

## 第貳章 理論基礎與文獻探討

本研究以自我決定理論為主要研究架構並且佐以跨理論模式的行為改變階段構念，針對國中生體育課動機及其課後身體活動行為作探討，本章係針對理論的基礎分成三個部份作陳述：第一節 體育課及身體活動的探討、第二節 自我決定理論的基本概念與相關文獻探討及第三節 跨理論模式的基本概念與相關文獻探討。

### 第一節 體育課及身體活動的探討

Peters (1966) 提出教育三大規準，價值性 (worthwhileness)、認知性(cognitiveness)與自願性 (voluntariness)，前兩者在以往學校體育與相關課程中已頗受重視，但Peters認為在認知方面或是技能方面的成就僅是訓練，缺乏其他二個規準的要素仍非教育，故其強調to know why的重要性，使得學生瞭解學習內容的價值與重要，以使其受教育的過程中產生價值的認同或承諾進而產生學習的理由引發動機，最後針對自願性他的看法為：學生能夠有自己選擇的機會，而使學生產生興趣或是有目的的學習目標，才能夠在受教育的過程中符合自願性的要素，其中自願性的特質正符合國內目前教改重視學生自主性的精神，重視學生學習過程中的自願性，將激發學生的學習熱情與強烈的

學習意圖 (黃光雄, 2002; Wallhead & Ntoumanis, 2004), 故強調自主理念的教學將有助學習。

Gagne, Briggs, and Wager (1992) 指出學習者的動機是教學時必須考量的特徵, 動機促使學習者集中注意力於學習上, 而動機形成的原因受到先前與社會環境互動的影響, 先前的學習或是類似的經驗所產生的情意反應或是學習的成就, 會導致動機的強度差異與對於未來課程的期望, 繼而對下一次的學習品質產生重要的影響。Bloom (1956) 提出教育的三大目標, 其中包括情意反應, 在學習的情境中情意反應來自於個體對於外界的刺激對於學習的結果影響與自身能力的自我評鑑, 情意反應會影響個人的判斷與後續的行為, 正向的情意反應使得個體勇於再嘗試並且影響到行動的可能性, 情意受到先前經驗的影響 (張祖忻、朱純與胡頌華, 1995; Bandura, 1986; Gauvin & Rejeski, 1993), 在學習的過程中如果接受到正面的回饋則產生正面的情意反應, 如快樂、振奮等, 繼而產生更多的正面學習行為; 相反如果接收到了負面的回饋訊息則容易產生負面的情意反應, 如傷心、憤怒等, 繼而導致逃避或是較低的再次參與意願。黃政傑 (1997) 強調學校教育必須重視以使學生對於學習抱持正面的態度, Thogersen-Ntoumani and Ntoumanis (2006) 針對英國成人的健身運動的研究發現過去健身運動的經驗良否是影響情意反應的顯著因子, 並

且影響往後的參與動機；馮木蘭 (2002) 針對青少年身體活動的研究亦發現，身體活動的參與意願受到過去參與類似活動的情意反應所影響，所以情意反應對於身體活動參與有重要的探討價值，考量體育課參與的情意反應的結果，與其對於學生日後參與身體活動的影響，本研究選擇正負向情意反應作為依變項。意圖是最好的實際行為的最佳預測因子 (Ajzen & Fishbein, 1980)，在健身運動的情境中意圖是可靠的行為預測變項，在於與其他心理因素的探討上比實際行為具有較少的干擾因素，且必修的體育課程實施的結果是未來選修體育課重要的依據 (Ntoumanis, 2005; Wilson & Rodgers, 2004)，故本研究選擇未來參與體育課意圖及未來從事健身運動意圖作為依變項；Ntoumanis (2001, 2002) 認為伴随意圖與正向的情意反應會導致學生在體育課程中付出更大的努力於學習上，並且重視學習的活動，如此將有助於學習的效果，故努力的變項亦為本研究的依變項之一。研究發現樂趣感是維持規律身體活動的重要因子，特別在青少年與兒童族群當中 (李思招，2000；Motl, Dishman, Saunders, Dowda, Folton, & Pate, 2001)，且在規律身體活動的依附良好的對象發現顯著的樂趣感 (Ryan, Frederick, Leps, Rubio, & Sheldon, 1997)，在從事身體活動中能夠從中經驗到樂趣，特別是針對青少年族群，樂趣的有無是其身體活動參與與否的重要考量 (Biddle & Mutrie, 2002; Ntoumanis, 2002;

