Bulletin of Sport and Exercise Psychology of Taiwan
Society for Sport and Exercise Psychology of Taiwan
Number 2, pp.1-14 (2003)

台灣運動心理學報
台灣運動心理學會
第二期, 1-14 頁(2003)

大學生健身運動行爲研究：運動益處與障礙因素關係之探討

高三福[1]、謝明輝[2]

[1]中原大學　[2]政治大學

摘要

本研究的主要目的是探討大學生的健身運動行爲，探討運動益處與障礙因素的關係。根據社會認知理論的自我調整模式，本研究提出兩個假設，一、大學生知覺運動益處的達到程度，比知覺克服障礙、障礙的困擾程度，對知覺運動滿意度有顯著的預測力。二、大學生知覺運動益處的達到程度，比知覺運動滿意度、障礙的困擾程度，對知覺克服障礙有顯著的預測力。參考相關研究的測量方法，本研究以 170 位的大學生爲對象進行調查，測量其「運動障礙因素的困擾程度與克服程度」、「運動益處的達到程度與滿意度」及基本資料。以階層迴歸分析驗證研究假設，結果發現假設一與研究假設二皆獲得支持。最後，根據研究結果，本研究對大學生健身運動行爲的自我調整進行討論，並對目前體適能的行爲促進策略提出建議。

關鍵詞：健身運動行爲、自我調整、自我效能、運動益處、障礙因素

主要聯絡者：高三福
聯絡地址：320 桃園縣中壢市普忠里普仁 22 號
E-mail：tedhome@ms11.hinet.net

壹、緒　論

台灣地區隨著高度的經濟發展，醫療的進步，以及高齡社會的來臨，透過運動來維持健康的積極概念也逐漸受到重視。例如：「體適能」與「健康促進」是行政院體育委員會大力推展的政策之一 (http://www.ncpfs.gov.tw)。教育部的教改計劃中，將體育與健康規劃爲一個學群 (http://teach.eje.tw)。在政府與學界大力推展健康預防的概念之下，健康相關的運動生理學知識 (例：體適能) 逐漸地累積（如：方進隆，民 80，民 82；王順正，民 87；卓俊辰，民 78；張宏亮，民 86），然而，國內有關健身運動心理學 (exercise psychology) 的研究卻仍缺乏。

更進一步地說，健康心理學 (health psychology) 是一門綜合各學科的領域，而在國內健康心理學的研究偏向病人，以及癌症患者患病時壓力因應的探討（吳英璋等，民 88）。其實，許多學者都忽略了健康心理學也是應用運動心理學研究的範疇之一，例如：美國高等應用運動心理學會 (Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, AAASP) 就揭示健康心理學是應用運動心理學的研究內容之一，只是國內過去有關運動心理學的研究，較專注在競技運動 (sports) 方面，在健身運動 (exercise) 的研究較少。因此，相對於體適能、健康心理學、競技運動心理學等知識的發展，健身運動心理學在國內的起步較晚；在以運動作爲健康促進的前提下，實在很難想像如果缺少社會心理方面的了解，如何能夠以運動促進健康。因此，健身運動行爲 (exercise behavior) 的研究有其必要性與重要性。

近幾年來，有關健身運動行爲的研究快速增加，這些研究的理論模式大都是從健康相關的理論模式而來 (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002)。基本上，健康相關的理論模式，目的在改變「案主」 (clients) 的生活習慣，而「案主」通常是身陷於某些無法自制 (self control) 的行爲，如沉溺於飲食、香煙、酒精、藥物、甚至毒品等等。然而，運動本質上是一項正面、吸引人的的活動，因此，學者提出警告 (如：Willis & Campbell, 1992)，認爲以預防性或治療性的健康模式來解釋健身運動行爲時，應考慮事件的特殊性。畢竟遠離負向事件（如：成癮行爲）與趨近正向事件（如：從事健身運動），涉及的可能是兩個不同的心理歷程。

