0.78	0.629	50.22%
身體活動	5	2.12	0.68	0.808	56.45%
自我認同	3	3.52	0.60	0.552	62.09%
耐力	5	2.14	0.62	0.630	67.07%
力量	2	2.87	0.77	0.790	70.79%
工作壓力	15	2.83	0.47	0.817	73.81%
工作負荷過度	7	3.23	0.67	0.881	26.63%
技術低度使用	3	3.23	0.62	0.714	52.28%
角色衝突	2	2.57	0.76	0.776	64.77%
角色模糊	3	2.29	0.75	0.908	73.81%

### 3.3 結構模式分析

本研究依據Jöreskog & Sörbom (1993)所提出以最大概似法(Maximum Likelihood, ML)進行結構方程模式之適配函數之估計,此方式最主要目的為替母群體參數尋求最可能解釋觀察資料的值,並藉由標準化殘差(Standardized residuals, SR)之檢定與修正指標(Modification index, MI)之建議進行模式修正(鄭天明、陳美存, 2007; Bagozzi & Yi, 1988)。本研究所得模式經修正後結果顯示,整體模式適配指標分別為: GFI=0.87; AGFI=0.082; RMSEA=0.07; NFI=0.83; CFI=0.92; PNFI=0.63; PCFI=0.69; PGFI=0.60, 其中在GFI與AGFI小於建議值, Hair *et al.* (2009) 認為GFI、AGFI其值愈接近 1 愈好, 但並無一絕對標準值判定觀察資料與模式間的配適度, 而 Baumgartner & Homburg(1996)研究 1977-1994 年間行銷與消費者領域, 並以SEM進行分析的 184 篇文獻中GFI與



AGFI低於建議值的文獻比率分別為 24%與 48%<sup>註1</sup>為仍可接受的範圍，而本研究GFI與AGFI之值偏低，表示模式適合度尚可；整體而言，根據上述數據部份達理想標準範圍，可見本研究所建立理論架構模式良好。有關模式配適指標分析如表 2 所示。

表 2 模式配適指標分析

配適指標	整體模式適配度	評估準則	是否符合評鑑標準
絕對配適度指標			
GFI	0.87	>0.9	否
RMSEA	0.07	<0.08	是
增值配適度指標			
AGFI	0.82	>0.9	否
NFI	0.83	>0.9	否
CFI	0.92	>0.9	是
簡效配適度			
PNFI	0.63	>0.50	是
PCFI	0.69	>0.50	是
PGFI	0.60	>0.50	是

### 3.4 結構模式評鑑與假說檢定

經由上述結構方程模式之估計，可以得到本研究模式之結構係數，如圖 2 所示。在運動參與程度對工作壓力之結構係數為-0.01( $p>0.05$ )，未達到顯著水準，意即：運動參與程度對工作壓力不具有顯著影響；在運動參與程度對人格特質之結構係數為 0.06( $p<0.05$ )，達到顯著水準，意即：運動參與程度對人格特質具有顯著正向影響關係；在運動參與程度對身體自我概念之結構係數為 0.12( $p<0.05$ )，達到顯著水準，意即：運動參與程度對身體自我概念具有顯著正向影響關係；在運動參與程度對社會體型焦慮之結構係數為-0.07( $p<0.05$ )，達到顯著水準，意即：運動參與程度對社會體型焦慮具有顯著負向影響關係；在人格特質對身體自我概念之結構係數為 0.50( $p<0.05$ )，達到顯著水準，意即：人格特質對身體自我概念具有顯著正向影響關係；在身體自我概念對社會體型焦慮之結構係數為-0.52( $p<0.05$ )，達到顯著水準，意即：身體自我概念對社會體型焦慮具有顯著負向影響關係。有關結構模式之路徑分析結果如表 3 所示。

由上述分析結果顯示，運動參與程度對於工作壓力未達顯著影響，因此拒絕假說 1；但對人格特質、身體自我概念具有顯著正向影響，對社會體型焦慮具有顯著負向影響；人格特質對身體自我概念具有顯著正向影響；身體自我概念對社會體型焦慮具有顯著負向影響；接受假說 2、3、4、5、6。