U. S. Department of Health and Human Services, 1996)，樂趣感的有無受到過去參與經驗的影響，某些青少年在參與運動的獲勝經驗得到樂趣感，而樂趣感也可能來自知覺到的進步與滿足，樂趣感的知覺能夠引發內在動機與自主的外在動機，而自主性高的動機的學生在體育課付出更高的努力學習與主動運用學習策略，提高學習的效果 (Ames & Archer, 1988; Chase, 2001; Ntoumanis, 2001; 2002)，故本研究將選擇樂趣感與努力作為依變項。

## 第二節 自我決定理論的基本概念 與相關文獻探討

自我決定理論 (Self-determination Theory, 簡稱SDT) (Deci and Ryan, 1985) 以行為動機為主軸提供有別於其他健身運動行為理論模式的觀點解釋人類的行為，SDT融合認知評價理論、因果取向理論與有機整合理論的概念提出自我決定理論，以上理論分述如下：

### 一、認知評價理論 (Cognitive Evaluation Theory)

認知評價理論 (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985) 主張能夠影響動機的事物可分為控制面與訊息面兩個面向，在控制面方面：若是個體行為產生的原因是因為外在酬賞，意即行為的原因外在的，則會引發外在知覺因果根源 (external perceived locus of causality)，那麼個體的

行為動機將會是外在動機；反之，當行為本身是由內在動機引發的，意即行為的原因是內在的，則會引發內在知覺因果根源 (internal perceived locus of causality)，那麼個體的行為動機將會傾向內在動機，然而經由外在酬賞 (如獎金) 的介入後也將減弱內在動機，而使得行為轉成由酬賞導致的行為，那麼一旦酬賞不再提供，則行為可能就無法再現；訊息面方面：與正面能力相關訊息的提供，能夠引發個體的知覺勝任感，繼而改變動機的型態；然而酬賞並非一定會破壞內在動機，在個體有適當表現時給予其酬賞，並且提供明確的能力相關正面訊息或回饋，是能夠提升其勝任能力的知覺與內在動機，而單純的針對能力給予正面的口頭回饋有助於內在動機的維持與提升 (Deci, 1971; 1972; Deci, Cascio, & Krusell, 1975)；相反的，若是所獲得的勝任能力的相關訊息是負面的，則對於個體主觀的知覺勝任感造成負面影響，而其內在動機便會受到破壞而減弱 (Vansteenkiste & Deci, 2003)。Deci (1971) 的經典研究中，對於積木遊戲參與者給予金錢的酬賞，原本是由內在動機所引發的行為，在經過金錢酬賞的介入之後，實驗組的參與者在往後沒有酬賞的情況下不再主動參與遊戲，因為金錢買斷內在動機，而對照組的參與者對於遊戲的熱衷依舊，此實驗證實外在酬賞會減低內在動機，不過Ross (1975) 研究發現在給予酬賞的情況下並配合有關於能力與努力的正面訊息的提供對於內

在動機的維持是沒有負面影響的，然而僅提供酬賞而沒有提供正面的訊息便會對內在動機造成破壞，Vallerand and Reid (1984) 的研究發現對於大學生行為結果正面訊息提供有助提升該行為相關的勝任感與內在動機。近年針對此理論的觀點Deci, Koestner, and Ryan (2001)；Deci, Ryan, and Koestner (1999) 與Kilpatrick, Hebert, and Jacobsen (2002) 的研究再度強調缺乏能力相關訊息的外在酬賞的確減弱了學生體育課內在動機，根據此概念能夠提供介入或教學實施的參考。

## 二、有機整合理論 (Organismic Integration Theory)

有機整合理論 (Deci & Ryan, 1985) 強調個體內化 (internalization) 的歷程，動機會經由個體與環境互動的結果而改變其內/外在的性質，個體行為導致的結果的相關訊息會對於知覺勝任能力的改變，對於動機造成影響。本理論主張人類天性是積極主動的，有別於機械式 (mechanistic) 的理論所認為的消極被動觀點，機械式的理論認為人類的行動是經由環境的刺激才產生的，例如驅力理論 (drive theory)，其行為是環境刺激所引發的反應，有機整合理論認為 S-R 的簡單關係忽略了其間的自我角色；有機整合理論延伸社會學習理論 (Bandura, 1977) 的概念，視內在動機與內化歷程是經驗與個人相互影響的結果，有機整合理論假定人類的行為是自發、主動的，具