因此，本研究認爲，由於運動具有正面、吸引人的本質，就健身運動行爲而言，運動益處的達到程度的影響力，將遠大於對運動的滿意度，以及運動障礙因素的困擾程度與克服程度。具體而言，本研究的觀點，可以用社會認知理論來加以說明。

目前在社會心理學領域，主要是以社會認知取向，來了解人的行爲。其中，

Bandura (1986) 的社會認知理論 (social cognitive theory)，對於了解人的行爲有其精闢之處。Bandura (1986) 認爲，人的行爲不是個人與環境二者的雙向交互影響，而是行爲、認知、環境三者間彼此的交互因果關係的展現。個體在這三者間彼此的交互因果關係中，是一自我決定 (self determination) 的過程，也是個體自我調整 (self regulation) 的過程。在運動情境中，有關自我調整的探討，在競技運動方面已有較清晰的了解，但是在健身運動情境裡，個體的自我調整歷程則仍不清楚。

在高度競爭的競技運動心理歷程中，運動員的自我調整涉及三個變項：自我效能、目標設定、滿足感三個變項（高三福，民 81，民 87a，民 87b；Kane, Marks, Zaccaro, & Blair, 1996; Thodorakis, 1995, 1996）。運動員的自我調整過程大致如下：首先，對自己能力有信心的運動員，會爲自己設定一個有意義、有價值的目標，此目標會稍高於運動員目前的實際表現，此一稍高的目標產生一個差距，運動員則爲了維持實際表現與預期目標的平衡而努力奮鬥，來達成所預期的目標。一旦運動員達成了目標，運動員的自我能力信念獲得增強，在面臨下一次的比賽，運動員會設定另一個高的目標，產生新的努力動機。如果運動員未能達成目標，遭遇到挫敗，當運動員認爲自己的能力是能夠達到目標，會因不滿的情緒而再積極努力以尋求達成目標；當遭遇到挫敗後，運動員認爲自己的能力是不足以達成目標，不論其情緒反應是否滿意，都容易產生退縮與逃避的行爲。

然而，由於情境 (contexts) 的差異，普羅大眾的健身運動行爲之自我調整，與運動員的自我調整有很大的不同。例如：在比賽情境，運動員要求的是身體能力的最大展現，激烈競爭是參與比賽的必要過程。而一般人參與運動爲的是健康、休閒、娛樂等因素，很少有身體能力極限的挑戰，以及激烈競爭的情形。因此，對於以健康促進爲目的的健身運動行爲而言，健身運動行爲的自我調整之變項與競技運動應該有很大的不同。

在健康行爲的自我調整，Bandura (1997, p. 413) 認爲「健康行爲的改變，是基於：疾病危險性的知覺、自我效能、結果預期三個因素的交互決定」。更明白地說，Bandura (1997) 認爲健康行爲的變異，是個人對健康行爲控制的內在掙扎，亦即明知健康行爲的重要性，但卻沉迷於某些享樂，如：美食、香煙、酒精、藥物等等。如前所述，對預防性或治療性的健康模式而言，疾病危險性的知覺是改變健康行爲的考慮因素之一，但對於正面的健身運動行爲而言，疾病危險性的知覺，其實是可以不列入考慮的因素。

因此，對普羅大眾而言，人們不想、不能、或退出運動的原因或理由，諸如：沒時間、很累、天氣不好、缺乏技巧、設備等等，皆屬於限制正向行爲的障礙因素 (barriers)，因此障礙因素是探討健身運動行爲的重要變項 (如：Dzewaltowski,

Noble, & Shaw, 1990; Noland & Feldman, 1984; Willis & Campbell, 1992)。亦因此，以障礙因素、自我效能、結果預期等三個因素，作爲探討健身運動行爲的自我調整之變項，應是合理的選擇。

從發展的角度而言，人們對疾病危險性的知覺，以及對健康的重視，是隨著人步入中年而增加。對年輕人而言，特別是時下的大學生，規律、正常、健康的生活型態通常是一件遙遠的事，熬夜（如：上網、唱歌、趕作業）、垃圾食物（如：可樂、薯條、比薩）可說是常態。從另一方面來說，這樣的生活型態也是專屬於年輕人所具有的特殊資本，直到逐漸進入中年才會驚覺健康的重要 (Bandura, 1997, p. 408)。

