

# 不同體型知覺差距之女性有氧舞蹈者自我呈現、 社會體型焦慮及運動依賴之關係

張志成

國立高雄大學運動健康與休閒學系

81148 高雄市楠梓區高雄大學路 700 號

## 摘要

本研究主要目的在探討自我呈現、社會體型焦慮與運動依賴的關係，以及比較有無體型知覺差距在自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴差異情形。隨機選取自願參與調查之女性有氧舞蹈者為對象，共 221 位，平均年齡  $36.89 \pm 8.26$  歲，讓其填寫身體圖象、自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴量表，將收集資料以皮爾遜積差相關分析、淨相關分析及變異數分析處理。結果發現：控制體型知覺差距後，淨相關分析顯示形象動機與戒斷症狀、持續性、活動削減呈顯著正相關；形象建構僅與持續性呈顯著正相關；社會體型焦慮與耐受性、戒斷症狀、缺乏控制、意圖影響呈顯著正相關。控制身體質量指數後，共變數分析結果顯示「想更瘦組」在社會體型焦慮、耐受性及缺乏控制得分高於「想變瘦組」和「滿意體型組」；在意圖影響則是「想更瘦組」高於「滿意體型組」。結論指出塑造形象動機、管理行為和體型焦慮與運動依賴癥候存在關連，體型知覺差距更是影響自我焦慮及不健康行為發生的重要因子。建議參與者避免將活動目標聚焦於形象塑造、體型改變，以降低運動依賴發生的風險。

**關鍵詞：**實際及理想體型知覺差距，形象管理，社會焦慮，不健康運動行為癥候

## The Relationship of Self-Presentation, Social Physique Anxiety, and Exercise Dependence for Female Aerobic Dancers with Different Perception Discrepancy of Body Shape

CHIU-CHEN CHANG

*Department of Kinesiology, Health, and Leisure Studies, National University of Kaohsiung*

*700, Kaohsiung University Rd., Nanzih District, Kaohsiung 81148, Taiwan, R.O.C.*

### ABSTRACT

This study examined the relationship among self-presentation, social physique anxiety, and exercise dependence, and to compare of the differences of self-presentation, social physique anxiety, and exercise dependence for female aerobic dancers with different perception discrepancy of body shape. Two hundred and twenty-one female aerobic dancers (average age  $36.89 \pm 8.26$  years old) were



randomly selected as the participants from a fitness center. All the participants were administered with Contour Drawing Rating Scale, Self-Presentation in Exercise Questionnaire, Social Physique Anxiety Scale, and Exercise Dependence Scale. The collected data were analyzed by Pearson product-moment correlation analysis, partial correlation analysis, and analysis of variance. The results as following: after controlling the body perception, the partial correlations showed that impression motivation were significantly and positively correlated with withdrawal symptoms, continuance, and reduction in other activity, and impression construction was only significantly and positively correlated with continuance. Also, social physique anxiety was significantly and positively correlated with tolerance, withdrawal symptoms, lack of control, and intention effects. In addition, after controlling the body mass index, the ANCOVA results indicated the “want to be ultra-thin” groups had higher levels of social physique anxiety, tolerance, and lack of control than the “want to be thin” groups and “satisfied with body shape”. In the variables of intention effects, the “want to be ultra-thin” groups had high score than “satisfied with body shape” groups. Concluded that the motivation and behaviors of impression management, physique anxiety, and dependence symptoms was related, and body shape perception discrepancy is an important factor for self-anxiety and unhealthy behavior. We recommend that participants should be avoided to focus on shaping the image and changing the body during the excising, thereby reducing the risk of dependence symptoms.

**Key Words:** discrepancy between actual and ideal body image perception, impression management, social anxiety, unhealthy exercise behavior symptoms

## 一、緒論

人們常在社會情境裡，刻意營造特別形象博取他人好感，此有目的歷程是為形象管理（impression management; Schlenker, 1980）；Leary（1992）則以自我呈現（self-presentation）稱之，即個體透過運動改變身材效果，營造特別形象傳予他人的過程。其並認為此過程除可提昇自我價值外，更可獲得正向情緒及增加自我認同感。Leary 進一步指出：與自我呈現信心（self-presentation confidence）不同的是，個體展現形象過程會受形象動機（impression motivation）與形象建構（impression construction）調節影響，前者是呈現欲求形象的渴望程度，後者指形象展現採用的策略。Martin Ginis, Sinden, and Fleming（2000）指出：因運動可創造有利形象，故常被管控形象者採用；過去研究便發現有運動習慣者，常將參與焦點集中於身材比例和吸引力（Mack, 2003）。Gammage, Hall, and Martin Ginis（2004）更發現參與運動的頻率愈高，於公眾場合裡，將特別形象傳予他人的信心水準會愈高。Lindwall and Martin Ginis（2006）檢驗運動塑造形象的效果，結果則發現形象動機影響力高於形象建構，即此群體會利用活動營造健康、體型吸引力及男子氣概（muscularity）的形象，提昇社交活動裡的自我價值。

然而並非擁有形象呈現的動機和信念便能獲得他人認

同，Leary and Kowalski（1995）認為自我呈現過程順暢與否與社會體型焦慮（social physique anxiety）有關。社會體型焦慮屬社會焦慮型態之一，是個體察覺體型被觀察，進而顯現焦慮和不安的傾向，其水準高低會影響特別形象傳達的結果（Hart, Leary, & Rejeski, 1989）。如 Gammage et al.（2004）的研究就發現，社會體型焦慮會降低展現特別形象的信心，Lamarche, Gammage, and Strong（2009）則發現從事有氧舞蹈的女性，自我呈現效能會隨社會體型焦慮增加而降低。基於如此抑制效應，Leary and Kowalski 認為若渴望在社會互動情境展現自我（即形象動機很高），社會體型焦慮會阻礙形象呈現結果；如有足夠信心呈現欲求形象，就不會擔心他人評價感受焦慮。此觀點曾琪（2006）便證實國內參與有氧舞蹈中年女性的自我呈現效能，會因社會體型焦慮增加而降低。