<sup>註1</sup> 文獻資料來源為 Journal of Marketing, Journal of Marketing Research, International Journal of Research in Marketing, Journal of Consumer Research 等四種期刊刊登之文章。



表 3 結構模式之路徑分析

路徑分析	結構係數(p 值) (N=177)		檢定結果
運動參與程度→工作壓力	-0.01	0.72	拒絕假設
運動參與程度→人格特質	0.06*	0.04	接受假設
運動參與程度→身體自我概念	0.12***	0.001	接受假設
運動參與程度→社會體型焦慮	-0.07*	0.04	接受假設
人格特質→身體自我概念	0.50***	0.001	接受假設
身體自我概念→社會體型焦慮	-0.52***	0.001	接受假設

註：\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ ，\*\*\* $p < 0.001$

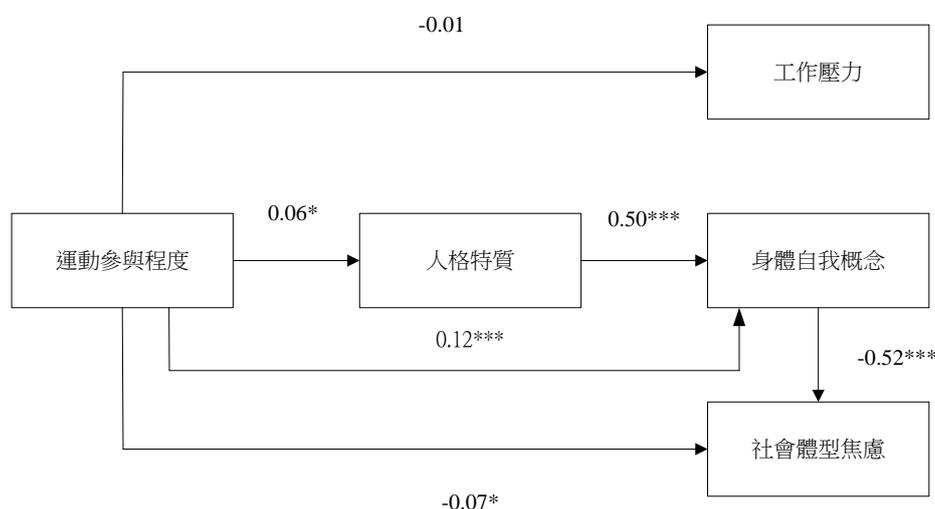


圖 2 全體樣本之標準化結構方程模式

綜觀上述結果，其具體意涵從以下二點進行說明：

1. 直接效果而言，在各變數之徑路係數當中，以「身體自我概念」對「社會體型焦慮」之徑路係數最高且呈現負向影響，表示醫院員工對於身體狀況愈滿意對於體型、身材及穿著上的焦慮愈低；在「運動參與程度」對「社會體型焦慮」之徑路係數呈現負向影響，表示，醫院員工認為運動參與的程度愈高對於體型、身材及穿著上的焦慮愈低；由上可知，醫院管理者若要降低醫院員工對於自己體型上的焦慮，醫院員工對於瞭解自己身體狀況的瞭解程度及運動參與程度將是影響的重要因素；此外，在「運動參與程度」對「身體自我概念」的部分，其路徑係數呈現正向顯著影響，表示醫院員工認為運動參與程度愈高，對於自己的健康、身體脂肪、運動能力、身體外觀等身體自我概念的表現愈好。在「人格特質」對「身體自我概念」之徑路係數呈現正向影響，表示，人格特質表現愈好的醫院員工對於體型、身材及穿著上感覺愈滿意。



2. 間接效果而言，在「運動參與程度」對「人格特質」的影響或「人格特質」對「身體自我概念」的影響，皆顯示出「運動參與程度」可透過「人格特質」達到醫院員工對於身體自我概念的瞭解。在「運動參與程度」對「身體自我概念」的影響或「身體自我概念」對「社會體型焦慮」的影響，皆顯示出「運動參與程度」可透過「身體自我概念」達到醫院員工對於社會體型焦慮的影響。故得知「人格特質」與「身體自我概念」皆可當程中介變項。