因此，就自我效能理論的行爲調整之觀點，大學生的健身運動行爲，其可能的關係如下：從自我效能的觀點而言，成功的經驗 (mastery experience) 是最主要，也是最重要的自我效能來源 (Bandura, 1986, 1997)，因此，運動的正向經驗會致使大學生對運動益處的評估有較大的影響力，亦即達到運動益處的程度，對運動益處的滿意度的影響，將比阻礙運動因素的評估，如：障礙因素的困擾程度，以及克服的可能性，有較大的影響力。從另一方面來說，成功的經驗也有利於克服障礙因素，因此，達到運動益處的程度，將比達到運動的滿意度，以及障礙因素的程度，對克服困擾程度有較大的影響力。

根據上述推論，本研究的假設如下：

研究假設一：大學生知覺運動益處的達到程度，比知覺克服障礙、障礙的困擾程度，對知覺運動滿意度有較高的預測力。

研究假設二：大學生知覺運動益處的達到程度，比知覺運動滿意度、障礙的困擾程度，對知覺克服障礙有較高的預測力。

貳、研究方法

一、研究對象與研究過程

本研究的對象爲台灣北部某私立大學學生 170 人。扣除填答不全、明顯反應偏差的問卷，最後得到有效樣本 163 人（女生 60 人，男生 103 人，平均年齡 20.7 歲，*SD* =1.5 歲）。研究施測是在體育課進行，在徵求同學同意後進行運動障礙因素與運動益處的填答。問卷內容包含三部分，分別爲運動的障礙因素與程度、運動的益處與程度、以及基本資料。一週後再施測一次，進行再測信度檢驗 (n =147, r =.86, P < .01)。

二、研究設計與測量方法

一般而言，自我調整的研究以時間序列設計 (time serious design) 較能嚴格地檢驗變項的因果關係 (例 Bandura, 1991; Bandura & Jourden, 1991)。本研究則採問卷調查法，依據研究推論所形成之研究假設，以統計程序設定依變項與自變項進行變項關係之檢驗 (Tabachnick & Fidell, 2001)。

（一）運動障礙因素的困擾程度與克服程度之測量

障礙因素的困擾程度與克服可能性的測量，主要是參考 Bandura (1986) 對自我效能的測量方法，請受試者對影響其運動的障礙因素與克服的可能性進行評估；類似的測量方法在健身運動行爲的研究中常被使用 (如:Armstrong, Sallis, Hovell, & Hofstetter, 1993; Dzewaltowski, 1989)。本研究運動障礙因素的困擾程度與克服可能性詳細的測量方式如下：首先，請受試者在半結構式問項，圈選出阻礙其規律運動的因素有哪些。其次，請受試者分別對最主要的三個障礙因素進行評估。每一個障礙因素分別評估其困擾程度與克服它的可能性。其中，困擾程度的評估，目的在測量受試者對障礙因素的困擾程度之主觀判斷。而克服障礙的程度，則在測量受試者克服障礙之效能預期。困擾程度的測量採 6 點量尺，1 非常不困擾、2 不困擾、3 不太困擾、4 有點困擾、5 困擾、6 非常困擾。克服程度亦採 6 點量尺，1 非常不可能、2 不可能、3 不太可能、4 有點可能、5 可能、6 非常可能。測量的方法與題目詳見附錄。

（二）運動益處的達到程度與滿意度之測量

運動益處的達到程度與滿意度的測量，主要是參考 Dzewaltowski (1989) 的結果預期與滿意度評估的方法。首先，請受試者在半結構式問項，圈選出運動對其個人益處有哪些。其次，請受試者分別對最主要的三個運動益處進行評估。每一個運動益處分別評估其達到的程度與對它的滿意程度。其中，運動益處的評估，在測量受試者之運動益處的自我效能；而對運動益處的滿意程度，則在測量受試者之運動益處的滿意度。達到程度的測量採 6 點量尺，1 完全沒達到、2 沒達到、3 不太達到、4 有點達到、5 達到、6 完全達到。對它的滿意程度亦採 6 點量尺，1 非常不滿意、2 不滿意、3 不太滿意、4 有點滿意、5 滿意、6 非常滿意。測量的方法與題目詳見附錄。