儘管自我呈現有益運動行為的發生，若參與焦點過於強調體型改變，是有危害健康的風險（health-damaging behaviors; Martin Ginis, Lindwall, & Parapveeis, 2007）。Martin Ginis, Latimer, and Jung（2003）發現有刻板特質者（即固定從事某一活動且目標在改變體型），每天會從事高強度的運動。Lindwall and Martin Ginis（2006）則發現習慣以運動塑造形象者，若因體型改變顯現負面情緒（特別是未達到



減重目標)，不僅易過量運動，行為成分甚至出現依賴的癥候（例如排除他人獨自運動）。此外 Atalay and Gençöz (2008) 指出，高社會體型焦慮群體因擔心變胖，以運動為體重控制手段時，亦容易過量參與，Chu, Bushman, and Woodard (2008) 就發現高社會體型焦慮的女性常強迫自己運動 (obligatory exercise)。就此而言，如將形象焦點集中於體型，又擔心遭受批評，很容易出現不良的代償行為。

上述強迫行為國外文獻已用運動依賴 (exercise dependence) 觀點描繪，即其為熱衷、過度運動，以致出現負面結果，進而影響身心健康的違常行為模式 (Hausenblas & Symons Downs, 2002a)。Hausenblas and Symons Downs (2002b) 更發展評量工具 (Exercise Dependence Scale, EDS) 指出，有風險者 (at-risk for exercise dependence) 除逐漸增加行為量外 (耐受性癥候)，更排除日常活動將運動列為首要事務 (活動削減癥候)；每次運動都比原訂時間長 (意圖影響癥候)，並為無法控制衝動感到焦慮 (缺乏控制癥候)，甚至傷痛時仍堅持運動 (持續性癥候)，行為被中止則出現身心疾患 (戒斷症狀癥候)。此構念已被證實與塑身的行為意向有關 (Hausenblas & Fallon, 2002)，且形象呈現焦點若在纖瘦體型，會增加依賴癥候發生風險 (張雅君、張志成、鐘福啓, 2010)，與 Martin Ginis 等人 (2007) 的觀點相符。然而值得關注的是，自我呈現結構、社會體型焦慮究竟會與上述何種癥候存在關連，至目前為止尚無具體定論。雖然 Chu 等人 (2008) 及 Martin Ginis 等人 (2003) 指出，形象呈現強調體型且又擔心遭受批評時，會顯現危害健康的強迫行為和刻板參與模式，但具體癥候為何？與何種行為癥候存在較高關聯？值得進一步檢視。運動依賴已是國外文獻檢驗不健康行為重要指標，故於此課題中本研究想瞭解問題為：自我呈現結構、社會體型焦慮會與何種運動依賴癥候存在顯著的關係？

本研究另一個課題在檢驗體型知覺有無差距者之自我呈現、社會體型焦慮與運動依賴癥候差異情形。自我差距理論 (self-discrepancy theory, SDT) 指出，實際與理想體型知覺的差距，會誘發不合理的內在感受及管控行為 (Higgins, 1987)，如 Bessenoff (2006) 發現兩者差距愈大時，除會增加身材不滿意度外，更顯現灰心及沮喪的情緒；Sabiston, Crocker, and Munroe-Chandler (2005) 則發現體型知覺差距者會出現節食及過量運動的行為。Martin Ginis 等人 (2007) 指出形象建構和動機的發展，以及社會體型焦慮的發生與

身體意象知覺有關，特別是形象呈現焦點集中於纖瘦身材時，若自覺過胖 (即誤判體型)，除減少自我展現頻率外，更會降低特別形象展現的信心，且易因擔心遭受他人批評顯現焦慮感受。相反的，當自覺瘦時 (即沒有誤判體型)，不僅有絕佳信心展現特別形象，亦不會發生體型焦慮。就此而言，體型知覺可說是影響自我呈現和社會體型焦慮發生的前置要素。當中值得關注的是，建立特別形象的渴望、採用策略及擔憂別人負面評價的心理傾向，是否會因體型知覺有無差距產生差異，鮮少被相關研究檢視。所以此課題中想探討的是體型知覺有無差距在自我呈現和社會體型焦慮的差異。此外 Dalle Grave, Calugi, and Marchesini (2008) 的研究發現，習慣以運動塑造特別形象者，不僅固定從事單一型態活動 (即刻板行為)，每次持續時間及活動強度會逐漸增加 (即耐受性)。因此，體型知覺差距可能導致運動依賴發生，但究竟那些不健康癥候會在體型知覺差距顯現差異？並無具體報告產生。基於此，本研究另將檢視體型知覺有無差距在運動依賴癥候的差異。鑑於體型知覺差距能使正常形象管控行為偏離本質違害健康，為使習慣以運動建構形象、展現自我者安全地參與，本研究將從體型知覺有 (特別是期望自己變瘦)、無 (即滿意自我體型) 差距之自我呈現結構、社會體型焦慮及運動依賴差異探討中，提出具體建議供重視形象者參考。