## 4. 結論與建議

依據本研究目的，並經由實證分析結果，提出本研究之結論，並依研究結果對業界提出實務上之建議，及給予後續研究學者之建議。

### 4.1 量表編制部分

本研究編製的人格特質、社會體型焦慮、身體自我概念與工作壓力量表，亦具有良好的信度與效度。因此，以上量表可以作為量測醫院員工之人格特質、社會體型焦慮、身體自我概念與工作壓力的適當工具。

### 4.2 各變項描述性統計分析

醫院員工人格特質量表分佈在普通與常常如此之間( $M=3.02$ )，表示員工之人格特質性向屬於中庸；社會體型焦慮量表分佈在很少如此與普通之間( $M=2.87$ )，表示醫院員工對於自己的體型、身材很少感到焦慮，因此建議醫院員工應多從事運動，以改善自己的外表；身體自我概念量表分佈在很少如此與普通之間( $M=2.77$ )，表示醫院員工普遍認為自己的運動能力、身體外觀、柔軟度、身體活動與耐力上的表現很少感到滿意；工作壓力量表分佈在很少如此與普通之間( $M=2.83$ )，表示醫院員工對於目前的工作情形還算可以勝任。

### 4.3 徑路分析結果討論

1. 運動的好處相當多，不僅可以減少許多慢性病產生，也可以使情緒狀態朝正向發展，且透過運動方案的介入可以幫助減少對於社會體型的焦慮程度；本研究結果顯示，在運動參與程度與其他構面的影響層面上，運動參與程度愈高對於體型焦慮的釋放上有顯著負向影響，與過去學者研究結果相同(Williams & Cash, 2001；Lindwall & Lindgren, 2005；Sulsky & Smith, 2005)；由此可知，個案醫院員工認為藉由運動確實對於心理層面上是有所益處，且覺得運動可以改善自己在體型上的焦慮；而在身體自我概念上，醫院員工更覺得藉由運動可以改善自己的身體能力(運動、體適能或運動能力)及身體外觀(高、矮、胖、瘦或個人魅力)(葉素汝，2004)。
2. 增加個人體能相關活動，可以更容易克服與管理自己工作上的壓力；然而，本研究結果在運動參與程度對於壓力的釋放上沒有顯著影響，與過去學者研究結果相異(Lovelace, 2007)。由於研究調查結果顯示，三家個案醫院員工每週運動次數少於三次者約 75.0%，再加上平時工作繁忙，對於運動參與程度較少，而產生運動參與程度對工作壓力未產生影響的現象；未來可以探討更多對於壓力釋放之因素，進而達到健康促進的目的。



3. 不同性格的人對於身體體型的要求會有所不同，例如：現在的女性都希望自己能擁有完美曲線的身材。本研究結果證實，人格特質對於身體自我概念有顯著的正向影響，顯示出不同個性與特質的個體，對於本身體型方面的認同程度，會有不同的認知，而對於本身所呈現的自信程度就會因而不同。
4. 本研究建議職場員工運動不足的情況，可以透過過去研究探討運動阻礙的成因使組織員工與高層了解並且克服，運動阻礙分為個人內在的阻礙、人際間的阻礙以及結構性的阻礙(Crawford & Eklund, 1994)，而三種阻礙是有次序的關係，組織透過灌輸員工運動觀念，並且建立健康促進文化以及同事彼此間的交流，而醫院方面提供健康促進的制度、設備以及相關課程，使每位員工都能有意願並且落實運動參與活動，使其達到更好的身心狀態。

#### 4.4 後續研究建議

本研究之對象為醫療院所，健康促進醫院的提倡對於員工與大眾的健康是極需要被重視的，根據本研究之分析顯示在運動程度方面，在每週運動次數少於三次者約 75.0%，對於政府所推行的「333 運動」仍有努力的空間，可見在健康促進的提倡與實際行為上是必須要從醫院組織層面與員工心理努力扎根且化為基本的行為，將運動的參與視為每週必須從事的活動，醫療人員與護理人員面對的工作壓力高且時間長，運動行為可以幫助其面對工作的壓力以及提高對於自我的態度，是非常有益處的過程。