三、統計分析

本研究以階層迴歸分析 (hierarchical regression) 進行研究假設之檢定，理由

及判斷方式如下。

從文獻的推論，本研究的研究假設一爲：知覺運動益處的達到程度，比知覺克服障礙、障礙的困擾程度，對知覺運動滿意度有較高的預測力。就統計方法的預測力而言，研究假設一的推論是表示：以「運動滿意度」爲依變項，「運動益處的達到程度」、「知覺克服障礙」、「障礙的困擾程度」三者爲自變項時，自變項對依變項的預測力有順序之分，也就是研究假設一主張「運動益處的達到程度」的預測力最大，是最主要的預測變項，其次是「知覺克服障礙」或「障礙的困擾程度」。因此，在多元迴歸自變項的置入，首先置入「運動益處的達到程度」，而後依序置入「知覺克服障礙」、「障礙的困擾程度」（事實上，就研究假設一的推論而言，置入「知覺克服障礙」、「障礙的困擾程度」的順序是可以互換）。但無論三個自變項，後兩個自變項的置入順序是如何，如果「運動益處的達到程度」的解釋變異量（半淨相關係數的均方，the squared semipartial correlation, sr^2 ）最大，而後置入的「知覺克服障礙」、「障礙的困擾程度」的解釋變異量小於「運動益處的達到程度」的解釋變異量，則研究假設一獲得支持。

同理，研究假設二「大學生知覺運動益處的達到程度，比知覺運動滿意度、障礙的困擾程度，對知覺克服障礙有較高的預測力」則顯示：以「知覺克服障礙」爲依變項，依序置入「運動益處的達到程度」、「運動滿意度」、「障礙的困擾程度」三個變項時，如果「運動益處的達到程度」的解釋變異量最大，而後置入的「運動滿意度」、「障礙的困擾程度」的解釋變異量小於「運動益處的達到程度」的解釋變異量，則研究假設二獲得支持。

參、研究結果與討論

研究結果以階層迴歸分析 (hierarchical regression) 進行研究假設之檢定。依據研究假設一，以知覺滿意度爲依變項，自變項依序置入運動益處的達到程度、克服障礙的程度、及障礙的困擾程度。研究假設一的檢驗結果如表一，在表一對運動滿意度的迴歸分析中，首先置入運動益處的達到程度，其對運動益處的滿意度的預測達顯著 ($P < .01$)，其解釋變異量爲.78，而隨後置入之克服障礙的程度，與障礙困擾的程度兩個變項，其結釋變異量爲 0，並不能增加更多的解釋變異量，顯示達到運動益處的程度，比克服障礙的程度，以及障礙困擾的程度，對運動益處的滿意度有顯著的解釋力。因此，研究假設一獲得支持。

依據研究假設二，以克服障礙的程度爲依變項，自變項依序置入運動益處的達到程度、滿意度、及障礙的困擾程度。研究假設二的檢驗結果如表二，在表二對克服運動障礙程度的迴歸分析中，首先置入運動益處的達到程度，其對克服運

動障礙程度的預測達顯著 ($P < .01$)，其解釋變異量爲.05，而隨後置入滿意度，與障礙的困擾程度兩個變項，其解釋變異量爲 0，並不能增加更多的解釋變異量，顯示達到運動益處的程度，比運動滿意度、障礙困擾的程度，對克服障礙的程度有顯著的解釋力。因此，研究假設二獲得支持。

表一　*運動滿意度的階層迴歸*

變項	滿意度	達到程度	克服程度	困擾程度	*B*	*β*	sr^2
	(依變項)					(incremental)	
達到程度	.88				0.990	0.884	.78**
克服程度	.20	.23			-0.002	-0.003	.00
困擾程度	.14	.15	.06		0.003	0.003	.00
				截距= -0.127			
平均數	4.09	4.26	3.71	4.21			
標準差	.96	.86	.99	.96			
						R^2= .78 Adjusted R^2= .77	