文獻指出女性對身材關注高於男性，所以利用運動塑造特別形象的比例會較高 (Lindwall & Martin Ginis, 2006)，且受欲求形象獲得及降低體型焦慮影響易出現強迫行為，研究就發現在健身中心運動的群體，42% 會出現運動依賴癥候 (Lejoyeux, Avrill, Richoux, Embouazza, & Nivoli, 2008)。當中 Greenleaf, McGreer, and Parham (2006) 指出，因有氧舞蹈具備身材雕塑效果，過程又有專人指導，是多數女性涉入該場域活動的首選；Lamarque 等人 (2009) 更指出，由於參與過程須穿著緊身衣 (如韻律裝)，除提供特別形象展現機會外，身材更會被其他參與者評價。基於此，本研究將自此群體選取樣本，主要研究目的如下：

- (一) 自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴的關係。
- (二) 比較有無體型知覺差距在自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴的差異。

依 Leary and Kowalski (1995) 認為自我呈現效能會因體型焦慮降低的觀點，第一個目的中，本研究假設形象動機及形象建構會與社會體型焦慮呈負向關係；另按 Martin



Ginis 等人 (2007) 認為過度關注運動塑身效果會危害健康的觀點，本研究另假設形象動機、形象建構以及社會體型焦慮會與依賴癥候呈正向關係。此外依 Higgins (1987) 的觀點，滿意體型者通常有合理身體意象感受，若出現差距知覺會引發負面情緒，故第二個研究目的假設滿意體型者比期望變瘦者有較高的形象動機、形象建構得分，期望變瘦者則比滿意體型者有較高的社會體型焦慮得分。最後依 Dalle 等人 (2008) 認為追求纖瘦者易顯現強迫行為觀點，另假設期望變瘦者比滿意體型者有較高的運動依賴癥候得分。

## 二、方法

### (一) 研究對象

自高雄市二間大型健身中心，隨機選取自願參與調查及完成問卷填寫之女性有氧舞者為對象，共 221 位，平均年齡 36.89±8.26 歲 (範圍介於 21 至 56 歲)，平均身高、體重分別為 1.61±0.05 公尺 (範圍介於 1.50 至 1.73 公尺)、56.03±7.87 公斤 (範圍介於 40 至 90 公斤)，整體平均 BMI 值為 21.68±2.65 公斤/公尺<sup>2</sup> (範圍介於 16.02 至 32.27 公斤/公尺<sup>2</sup>)。

### (二) 研究工具

本研究採調查法進行，研究工具為自陳式 (self-reported) 問卷，共五部分：第一部分在評量背景資料，包含年齡、身高、體重、參與有氧舞蹈理由、每週活動次數、每次活動時間及自覺活動感覺等變項。第二部分在評量體型知覺，引用 Thompson and Gray (1995) 發展的身體圖像量表 (Contour Drawing Rating Scale)，共五個圖形，從瘦到胖由左到右排列編成 1 至 5，然後以兩道題項測量，其一在評量實際體型知覺，內容為：那個圖形最接近您目前的體型？其二在評量理想體型知覺，內容為：那個圖形是您最希望擁有的圖形？並請受測者分別在 1 至 5 中進行勾選。之後參考 Fitzgibbon, Blackman, and Avellone (2000) 發展的公式，以「實際體型知覺－理想體型知覺」界定體型知覺差距，計算值若不等於 0 表示有差距知覺，等於 0 則無差距知覺；當中為正值時，表示期望自己變瘦 (即實際體型大於理想體型)，若為負值，表示期望變胖 (即理想體型大於實際體型)。

第三部分在評量自我呈現，引自李詩怡 (2006) 所發展之自我呈現問卷題項，共兩個構面：形象動機 (7 題，例句：我覺得別人羨慕我的身材體態) 及形象建構 (7 題，例句：

運動時，我的身材曲線讓我看起來更有魅力)。以五點量尺評量 (1=非常不同意, 2=不同意, 3=無意見, 4=同意, 5=非常同意)，全為正向計分，兩構面得分皆介於 7 至 35，前者分數愈高，表示呈現形象的渴望程度愈高，後者分數愈高，表示會使用愈多策略呈現形象。此問卷李詩怡考驗結果顯示存在 56.08% 的解釋變異量 (兩個構面分別為 40.75%、15.33%)，內部一致性係數 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .89、.81；應用於本研究樣本之 Cronbach's  $\alpha$  值為 .86、.88。量表題項內容詳見附錄一。

第四部分在評量社會體型焦慮，引自曾琪 (2006) 所發展之社會體型焦慮量表題項，單一構面共九題 (例句：在這個健身中心裡，我的身材體型不好看讓我感到很不安)，以五點量尺評量 (1=非常不同意, 2=不同意, 3=無意見, 4=同意, 5=非常同意)，兩題反向計分，得分介於 9 至 45，分數愈高，表示擔心體型遭受他人批評的焦慮程度愈高。此量表解釋變異量為 57.2% (盧俊宏、黃澄靜, 1999)，曾琪考驗結果則顯示 Cronbach's  $\alpha$  值為 .78；應用於本研究樣本之 Cronbach's  $\alpha$  值為 .84。量表題項內容詳見附錄二。

第五部分在評量不健康的運動行為癥候，引自陳建瑋 (2007) 修訂的中文版運動依賴量表題項 (原量表為 EDS; Hausenblas & Symons Downs, 2002b)，共六個構面：戒斷症狀 6 題，例句：只要幾天沒去健身中心運動就會心理不舒服；缺乏控制 3 題，例句：我無法減少在健身中心運動的時間；耐受性 3 題，例句：為了達到運動效果，我會持續增加去健身中心的頻率；持續性 3 題，例句：當我受傷時，我仍會去健身中心運動；活動削減 3 題，例句：當應該專心工作時，我會想起健身中心運動的事；意圖影響 3 題，例句：每次在健身中心運動的時間都超過我的預期。以五點量尺評量 (1=從來不會, 2=不會, 3=偶爾會, 4=常常會, 5=總是會)，全為正向計分，除戒斷症狀得分介於 6 至 30 外，其餘五個構面介於 3 至 15，分數愈高，表示出現該癥候風險愈高。原量表總 Cronbach's  $\alpha$  值超過 .90，陳建瑋考驗結果顯示存在 71.86% 解釋變異量，六個構面 Cronbach's  $\alpha$  值介於 .70 至 .93，應用於本研究樣本之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .87、.84、.76、.74、.73、.88。量表題項內容詳見附錄三。