有主動探究環境的特質與認知的功能，並且強調環境的作用，此理論不將環境視為引發行為的刺激，而是將環境視為個體可以滿足其主動特質的所需的需求來源，而這主動的特質乃是一種心理的需求，這需求代表了行為的強度，主動探索環境的行為造成了個體與環境的互動，環境提供的機會或賦使 (affordance) 與個體互動的結果累積 (環境所提供的內容與個體能力的互動結果)，將使個體的行為產生方向，並且在不同類型的行為之間因過去的行為的結果 (勝任或成功與否)，而有不同強度，有效的處理與環境之間的互動，其結果即是行為本身的酬賞，繼而支持行為的再次產生或是強度的增強，同時基於過去的經驗累積，認知的功能使個體產生對未來期望的主觀看法 (Bandura,1986)，成功的經驗產生勝任的知覺，對於行為而言是種增強，繼而個體對於該行為產生自主的觀感，反之，失敗的經驗將削減行為強度 (Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000)。Deci (1971) 的積木遊戲實驗中發現，難度過高導致失敗的結果，或是有關行為能力負面訊息的提供，將使個體知覺到不勝任感，繼而對動機產生負面影響；適當的挑戰所產生的流暢感 (flow) 使個體知覺到能力的勝任與行為本身的吸引力，針對行為結果的訊息提供的操弄的研究證實有關能力的訊息造成個體勝任能力的知覺，個體的動機型態有顯著差異 (Deci, 1971; Ross, 1975; Vallerand & Reid, 1988)。故，與能力適當的挑

戰有助於特定行為的勝任感產生。有機整合理論的觀點將行為視為環境與能力互動下的經驗之產物，當行為本身即是受個體所喜歡的那麼個體便是以內在動機的型態產生行為；此外若即便行為本身並非個體所喜愛的，但是在外在環境的壓力或是需求而迫使行為必需產生的情況下，這意味個體必須順從環境，在這樣的情況下個體有機會在行為當中感受到正面或負面的勝任感，而這樣的結果會影響個體的行為動機型態，在自我決定理論的觀點看來其動機便會在動機連續體上改變位置（Vansteenkiste & Deci, 2003）。例如：學習游泳對某個體而言並非自願的，而是受到學校制度或是父母要求等外在規範所迫使的，然而在學習游泳的過程中經由教師或教練的適當安排下，個體感受到自我的能力與進步，如此個體將產生主觀的知覺勝利能力與學習的樂趣，如此的歷程將導致個體對於游泳的看法內化（internalization）至自我的價值體系，將原本屬於外在動機的的行為視為某程度的內在動機行為，而在下次經歷類似活動時將可能產生自主的選擇，而非絕對的如以往一般的被迫從事行為，意即過去行為經驗所產生的情意反應將會影響下次從此行為的態度（Ntoumains, 2005）。然而，相反的本為內在動機所引發的行為在行動的過程中遭遇過多的失敗，並且產生對於能力的負面歸因（attribution），將行為結果的失敗歸諸於能力的因素，將導致對於個體能力的負面看法（Chase, 2001; Weiner,



1986)，那麼原本屬於內在動機的行為將會失去原有的內發特質，並且對後續行為的強度與品質造成直接影響。

### **三、因果取向理論 (Causality Orientation Theory)**

因果取向理論 (Deci & Ryan, 1985) 是針對導致行為產生的原因或目的與行為結果之間的關係所提出主張，本理論將導致行為產生的原因或目的所導致的動機分成自主 (autonomous)、控制 (controlled) 與無關個人 (impersonal) 三種取向，自主取向的行為是由個體內在的自主因素所導致；控制取向的行為是由於外在因素所引發，行為受到外在因素所控制；而無關個人取向的行為的產生並無特定原因，或是知覺無法對於行為結果有任何影響的無助狀況下，其結果對個體而言是偶然或是隨機的。不同取向的行為原因所導致的行為品質或是情意反應將會有所不同，在缺乏動機或是有效果的刺激情況下，行為對於個體本身不具有意義，如此行為的品質則無特定的方向與強度。知覺內在因果根源者其內在動機是強烈的，其行為品質是積極主動的；而知覺外在的因果根源則內在動機將被削弱，行為受制於外在的壓力或是因素，導致行為品質是被動消極的。Deci and Ryan (1980)與 Deci (1971; 1972) 的積木遊戲研究發現，當個體行為產生的原因是因為外在的因素或物質，例如懲罰、金錢、獎品等，會導致個體有知覺外在