** $p < .01$

表二　*克服困擾程度之階層迴歸*

變項	克服程度	達到程度	滿意度	困擾程度	*B*	*β*	sr^2
	(依變項)					(incremental)	
達到程度	.23				.27	.24	.05**
滿意度	.20	.88			-.01	-.01	.00
困擾程度	.06	.15	.14		.03	.03	.00
				截距=2.48			
平均數	3.71	4.26	4.09	4.21			
標準差	.99	.86	.96	.96			
						R^2= .05 Adjusted R^2= .04	

** $p < .01$

綜合上述結果，對大學生而言，運動障礙的困擾程度、運動障礙的克服程度、達到運動益處的程度、以及對運動益處的滿意度等四個變項的關係中，以達到運

動益處的程度最具影響力。此一結果符合自我效能理論的看法 (Bandura, 1986, 1997)，也就是成功的經驗是自我效能最主要的訊息來源。換言之，由於運動正面、吸引人的本質，對大學生而言，如果要提昇其運動的滿意度，以及克服其運動困擾的程度，增強他（她）們達到運動益處是最主要的方法。因此，就本研究結果看來，對大學生，從他（她）們實際的運動經驗中，增強他（她）們對運動益處的認知，進而增強他（她）們的運動滿意度，以及克服其運動困擾程度，是大學生形成正向健身運動行為的自我調整模式。

肆、結論與建議

一、結論

本研究推論，就健身運動行為而言，運動正面、吸引人的本質，使得運動益處的達到程度之影響力，將遠大於對運動的滿意度，以及運動障礙因素的困擾程度與克服程度。本研究並提出兩個假設，一、大學生知覺運動益處的達到程度，比知覺克服障礙、障礙的困擾程度，對知覺運動滿意度有較高的預測力。二、大學生知覺運動益處的達到程度，比知覺運動滿意度、障礙的困擾程度，對知覺克服障礙有較高的預測力。研究結果顯示，研究假設一與研究假設二皆獲得支持。此一結果顯示，對大學生而言，運動障礙的困擾程度、運動障礙的克服程度、達到運動益處的程度、以及對運動益處的滿意度等四個變項的關係中，以達到運動益處的程度最具影響力，此一結果符合自我效能理論的看法。

進一步地說，過去在健身運動行為的改變策略上，大多是應用健康相關的行為療法 (如 Willis & Campbell, 1992)。如緒論中所述，這些行為改變的策略是以需要治療的「案主」為對象所發展的治療模式，對大學生而言可能並不適當。從本研究的結果來看，對大學生健身運動行為的促進策略，強調運動經驗中的好處與正向體驗，應該是最重要的一項工作。此外，最近的健身運動之動機策略亦強調運動經驗中的好處與正向體驗，如：高峰經驗與流暢 (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002)。換言之，以大學生為對象所採取的健身運動行為之行為改變策略，可能需要進一步的思考。

二、研究結果應用的建議

本研究結果發現，對大學生而言，運動障礙的困擾程度、運動障礙的克服程度、達到運動益處的程度、以及對運動益處的滿意度等四個變項的關係中，以達

到運動益處的程度最具影響力，這對目前普遍在大專院校所推展的「體適能護照」，有其值得應用之處。例如：「體適能護照」的內容包含各項體適能內涵的說明、檢測紀錄、檢測結果的百分等級，以及運動紀錄等等。從行為改變策略的角度而言，「體適能護照」缺乏對個人的運動行為之認知資料的記述，因而無法有效喚起個人對運動行為的認知與評估，形成自我調整的機制。因此，如果「體適能護照」，在每一次的運動紀律，增加個人對運動正向經驗的描述，並預約個人下一次再運動的時間與預期的正向運動經驗，達到自我監控 (self monitoring) 的功能 (Bandura, 1986, 1997)，不失為一項健身運動行為的促進策略。從另一方面來說，如果「體適能護照」增加個人對運動正向經驗的描述，對體育教師而言，亦較容易經由口語上的鼓勵 (verbal persuasions)，增強學生們對運動益處的認知，而進一步達到健身運動行為的促進。