### (三) 研究步驟

先提送計畫內容至人體試驗委員會 (Institutional Review Board) 審核，通過後即進行各研究步驟。首先與該



中心主管聯繫，告知研究目的、取樣方法、調查程序及取得施測同意後，隨機選取課程時段並將女性列為樣本。程序為：依營業時間（06:30 至 22:00）將取樣切割成早上（06:30 至 12:00）、下午（13:00 至 17:00）、晚上（18:00 至 22:00）三個時段，再從每一時段分層隨機選取三門課程對其參與者施測。施測時，於課程開始前 20 分鐘至現場，協請教練課程結束集合受測者，經研究者解說研究目的、填寫事項及受測權利後（如可不填寫、隨時可中止），請其以自陳方式當場填寫問卷。為提高受測意願備有小禮盒作為酬謝，而為增加保密程度，會請受測者將完成問卷投入不透明回收箱。從集合、解說、填寫到回收，每次施測約 30 分鐘；共發出 250 份問卷，回收 234 份（回收率 93.60%），整理時剔除空白、規律填寫（如 1 字型選答）、漏填等 6 份無效問卷，共獲得 228 份有效問卷（有效率 91.20%）。由於本研究目的之一在瞭解期望變瘦者與滿意體型者之形象動機、形象建構、社會體型焦慮及運動依賴癥候的差異，故僅選取「實際體型知覺—理想體型知覺」計算值等於 0 或正值者為對象；排除 7 位計算值為負者後，以 221 份有效問卷為資料分析依據。

#### （四）資料處理與分析

先以次數百分比瞭解研究對象特性，再以皮爾遜相關分析檢驗自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候的關係。由於文獻指出上述變項與體型知覺有關（如 Martin Ginis et al., 2007），所以參照 Swami and Tovee（2009）的做法，除列出零階相關（zero-order correlation）分析結果外，將另外呈現控制體型知覺差距後的淨相關（partial correlation）分析結果。至於體型知覺有無差距在自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候差異，將採變異數分析進行。分析前將依 Fitzgibbon 等人（2000）概念界定體型知覺差距組別。由於相關研究指出，習慣以運動塑造形象者的行為之所以過量，甚或發生強迫癥候或負面上癮現象，與自覺體型大小存在很大關連（如：Hausenblas & Fallon, 2002; Martin et al., 2003）；為避免如此傾向影響不同體型知覺差距組別在自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候的差異情形，本研究將採單因子共變數分析（one-way ANCOVA）進行檢定。檢定前，依 Sabiston 等人（2005）的建議，將先分析 BMI 與自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候的關係，若  $r$  值達統計考驗顯著水準，即將 BMI 列為控制變項；若  $r$  值未達統計考驗顯著水準，表示體型知覺差距形成與 BMI 無關，分析時則以單因子變異數分析（one-way ANOVA）檢定。分

析時，先檢驗變異數同質性假定（註：以 one-way ANCOVA 進行時，採迴歸係數法檢驗；以 one-way ANOVA 進行時，採 Levene 法檢驗）。其次，除以 Wilk's  $\Lambda$  值分析整體效果（overall effect）外，當平均數差異檢定  $F$  值達統計考驗顯著水準時，如組別超過三組（含）以上，採薛費法（Scheffe' method）進行事後比較。上述差異值效果量，將運用關連強度（strength of association,  $\eta^2$ ）瞭解體型知覺差距可解釋自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候的變異百分比，另使用統計考驗力（Power,  $P$ ），瞭解自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候決策體型知覺差距所犯的第二類型錯誤（type II error）機率。本研究將各項統計考驗顯著水準訂為  $\alpha = 0.05$ 。

### 三、結果

#### （一）研究對象特性

221 位研究對象中，參與有氧舞蹈理由以雕塑身材所占比例較高（ $n=124$ ; 56.11%），並有多數人每週活動次數集中於 3 至 5 次（ $n=110$ ; 49.77%），每次活動時間多為 1 至 3 小時（ $n=184$ ; 83.26%），自覺活動感覺則以有點累（ $n=80$ ; 36.20%）及還好（ $n=89$ ; 40.27%）人數較多。

#### （二）相關分析結果

自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候相關分析結果如表 1。

表 1. 研究變項相關分析結果摘要表

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
(1) 形象動機		.86	-.03	.01	.18	.21	.05	.11	.02
(2) 形象建構	.87		-.03	.07	.08	.16	.02	.01	.07
(3) 體型焦慮	-.07	-.14		.19	.18	.01	.17	.04	.15
(4) 耐受性	.07	.17	.32		.52	.29	.76	.53	.69
(5) 戒斷症狀	.13	.03	.25	.55		.11	.51	.17	.52
(6) 持續性	.18	.10	.06	.31	.13		.24	.53	.23
(7) 缺乏控制	.03	.10	.30	.79	.54	.27		.48	.73
(8) 活動削減	.08	.02	.08	.53	.18	.54	.48		.50
(9) 意圖影響	.06	.17	.29	.73	.54	.20	.77	.50	
平均數	23.78	18.31	28.26	8.76	19.46	7.83	8.69	7.01	8.31
標準差	5.14	3.95	5.77	2.40	4.96	2.42	2.47	2.04	2.86