因果根源 (external perceived locus of causality)，其行為僅是因應外在的理由而順從，一旦外在因素消失，行為的表現便明顯減弱或是不再出現；而個體內在因素所引發的行為會導致個體有知覺內在因果根源 (internal perceived locus of causality)，其相對的行為動機與持續性較強烈，(Ryan & Connell, 1989)。Deci (1993) 針對小學生與母親的控制研究發現母親的控制行為強度與兒童的內在動機呈反相關，Wilson and Rodgers (2004) 針對加拿大年輕女性的運動行為研究發現因內在因素而從事運動者其依附的效果顯著優於因外在因素而從事運動者，以上研究結果支持本理論的觀點。而此理論的另一假定為：行為產生的原因並且單純屬於單一個取向，而是可能會有不同的取向的原因，如原本屬於由內在因素所引發的自主行為，一旦受到外在因素的影響，例如為行為結果提供金錢或獎牌等酬賞作為誘因，酬賞本身將成為控制行為的工具，使得行為的原因由內在導向外再，將導致原本自主的行為變成受控制的被動行為。

#### **四、自我決定理論 (Self-determination Theory)**

自我決定理論 (Deci & Ryan, 1985; 2000; Ryan & Deci, 2000) 主張個體行為相關的自主性 (autonomy)、勝任感 (competence) 與關係感 (relatedness) 等三種心理需求的滿足程度將影響其參與活動的動

機型態與身心健康 (well-being) 且不受文化與社會背景的影響，並且影響行為結果。動機的型態依照自我決定程度的不同，分類成不同型態，在其所提出的動機連續線上 (continuum) 由自我決定程度高的型態到被控制型態的動機依次排列，自我決定程度高的動機會引發較正面行為，或更長的維持或依附。反之，被控制的動機型態其行引發的行為結果就相對較不正向。

Deci and Ryan打破以往動機的內在/外在的二分法，並提供更周詳的解釋，而提出動機連續線 (continuum) 的觀念，依照自我決定的程度高低將動機分為三大型態，分別為內在動機 (intrinsic motivation)、外在動機 (extrinsic motivation)與無動機 (amotivation)。

自我決定理論主張行為動機的自我決定程度越高則行為的強度則越強烈，例如健身運動行為的依附或是運動訓練的堅持與努力，針對各個動機的概念敘述如下：

### **(一)內在動機**

內在動機所引發的行為是基於行為本身，而不是為了其他外在理由或壓力，個體參加活動或是有行為產生是為了從事活動當中所產生的樂趣與滿足，全然的基於自我的決定，而不是因為某些外在的因素，像獎品或金錢等酬賞，例如兒童對於物品的拾、擲、把玩等 (Deci,

1975; Deci & Ryan, 1985)，自我決定理論認為內在動機與驅力理論所主張的四種原始的驅力饑餓 (hunger)、渴 (thirst)、性 (sex)與怕痛 (avoidance of pain) (Hull, 1943) 有所不同，驅力的產生目的是要消除或滿足產生驅力的需求，一旦目的達成驅力即停止，驅力代表了避免匱乏的負面被動的行為；而內在動機所引發的行為本身即是行為的正增強物，內在動機的行為包含了興趣與刺激，自主的從事某活動並且在活動中知覺到能力勝任的感覺，這正面的情緒反應即是支持此行為再此產生的能源；內在動機包含三種型態 1.求知 (to know)：例如：學生在體育課中用心的參與是因為想要在該方面有所進步，體驗學習的樂趣；2.完成 (to accomplish)：試圖完成或達到某程度或目標時所經驗到的樂趣，例如：下課時間直奔籃球場的學生為了體驗突破防守得分的樂趣；3.體驗刺激 (to experience stimulation)：指當個體參與活動是為了經驗當中愉快的感覺，多數與感官有關，例如：某些從事瑜伽運動的人士，享受肌肉伸展的感覺，不是為了體型或健康，那怕行為本身帶有酸痛感也樂在其中，只為了享受瑜伽運動當下的感覺與刺激，而活動本身所帶伴隨的樂趣即為行為的酬賞。身體活動的心理學模式中 (Psychological Model for Physical Activity) (Sonstroem, 1978) 活動吸引力的變項，是導致個體產生身體活動的機轉，這即是內在動機引發的行為；若是沒有內在動機的驅使，此模式的假定便無法證