進一步地說，對健康的大學生而言，使其親身體驗運動的益處，可能會比協助其減低運動障礙的困擾程度還來得重要。從本研究結果來看，大學生在認知上普遍認同運動經驗所帶來的益處，因此，體育從業人員在促進大學生的建身運動行為時，採循序漸進的方式，逐步建立其對運動的正向經驗，亦即增加其健身運動的成功經驗。之後，再配合口語的鼓勵，在推展建身運動的工作上可能會較有成效。

三、研究限制與未來研究的建議

雖然本研究的二個假設獲得支持，但本研究亦有不少限制。一、本研究所探討的變項，並沒有納入實際的健身運動行為。因此，對於研究變項與實際的健身運動行為間的關係之推論會有其限制。二，本研究的取樣僅限於一所大學，在類推研究結果，可能因校風或學校環境的差異而有所限制。三，本研究所探討的問題，是探討一群變項之間的關係，經由統計方法釐清其中變項的關係以及何者為最重要的變項。這種根據理論推導，以問卷調查法，經統計程序所建立的自變項與依變項關係，是一種假性的 (artificial) 因果關係 (Lline, 1998, p. 97)。因此，變項間確實的因果關係，是需要進一步的驗證。

未來的研究，在變項的選取項，可以納入實際健身運動行為的測量，如：體適能檢測的結果；或是擴大樣本的來源，以不同地區或性質學校的大學生對象進行研究；或是進行時間序列設計的研究，設計前置變項、中介變項與結果變項，例如，以知覺克服障礙、障礙的困擾程度為前置變項，以運動益處的達到程度為中介變項，以運動的滿意度為結果變項進行研究。或是同時考慮將前述三項建議合併進行，做一統整性的探討。

最後，雖然本研究有以上限制，但本研究結果對了解大學生健身運動行為的

自我調整具有一定程度的貢獻，對現階段健身運動促進策略的構想，亦具有一定程度的啓發。

參考文獻

方進隆（1991）。*運動與健康—減肥健康與疾病的運動處方*。台北：漢文。

王順正（1998）編著。*運動與健康*。台北：浩園。

吳英璋、陳慶餘、呂碧鴻、翁嘉英、陳秀蓉（1999）。主編：健康心理學。*應用心理研究，第3期，* 35-217頁。

卓俊辰（1989）。*體適能*。台北：師大書苑。

高三福（1992）。*運動員比賽目標設定過程及相關變項的研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

高三福（1998a）。以指定與自定目標的形式驗證運動中目標設定的論戰：兼論目標過程中之自我效能、滿足感與努力度。*中原學報，26*，4，61-72。

高三福（1998b）。運動的自我調整：一個自我效能的觀點。*師大體育研究，5期，* 105-116。

張宏亮（1997）。*運動與健康*。台北：全壘打。

Armstrong, C. A., Sallis, J. F., Hovell, M. F., & Hofstetter, C. R. (1993). Stages of change, self-efficacy, and the adoption of vigorous exercise: A prospective analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15,* 390-402.

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

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: W. H. Freeman.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50,* 248-287.

Bandura, A., & Jourden, F. J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology, 8,* 99-108.

Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of exercise psychology.* Morgantown, MV: Fitness Information Technology.

Dzewaltowski, D. A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11,* 251-269.

Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (1990). Physical activity

participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12,* 388-405.

Kane, T. D., Marks, M. A., Zaccaro, S. J., & Blair, B. (1996). Self-efficacy, personal goals, and wrestlers' self-regulation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18,* 36-48.

Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling.* New York: The Guilford Press.

Noland, M. O., & Feldman, R. H. L. (1984). Factors related to the leisure exercise behavior of 'returning' women college students. *Health Education, 15,* 32-36.