註：1.  $N=221$

2. 左下角為零階相關係數值；右上角為控制體型知覺差距後的淨相關係數值。 $r$  值高於.13（含）以上， $p$  值才小於 0.05

表 1 之零階相關係數值顯示：形象動機與形象建構分別與戒斷症狀、持續性，以及耐受性、意圖影響呈顯著正相關；形象建構並與社會體型焦慮呈顯著負相關。社會體型焦



慮則與耐受性、戒斷症狀、缺乏控制、意圖影響呈顯著正相關。控制體型知覺差距後，淨相關係數值顯示：形象動機與戒斷症狀、持續性、活動削減呈顯著正相關，但形象建構僅與持續性呈顯著正相關；社會體型焦慮則與上述原來運動依賴癥候呈顯著正相關。

### (三) 變異數分析結果

分析前先瞭解體型知覺及其差距情形。在實際體型知覺部分，221 位研究對象選擇圖形 1 至 5 人數分別為 1 (0.45%)、26 (11.77%)、122 (55.21%)、58 (6.24%)、14 (6.33%)。理想體型知覺部分，選擇圖形 1 至 5 人數分別為 14 (6.33%)、155 (70.15%)、50 (22.62%)、2 (0.90%)、0 (0%)。參考 Fitzgibbon 等人 (2000) 做法，進一步將兩種體型知覺以連續變數處理。依此實際、理想體型知覺平均數分別為 3.26 (SD=0.77)、2.18 (SD=0.54)；「實際體型知覺－理想體型知覺」差距值之平均數為 1.06 (SD=0.61)，人數分布情形如表 2。表中顯示不等於 0、等於 0 的人數分別為 186、35 人，表示有 84.16% 體型知覺出現差距，15.84% 則無差距知覺產生。

表 2. 體型知覺差距人數分布情形

體型知覺差距	人數	百分比 (%)
0	35	15.84
1	138	62.44
2	43	19.46
3	5	2.26

註：1. N=221

2. 體型知覺差距 = 實際體型知覺 - 理想體型知覺

依上述人數分布情形，接下來即界定有無體型知覺差距組別。Fitzgibbon 等人 (2000) 指出差距值為 0 表示滿意自我體型，故將其定義為「滿意體型組」(n=35)。而差距值為正者表示期望變瘦，故將其界定為「想變瘦組」；當中，由於此群體出現三個水準(即差距值 1、2、3)，依 Fitzgibbon 等人認為差距值不同，表示期望變瘦程度不同的觀點，按理應編成三組，但因 3 的群體僅有 5 人，為避免人數太少出現誤差結果，故併入 2 的群體編成兩組，並將合併組別定義為「想更瘦組」(n=48; 21.72%)；1 的群體則保留不動定義為「想變瘦組」(n=138; 62.44%)。依此，本研究界定的組別分別為「滿意體型組」、「想變瘦組」和「想更瘦組」。

為避免上述組別在自我呈現、社會體型焦慮和運動依賴

癥候的差異結果受 BMI 影響，擬將其列為控制變項。按資料分析的陳述，將以彼此相關係數 r 值有無達統計考驗顯著水準(p<0.05)取捨之。經分析，零階相關係數 r 值顯示 BMI 與形象動機、形象建構、社會體型焦慮、耐受性、戒斷症狀、持續性、缺乏控制、活動削減、意圖影響的關係皆達顯著水準 (r=-.22, -.29, .19, .49, .22, .16, .43, .20, .52, p < 0.05)。依此，以 BMI 為控制變項之共變數分析結果如表 3。

表 3. 共變數分析結果摘要表

	滿意體型組 <sup>1</sup> (n = 35)	想變瘦組 <sup>2</sup> (n = 138)	想更瘦組 <sup>3</sup> (n = 48)	F 值	事後比較
形象動機 <sup>a</sup>	25.31 (4.72)	24.07 (5.00)	21.81 (5.35)	2.27	
形象建構 <sup>a</sup>	20.00 (3.54)	18.45 (3.78)	16.64 (4.13)	2.65	
體型焦慮	22.88 (4.73)	28.52 (5.55)	31.41 (4.22)	23.33*	3>2>1
耐受性 <sup>b</sup>	7.45 (2.96)	8.57 (2.17)	10.27 (1.78)	4.45*	3>2; 3>1
戒斷症狀 <sup>b</sup>	17.68 (3.95)	19.35 (5.39)	21.08 (3.72)	1.72	
持續性 <sup>b</sup>	7.14 (3.03)	7.87 (2.26)	8.20 (2.33)	1.62	
缺乏控制 <sup>b</sup>	7.02 (2.62)	8.69 (2.29)	9.87 (2.15)	4.06*	3>2; 3>1
活動削減 <sup>b</sup>	6.85 (2.46)	6.88 (2.05)	7.50 (1.58)	0.70	
意圖影響 <sup>b</sup>	6.34 (2.65)	8.25 (2.68)	9.91 (2.59)	3.83*	3>1