實。Maslow (1968) 認為人類達到自我實現的理想時亦經歷許多困難的克服，充分展現潛能達成內在的和諧，這種目標的達成給予個體的回饋除了勝任感之外，後續對於其動機的影響必然是接近內在動機。在當代的社會文化中，內在動機的產生與過去相關行為的正向經驗與正向的情意反應有極為密切的關聯，且類似的過去經驗必須不對個體帶有壓力的知覺。Hagger, Chatzisarantis, and Biddle (2002) 針對身體活動結合計畫行為理論與自我決定理論的實證研究發現內在動機受到態度與知覺行為能力的顯著影響；McGregor (1960) 所提出的管理理論當中的Y理論與Z理論即假定個體積極主動從事活動，工作的滿足即是酬賞，Y理論認為個體是自主的，而Z理論主張應該強調信任以使個體在最少的限制之下發揮其工作的效能，以上所述的理論所持的論點即是強調內在動機。內在動機所引發的行為強度是所有動機類型中最強的，絕大多數應用自我決定理論的健身運動行為相關研究證實內在動機對行為或行為結果與品質的預測力最強 (Black, & Deci, 2000; Mullan & Markland, 1997; Matsumoto & Takenaka, 2004; Ntoumanis, 2001; 2005, Ryan, Frederick, Leps, Rubio, & Sheldon, 1997; Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessell, 2003; Wilson & Rodgers, 2004)。

## (二)外在動機

在外在動機方面又依自我決定的程度分為四種型態，依照自我決定程度高低的差異分別為整合調節 (integrated regulation)、認同調節 (identified regulation)、內射調節 (introjected regulation)與外在調節 (external regulation) 並分述如下。

### 1. 整合調節

整合調節是最近乎於內在動機的外在動機，是自我決定程度最高的外在動機，整合調節所引發的行為完全是基於個體自主的選擇，為的是整合個體每個攸關自我的層面，為使其達成一致，追求自我的和諧，呈現與重視自我的內在感受，然而由於在構念上整合調節與內在動機十分相近與隨後將說明的認同調節皆為具有自主性的動機型態，故Sheldon and Elliot (1998) 與 Sheldon et al. (2004) 指出在此調節、認同調節與內在動機屬於自我和諧 (self-concordance) 的狀態，並提出自我和諧模式 (Self-concordance model) 強調自主性的動機型態皆導因於自我決定理論所包括的三種心理需求的滿足，並且產生安適的全人健康狀態。個體的心理需求與其行為和諧一致。本調節所引發的行為如下例子：有鍛鍊肌肉健身習慣的男士為了使其肌肉線條更加美好，會避免食用高脂肪食物或是避免在派對中喝啤酒，或是在日常生活中不時收縮腹部肌群，以達到自我內在所欲達到的重要目的，

其目的是基於行為所達到的結果對其自我之價值或重要性而非為了行為本身而有所行動，所以本質上仍然被視為具有工具性的行為。然而整合調節的構念與內在動機略有重疊，並且與後述的認同調節皆具有正向且積極的重要性質，故雖然理論假定方面是獨立的調節但在實證性的應用研究上多合併在認同調節的變項當中，在研究工具的編製上，整合調節的構念顯少能夠在統計的考驗中形成獨立的因素，目前僅在少數以大學學生為研究對象的研究中成功與認同調節有所區別而獨立形成一個構念 (Li, 1999)。

## 2. 認同調節

認同調節指的是個體的行為產生的原因是基於評價此活動本身對於達到個人目標是重要的帶有”I want”的意味，例如：個體相信運動將使其身體更健康的重要性，因而產生運動的行為，即便運動並不是愉悅的，也會因重視健康的理由而從事活動，是自我決定程度次高的外在動機。Biddle and Nigg (2000) 定義此調節為自主閾值 (threshold of autonomy)，因為個體是基於行為結果的重要性或價值而產生有選擇性的行為，以自我決定理論觀點看健康促進模式 (Health Promotin Model) (Pender, 1996) 中的知覺利益，以及健康信念模式 (Health Belief Model) (Becker & Maiman, 1975)與健身運動行為模式