Tabachnick, B. B., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics.* Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction, and personal goals on swimming performance. *Sport Psychologist, 9,* 245-253.

Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 8,* 171-182.

Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). *Exercise psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics.

NATIONAL CENTRAL LIBRARY 國家圖書館 ROC

附錄　「運動障礙因素的困擾程度與克服程度」、「運動益處的達到程度與滿意度」的測量

第一部分　影響運動的障礙因素與程度

以下各題項，主要是調查影響您**規律運動**的障礙因素，困擾程度與克服的可能性。您的答案沒有對或錯，請就您個人的看法來回答：

(一)整體來說，影響您**規律運動**的障礙因素有哪些？(可複選)

□1.身體不舒服　□2.沒有時間　□3.課業繁重　□4.沒興趣　□5.缺少心情
□6.肌肉會變大　□7.天氣太冷　□8.天氣太熱　□9.缺乏場地　□10.缺乏器具
□11.沒有同伴　□12.缺乏技能　□13.怕出糗　□14.不好意思運動

其他 15._____　16._____　17._____

(二)請就您最主要的三項障礙因素評分，並在以下題目的空格中填入障礙因素的名稱(若障礙因素不足三項，請就您所填選的障礙因素評分)

	它的困擾程度						克服它的可能性					
	1 非常不困擾	2 不困擾	3 不太困擾	4 有點困擾	5 困擾	6 非常困擾	1 非常不可能	2 不可能	3 不太可能	4 有點可能	5 可能	6 非常可能
1.您認為您的_____障礙因素	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2.您認為您的_____障礙因素	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3.您認為您的_____障礙因素	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

NATIONAL CENTRAL LIBRARY 國家圖書館 ROC

第二部分　運動的益處與程度

以下各題項，主要是調查運動帶給您的益處，及達到這些益處的程度是多少，以及您對這些益處的滿意程度。您的答案沒有對或錯，請就您個人的看法來回答：

(一)整體來說，您認為您從事運動的益處有哪些？(可複選)

☐ 1.促進健康　☐ 2.忘掉煩惱　☐ 3.精神愉快　☐ 4.變年輕
☐ 5.身材變好　☐ 6.肌肉變強大　☐ 7.有樂趣　☐ 8.使工作有效率
☐ 9.獲得成就感　☐10.認識朋友

其他 11._____　12._____　13._____

(二)請就您最主要的三項益處因素評分，並在以下題目的空格中填入益處因素的名稱(若益處因素不足三項，請就您所填選的益處因素評分)

	達到它的程度						對它的滿意程度					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	完全沒達到	沒達到	不太達到	有點達到	達到	完全達到	非常不滿意	不滿意	不太滿意	有點滿意	滿意	非常滿意
1.您認為您的_____益處因素	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2.您認為您的_____益處因素	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3.您認為您的_____益處因素	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

NATIONAL CENTRAL LIBRARY 國家圖書館 ROC

College Students' Self-Regulation in Exercise Behavior: The Study of Relationships between Exercise Benefits and Barriers

San-Fu Kao[1] and Ming-Hua Shieh[2]

[1]Chung Yuan Christian University　[2]National Cheng Chi University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationships between exercise benefits and barriers in college students. According to the perspective of self-regulation in the social cognitive theory, there were two hypotheses in this study. First, college students' perception the attainment of exercise advantages was more predictive than overcome exercise barrier in satisfactions. Second, college students' perception the attainment of exercise advantage was more predictive than exercise satisfaction and level of barrier in overcome exercise barriers. Instrument was developed form related researches' method, level of barrier and overcome barrier, benefits of exercise and satisfy in exercise, and personal background were measured. There were 170 college students' data collected. Hierarchical regression showed that two hypotheses were supported. This study discussed the self-regulation behavior in college students' exercise behavior and suggested to the promotion strategy of present fitness policy.

Key words: exercise behavior, self-regulation, self-efficacy, exercise benefits, exercise barriers.

NATIONAL CENTRAL LIBRARY 國家圖書館 ROC