本研究針對個人運動參與程度對於心理層面狀態的影響，研究出相關因素，可以提供給予健康促進、運動心理學以及預防醫學等領域應用之價值，後續研究可以增加個案醫院的研究數量，且可以透過層級抽樣將運動參與程度高低的樣本與醫院中員工各種類型，例如：醫生、護理人員、行政人員等均能包含於研究樣本中，後續研究建議加入身體質量指數(BMI)的衡量和其心理反應比較，若身體質量指數合理，但是心理態度卻認為自己體態不夠完美，所呈現的結果可更能研究出實際情況，其後續研究之相關建議如下：

1. 研究樣本：本研究樣本包含中部地區三家醫院，但是其中並未針對各地區之醫院以及各醫院之文化進行探討，建議未來研究可以評估北、中、南等地區之醫院進行問卷發放以及分析，可以更深入了解每個地區以及其特殊性所造成之不同結果。
2. 研究方法：本研究為問卷調查法，僅能呈現出一般狀況，沒有針對特殊案例深入研究，每位受試者其相關背景、身體狀況皆不盡相同，造成結果未能完全反應事實，建議未來在研究上，能多增加質性訪談與開放性填答方式，方能更了解事實。
3. 研究工具：研究問卷方面，主要是參考過去學者所翻譯之量表，皆經過國人測試且有良好信效度，但是由於本研究之構面較廣，造成問卷題項增加，填答者反應問卷題目過多且不易填答之情況，所以建議未來研究可以自行設計較精簡且能反應現實之問卷題項，呈現出結果可能更能反應實際狀況。
4. 研究變項：研究變項上可以針對運動行為為何產生的心理改變因素進行探討，若能找出實際原因對實際運動行為的產生將有更大效益。



## 5 研究限制

1. 本研究區域限於雲林縣三家醫院，故因地緣關係所產生的差異性，研究之結論若推論至其他地區時仍有所限制。
2. 受時間及員工填答意願等因素之限制的影響下，本研究採立意抽樣方式進行問卷調查，抽樣方式及問卷回收率與問卷嚴謹度將受到影響。

## 參考文獻

- [1]. 吳明隆，「SPSS 應用統計學習實務—問卷分析與應用統計」，台北：知城數位科技公司，民國 94 年。
- [2]. 林俊傑，「國小學童內外控信念、人格特質、運動價值觀與運動參與行為相關之研究—以台中市高年級學童為例」，未出版碩士論文，國立台灣體育大學，台中，民國 96 年。
- [3]. 莊茹潔，「健康體能檢測與運動諮詢介入對社區民眾運動行為之影響-以台南市安南區為例」，未出版碩士論文，國立成功大學，台南，民國 91 年。
- [4]. 陳美齡，「長期運動介入對社區 50-75 歲中老年人體適能之成效探討」，未出版碩士論文，國立台北護理學院，台北，民國 92 年。
- [5]. 葉素汝，「身體自我概念與運動行為之探討」，大專體育，第 75 卷，民國 93 年，134-142 頁。
- [6]. 鄭天明，陳美存，「以節慶活動吸引力探究旅客參與動機、滿意度與忠誠度之關係：兼論不同的參與經驗」，觀光研究學報，第 13 卷第 4 期，民國 96 年，327-346 頁。
- [7]. 鄭文慶，「北部地區醫院臨床藥師工作壓力與工作滿足之研究」，未出版碩士論文，私立銘傳大學，台北，民國 92 年。
- [8]. 盧俊宏，「運動心理學」，台北：師大書苑，民國 83 年。
- [9]. 盧俊宏，黃澄靜，「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，第 1 卷第 2 期，民國 88 年，129-139 頁。
- [10]. 蕭雅馨，「十二周強力適能瑜珈訓練對靜態工作女性之生理及健康體適能之影響」，未出版碩士論文，私立大葉大學，彰化，民國 85 年。
- [11]. 顏瑞伶，「壽險公司業務員人格特質、工作壓力與工作滿足關係之分析」，未出版碩士論文，私立逢甲大學，台中，民國 91 年。
- [12]. Alessandro, R., Antonio, V., Paola, T. and Fabio, R., "Assessment of Clinical and Metabolic Status, and Subjective Well-Being, in Schizophrenic Patients Switched from Typical and Atypical Antipsychotics to Ziprasidone," *International Clinical Psychopharmacology*, Vol. 23, No. 4, 2008, pp.216-222.
- [13]. Allport, G. W., "Pattern and Growth in Personality," New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.
- [14]. Bagozzi, R. P. and Yi, Y., "On the Evaluation for Structural Equation Models," *Journal of the Academy of Marketing Science*, Vol. 16, No. 1, 1988, pp.74-94.
- [15]. Baumgartner, H. and Homburg, C., "Applications of Structural Equation Modeling in Marketing