註：1. N221

2. 表中數字為平均數 (標準差)；“a”為自我呈現構面，“b”為運動依賴癥候構面；\*p<0.05

控制 BMI 後，以體型知覺差距組別為自變項分析模式中，迴歸係數同質性考驗結果 F 值皆未達顯著水準 (F=1.67, 1.24, 0.86, 0.57, 0.10, 0.69, 0.63, 0.43, 0.73, p>0.05)，表示體型知覺差距值與自我呈現構面、社會體型焦慮及運動依賴癥候構面的關係，不會因體型知覺差距組別的不同而有所差異，符合共變數分析基本假定。整體效果檢定發現 Wilks'  $\Lambda$  值為.74 達顯著水準 (F=3.85, p<0.05)，表示體型知覺差距組別具影響效果。從表 3 得知三組在社會體型焦慮、耐受性、缺乏控制及意圖影響 F 值達顯著水準 (F=23.33, 4.45, 4.06, 3.83, p<0.05;  $\eta^2=.17, .04, .04, .04$ ; P=0.99, 0.76, 0.72, 0.70)，事後比較顯示在社會體型焦慮得分方面，「想更瘦組」顯著高於「想變瘦組」，「想變瘦組」又高於「滿意體型組」。在耐受性和缺乏控制得分方面，「想更瘦組」顯著高於「想變瘦組」和「滿意體型組」。在意圖影響得分方面，「想更瘦組」顯著高於「滿意體型組」。此影響效果關連強度 ( $\eta^2$ ) 顯示，體型知覺差距組別可解釋上述變項的變異百分比介於 4% 至 17%，統計考驗力 (P) 顯示，這些變項決策體型知覺差距組別所犯的第二類型錯誤機率介於 1% 至 30%。



#### 四、討論

本研究第一個目的在檢視自我呈現、社會體型焦慮與運動依賴癥候的關係，結果發現耐受性、意圖影響與形象建構、社會體型焦慮呈顯著的正相關；戒斷症狀與形象動機、社會體型焦慮亦呈顯著的正相關；持續性則與形象動機呈顯著正相關，表示如以運動為形象發展策略，不僅逐漸增加參與量（如活動次數），受強迫衝動影響每次活動會超時；當中若期望形象提昇的動機愈高，除不顧身體傷痛繼續參與外，行為受阻會出現退縮症狀，與相關研究發現結果相符（張雅君等人，2010；Lindwall & Martin Ginis, 2006）。此外若知覺體型被評價而焦慮時，亦會過量運動並無法控制活動時間，且易在行為中止顯現退縮症狀，與 Chu 等人（2008）、Martin Ginis 等人（2003）發現為保護形象以避免經驗負面感受，進而在既有行為顯現不良癥候的結果一致。就此而言，僅符合假設部分的預期，但由結果可知，以有氧舞蹈管控形象者，行為過量確實會出現依賴癥候；當中若為降低體型焦慮過度參與，亦有發生不良行為癥候的風險。

本研究控制體型知覺差距後，進一步發現形象動機與戒斷症狀、持續性的關係有提昇現象，且原來與活動削減無顯著相關也出現正向關係，表示體型知覺差距確實是形象動機與上述不良癥候的干擾變項，控制後更能真實呈現彼此的相關強度，此為過去研究未檢驗的（如張雅君等，2010）。依此結果，即使沒有誤判體型（即太胖），只要行為目標在塑造外表形象，運動過量時易發生斷症狀、持續性及活動削減的癥候。不同於上述的是控制體型知覺差距後，形象建構與原來運動依賴癥候無顯著相關存在，表示形象改變策略若排除身材雕塑，且無差距知覺存在，參與行為不會顯現不良癥候。此結果亦是相關研究未驗證的，並也反向證實活動目的過於強調體型改變，會出現保護行為的觀點（Martin Ginis et al., 2000; Martin Ginis et al., 2007）。類似於此結果的是，控制體型知覺差距後，社會體型焦慮與原來運動依賴癥候的關係變得較低（註：依然存在顯著的相關），表示在活動情境中，即使因身材顯現不安，但卻無存在混亂的體型意識，可降低運動依賴癥候發生的風險。此結果亦無研究加以檢驗，也間接證實低體型焦慮不易誘發不良行為癥候的觀點（Chu et al., 2008）。與上述討論較不一致的是，形象建構原與持續性無顯著關係，但控制體型知覺差距後出現正相關，推論受形象動機水準影響所致。Lindwall and Martin Ginis

（2006）指出發展形象使用的策略源於形象動機，即渴望程度愈高便會出現許多管理行為，以張雅君等人（2010）發現結果來看，是會增加運動依賴癥候發生風險。因此不須經由差距知覺調節，只要形象動機越高，過量運動便會出現持續性癥候。

上述結果意義是：有氧舞蹈固然有利身材雕塑及形象營造，涉入焦點若強調效益獲得，過度參與便會發生不良行為癥候，此由控制體型知覺差距後，可降低運動依賴癥候與形象建構、社會體型焦慮關係的結果看出端倪。反倒是形象動機與運動依賴癥候的關係會因體型知覺差距而強化，表示參與活動目標若渴望改變體型，受自我誤判影響，易使過量行為出現運動依賴癥候。此外由相關係數來看，不管有無控制體型知覺差距，社會體型焦慮與運動依賴癥候的  $r$  值皆比形象動機、建構高，表示其誘發不良行為癥候效果較高，與文獻認為社會體型焦慮會抑制形象呈現效果、誘發保護行為及強迫運動的觀點相符（Atalay & Gençöz, 2008; Lamarche et al., 2009; Martin Ginis et al., 2007）。

本研究另一目的在比較有無體型知覺差距之自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候差異，控制 BMI 後，結果發現期望變瘦者在社會體型焦慮高於滿意體型者，表示知覺差距者易顯現體型焦慮，與文獻觀點一致。Atalay and Gençöz（2008）指出社會體型焦慮是不滿意體型而衍生的負面感受，特別是當期望變瘦，卻發現無法達成此目標時，易使自我陷入痛苦的泥淖，進而出現焦慮或不安的心理反應。Bessenoff（2006）研究就發現如此負面知覺和不安感受，常發生在理想與實際體型差距愈大的群體。所以有體型知覺差距者社會體型焦慮會較高。就此結果而言，即使忽略 BMI 的高低，只要期望身材變得更瘦，參與有氧舞蹈的女性會發生體型焦慮。

結果另發現期望變瘦者之耐受性、缺乏控制和意圖影響高於滿意體型者，表示體型知覺差距者易在既有運動行為顯現不良癥候，與相關研究結果一致。Sabiston 等人（2005）指出誤判過胖者，為獲得苗條身材不僅強迫自己瘦身（如藉由節食），若以運動為管控手段，除會出現刻板行為模式，為獲得減重效果易逐漸提高運動量，Dalle Grave 等人（2008）就發現理想與實際體型知覺差距愈大時，會增加運動頻率及強度，並顯現如無法控制減重衝動及超時運動的負面代償行為。就此而言，即便是擁有纖瘦身材（不管 BMI 值的高低），只要參與有氧舞蹈的女性存在瘦身意圖，以運



動為管控策略時，容易顯現依賴的行為癥候。

上述結果從關連強度 ( $\eta^2$ ) 來看，體型知覺差距可解釋社會體型焦慮 (17%) 的變異百分比比較高，表示有氧舞蹈者期望變瘦時，會比滿意身材者在體型管控過程顯現不安或焦慮的負面感受。從統計考驗力 (P) 來看，體型知覺差距決策體型焦慮發生的犯錯機率僅為 1%，表示可有效區別體型有無差距知覺的群體。其次，體型知覺差距可解釋耐受性、缺乏控制和意圖影響的變異百分比雖僅有 4%，且存在至少 30% 的決策錯誤率，但從獲得結果來看，期望變瘦的女性有氧舞蹈參與者，仍比滿意身材者在上述不良癥候有較高分，所以若要檢視有無誤判體型，這些癥候皆是可參考及運用的指標。

綜上討論獲得結論是：參與有氧舞蹈主因若在發展形象或是降低體型焦慮，過量時會出現不健康行為癥候；當中如將體型改變、身材雕塑意識排除，便能降低發生風險。此外體型意識是影響社會體型焦慮及運動依賴癥候顯著的因子，若期望變瘦易顯現焦慮及出現負面代償行為。依此，為使女性健康地參與有氧舞蹈，建議不要將行為目標聚焦於形象塑造或體型改變，改以愉悅、樂趣獲得涉入活動，避免渴求心理誘發過量行為。假如真正要透過活動控制體重，應避免將焦點集中於身材雕塑及他人評價，否則容易因未能符合外在標準感受焦慮。此外規律地參與有氧舞蹈固然有利體重控制，但其只是伴隨活動出現的附帶價值，參與者不要為獲得此利益過度從事。而為避免出現結果發現之不良行為癥候，在預防缺乏控制及意圖影響癥候發生方面，建議參與者應安排合理的活動及休息時間，如每次活動達 30 分鐘以上即可，不要超過體能負荷，且不一定每天實施，每週活動 3 至 5 天便可。本研究相信規律從事有氧舞蹈仍利多於弊，只要涉入理由正常、定量 (時) 參與及不強調效果獲得，便可從持續行為中達到渴求目標，使自我能在安全範圍內健康地發展特別形象。

另外建議業者能宣導運動真正功效，例如：促進身心健康、預防疾病、提昇身體適能，避免參與者將涉入目標導向體型控制，以致發生不健康行為的癥候。而業者亦可定期透過講座的舉辦，說明運動訓練的規劃及原則，使參與者建立安全和健康的訓練行為模式。此外指導員帶領活動時，應減少有關體型口語的強調，避免參與者將活動目標聚焦於體型的控制或改變。

至於後續研究方面，建議能收集大量的樣本，並以

Hausenblas and Symons Downs (2002b) 提出的診斷標準 (exercise dependence criteria)，分析運動依賴盛行率，以供興趣此課題者參考。其次，從分析結果來看，從事有氧舞蹈的女性，運動行為確實存在某些不良癥候，但易發生於何種特性的群體？國內目前尚無實證成果供參考。因此建議後續研究能將年齡、身高、體重、BMI、每週活動次數、每次活動時間及自覺活動感覺等變項納入相對風險 (relative risk) 的分析，以瞭解運動依賴的發生是否存在群落效應 (即具備某些癥候的群體，發生運動依賴的風險較高)。最後，從相關分析結果得知體型知覺差距對自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候的關係存在干擾效果，後續研究可發展假設模式，並將其列為干擾變項，進而驗證模式的真實性，以清楚瞭解自我呈現、社會體型焦慮及運動依賴癥候確切的因果關係。

## 參考文獻

- 李詩怡 (2006)。大學女生的身體自我呈現與社會體型焦慮對游泳參與意圖及泳衣選擇型式的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究碩士論文，未出版，雲林。
- 陳建璋 (2007)。休閒網球運動者目標取向、運動動機與運動依賴之相關研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 張雅君、張志成、鍾福啓 (2010)。自我呈現信心、社會體型焦慮與運動依賴之關係探究。臺灣心理諮商季刊，2，1-18。
- 曾琪 (2006)。自我呈現效能：社會體型焦慮和健身運動參與的連結。國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士論文，未出版，臺中。
- 盧俊宏、黃澄靜 (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(2)，129-137。
- Atalay, A. A., & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178-188.
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), 239-251.
- Chu, H. W., Bushman, B. A., & Woodard, R. J. (2008). Social physique anxiety, obligation to exercise, and exercise choices among college students. *Journal of American*