- and Consumer Research: A Review,” *International Journal of Research in Marketing*, Vol. 13, No. 2, 1996, pp.139-161.
- [16]. Caspersen, C J., Powell, K. E. and Christenson, G. M., “Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research,” *Public Health Reports*, Vol. 100, No. 2, 1985, pp.126-130.
- [17]. Caspi, A., “Personality in the Life Course,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53, 1987, pp.1203-1213.
- [18]. Crawford, S. and Eklund, R.C., “Social Physique Anxiety, Reasons for Exercise, and Attitudes Toward Exercise Settings,” *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 16, 1994, pp.70-82.
- [19]. Delecluse, C., Diels, R. and Goris, M., “Effect of Creatine Supplementation on Intermittent Sprint running Performance in Highly Trained Athletes,” *Journal of Strength and Conditioning Research*, Vol. 17, No. 3, 2003, pp.446-454.
- [20]. Dunton, G. F., Jamner, M. S. and Cooper, D. M., “Physical Self-Concept in Adolescent Girls: Behavioral and Physiological Correlates,” *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 74, 2003, pp.360-365.
- [21]. Fox, K. R., “*Physical Self-Perceptions and Exercise Involvement*,” Arizona State University, 1987.
- [22]. Fox, K. R. and Corbin, C. B., “The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation,” *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 11, 1989, pp.408-430.
- [23]. Hair, F., Jr., Black, W. C., Babin, B. J. and Anderson, R. E., *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective (7th ed.)*, New York: Macmillan, 2009.
- [24]. Hart, E. A., Leary, M. R. and Rejeski, W. J., “The Measurement of Social Physique Anxiety,” *Journal of School Health*, Vol. 56, No. 2, 1989, pp.76-77.
- [25]. Jamal, M., “Relationship of Job Stress and Type-A Behavior to Employees’ Job Satisfaction, Organizational Commitment, Psychosomatic Health Problem, and Turnover Motivation,” *Human Relation*, Vol. 43, No. 8, 1990, pp.727-738.
- [26]. Jöreskog, K.G. and Sörbom, D., *LISREL 8: Structural Equation Modeling with the SIMPLISTM Command Language*, Scientific Software International, Lincolnwood, IL, 1993.
- [27]. Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R. E., Niefer, C. B. and Fleming, T. L., “Coping with Social Physique Anxiety in Adolescence,” *Journal of Adolescent Health*, Vol. 39, 2006, pp.275-275.
- [28]. Lindwall, M. and Lindgren, E. C., “The Effects of a 6-month Exercise Intervention Programme on Physical Self-Perceptions and Social Physique Anxiety in Non-Physically Active Adolescent Swedish Girls,” *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 6, 2005, pp.643-658.
- [29]. Lovelace, K. J., Manz, C. C. and Alves, J. C., “Work Stress and Leadership Development: The Role of Self-Leadership, Shared Leadership, Physical Fitness and Flow in Managing Demands and Increasing Job Control,” *Human Resource Management Review*, Vol. 17, No. 4, 2007, pp.374-387.
- [30]. Saucier, G., “Mini-Markers: A Brief Version of Goldberg's Unipolar Big-Five Markers,” *Journal of Personality Assessment*, Vol. 63, No.3, 1994, pp.506-516.



- [31]. Sulsky, L. and Smith, C., *Work Stress*, Thompson Wadsworth, Belmont, 2005.
- [32]. Teoman, N., Ozcan, A. and Acar, B., “The Effect of Exercise on Physical Fitness and Quality of Life in Postmenopausal Women,” *Maturitas*, Vol. 47, No. 1, 2004, pp.71-77.
- [33]. Williams, P. A. and Cash, T. F., “Effects of a Circuit Training Program on the Body Images of College Students,” *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 30, 2001, pp.75-82.