- College Health*, 57(1), 1-14.
- Dalle Grave, R., Calugi, S., & Marchesini, G. (2008). Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: Prevalence, associated features, and treatment outcome. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 346-352.
- Fitzgibbon, M. L., Blackman, L. R., & Avellone, M. E. (2000). The relationship between body image discrepancy and body mass index across ethnic groups. *Obesity Research*, 8(8), 582-589.
- 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 Psychology*, 34(8), 1638-1651.
- Greenleaf, C., McGreer, R., & Parham, H. (2006). Physique attitudes and self-presentational concerns: Exploratory interviews with female group aerobic exercisers and instructors. *Sex Role*, 54(3/4), 189-199.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002b). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorder*, 32(2), 179-185.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Lamarche, L., Gammage, K. L., & Strong, H. A. (2009). The effect of mirrored environments on self-presentational efficacy and social anxiety in women in a step aerobics class. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 67-71.
- Leary, M. R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 339-351.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Lejoyeux, M., Avrill, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 353-358.
- Lindwall, M., & Martin Ginis, K. A. (2006). Moving towards a favorable image: The self-presentational benefits of exercise and physical activity. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(3), 209-217.
- Mack, M. G. (2003). Does exercise status influence the impressions formed by college students? *College Student Journal*, 37(4), 483-489.
- Martin Ginis, K. A., Latimer, A. E., & Jung, M. E. (2003). No pain no gain? Examining the generalizability of the exercise stereotype to moderately active and excessive active targets. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(3), 283-290.
- Martin Ginis, K. A., Lindwall, M., & Parapveeis, H. (2007). Who cares what other people think? Self-presentation in exercise and sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 136-157). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Martin Ginis, K. A., Sinden, A. P., & Fleming, J. C. (2000). Inactivity may be hazardous to your image: The effects of exercise participation on impression formation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 283-291.
- Schlenker, B. R. (1980). *Impression management: The self-concept, social identity, and interpersonal relations*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Sabiston, C. M., Crocker, P. E., & Munroe-Chandler, K. J. (2005). Examining current-ideal discrepancy scores and exercise motivations as predictors of social physique anxiety in exercising females. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 68-85.
- Swami, V., & Tovee, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancer. *Body Image*, 6(4), 304-307.
- Thompson, A. M., & Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body image assessment tool. *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258-269.

收件：102.09.15 修正：103.08.29 接受：103.09.30



## 附錄

### 附錄一：中文版自我呈現量表

#### ◎形象建構測量題項

- 1.我穿著的服裝都能夠展現身材曲線的
- 2.我覺得別人都想擁有和我一樣的身材
- 3.別人認為我身材不好，但我還是喜歡穿著能展示身材的服裝
- 4.我覺得別人羨慕我穿著的服裝
- 5.運動時，我的身材曲線讓我看起來更有魅力
- 6.運動時，我希望自己的身材是引人注目的
- 7.運動時，我覺得自己的身材比其他人更耀眼

#### ◎形象動機測量題項

- 1.我有自信在別人面前穿著可以展現自己身材的服裝
- 2.我覺得別人羨慕我的身材體態
- 3.我覺得自己穿著運動服裝很美
- 4.著運動服裝時，我期望別人誇獎我身材好
- 5.運動時，我穿著的運動服裝讓我看起來更有魅力
- 6.著運動服裝時，我期望別人說我有吸引力
- 7.我很享受自己的身材成為引人注目的焦點

### 附錄二：中文版社會體型焦慮量表

- 1.在這個健身中心裡，我希望對自己身材或體型不要感到那麼煩惱
- 2.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負面的評價感到不開心
- 3.在這個健身中心裡，我的身材體型不好看讓我感到很不安
- 4.在這個健身中心裡，我會擔心別人評論我的身材體型
- 5.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
- 6.在這個健身中心裡，如果知道別人在打量我的身材體型，我會感到很不安
- 7.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，我會感到不安
- 8.在這個健身中心裡，即使有人明顯地注視我的身材體型時，我也會覺得很自在
- 9.在這個健身中心裡，當穿上貼身緊身衣時，我常常對我的身材體型感到不安

### 附錄三：中文版運動依賴量表

#### ◎戒斷症狀測量題項

- 1.只要幾天沒到健身中心運動就會心理不舒服
- 2.時間一到而不能去健身中心運動時就會坐立不安
- 3.錯過時間而沒有去健身中心運動便會一直惦記著
- 4.去健身中心時間將要到時就會感到特別興奮
- 5.如果不能去健身中心運動會有憂鬱的感覺
- 6.如果不能去健身中心運動還會一直想著它

#### ◎缺乏控制測量題項

- 1.我無法減少在健身中心運動的時間
- 2.我無法減少在健身中心運動的頻率
- 3.我無法減少在健身中心運動的強度

#### ◎耐受性測量題項

- 1.為了達到運動效果，我會持續增加在健身中心運動的強度
- 2.為了達到運動效果，我會持續增加去健身中心的頻率
- 3.為了達到運動效果，我會持續增加在健身中心運動的時間

#### ◎持續性測量題項

- 1.即使運動傷害復發，我仍會去健身中心運動



2.當我受傷時，我仍會去健身中心運動

3.即使有長期性身體問題，我仍會去健身中心運動

◎活動削減測量題項

1.比起花時間跟家人或朋友相處，我比較喜歡去健身中心運動

2.當應該專心工作時，我會想起健身中心運動的事

3.我會選擇去健身中心運動，不會花費時間跟家人或朋友相處

◎意圖影響測量題項

1.每次在健身中心運動的時間都超過我的打算

2.每次在健身中心運動的時間都超過我的預期

3.每次在健身中心運動的時間都比我計畫中要長