(Exercise Behaviour Model) (Noland & Feldman,1984) 中的對於健康行為或是身體活動伴隨利益可能性的認知，及Bandura (1977, 1986) 提出的社會學習理論 (Social Learning Theory) 與社會認知理論 (Social Cognitive Theory) 中的結果期待 (outcome expectation) 以及計畫行為理論 (Theory of Planned Behavior) (Ajzen & Madden, 1986) 與理性行動理論 (Theory of Reasoned action) (Ajzen & Fishbein, 1980)中對行為後果評價的態度便是屬於認同調節的理由，運動承諾模式 (Sport Commitment Model) (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993) 所描述的”want to”的承諾即含有認同調節以上的動機。在多數的健身運動行為的研究中發現認同調節對於行為的預測力極具效力僅次於內在動機甚至與內在動機沒有顯著的差異，這些研究支持自我決定理論認為「外在動機不盡然對行為有負面影響」的隱含性看法，這個主張對於以往內/外在動機二分法的理論主張是極具衝擊的。甚至少數研究發現在特殊的族群健身運動中認同調節對於行為的預測力較內在動機為強，Landry and Solmon (2002) 針對非裔美籍的年長女性的研究發現，認同調節為最為有效的行為改變階段預測源；Thogersen-Ntoumani and Ntoumanis (2006) 針對英國成年人的健身運動行為的研究發現認同調節對於意圖的預測力略強於內在動機；Tsai, Jwo, and Lin (2006) 在針對臺灣的九年級學生體育課的情境研究發現



參與體育課身體活動動機中，認同調節為最顯著的健身運動意圖預測源。自我決定理論針對外在動機予以分類，依照自我決定程度的不同的定義將之分成四種調節，過去的研究發現如語言學習、戒菸等不具有明顯樂趣的行動的產生是由自主性的外在動機所引發（李芳欣，1999；張心慧，2004），意即外在動機對於行為不盡然是負面影響的，在某些情況中自主性的外在動機對於行為的產生仍具有效益。認同調節的功能在自我決定理論的定位上或許具有族群或年齡上的差異，後續的研究值得針對人口學變項再加上探討。

### 3.內射調節

內射調節指的是個體將控制他們執行某行為的外在理由內化 (internalize)，並沒有自我決定的成份，個體被迫將外在社會規範或價值觀納入到自己的價值體系中，使得外在的因素對其造成壓力，或是個體內在方面因外在因素而產生負面情緒，個體參與活動乃是基於避免此類外在壓力或是負面情緒的理由，而非基於自己所選擇，帶有運動承諾模式中”have to”的意味 (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993)，這壓力是自己所強加於自己的，Biddle and Nigg (2000) 把會引發個體在沒有刑為產生情況下會有負面情緒的外在因素定義為被個體消化的理由，意即個體了解行為的意義，只是尚無自

主行動的意圖，Deci and Ryan (2002) 與Ryan and Deci (2000) 認為內射調節是動機型態當中與個體精神失調較為相關的，因為行為理由僅有部分內化，但卻不被個體自我認同，故來自外在的壓力對個體產生影響，但個體並無自主的意願去從事行為。例如：體育課的熱身活動應該確實做到，雖個體了解其意義，但不在意其價值，也無行動的意願，只因為規定或是外在的有影響力規範使其產生壓力或罪惡感，而為了避免這種因為沒有行動而產生的負面情緒，個體才有行為產生。健康信念模式中知覺疾病的威脅性若是個體自我的體會而非他人告誡但本身並無體會，即是構成此調節的理由。此外在理性行動理論與計畫行為理論中主觀規範與對行為的態度對於個體所造成的影響若導致個體在缺乏行動會有負面的情緒亦為構成此調節的理由之一。

#### 4. 外在調節

外在調節是自我決定程度最低的外在動機，代表個體參與活動是基於外在的酬賞或是外在的要求或是威脅而產生行動，對於行為本身的價值或重要性毫無知覺，只是被迫或是因為其他利益而有行為的出現，帶有濃厚“I have to”的意味，McGregor (1960) 所提出的X理論假定個體是被動的，在生產力上必須以件計酬否則個體不會主動提高工作效能，一旦沒有金錢酬賞則沒有生產，典型的外在調節觀點，例如：

學生在體育老師要求下才做運動或是為了獎品才有所行動，或是中老年人害怕疾病的威脅依照醫師囑咐才有運動的行為。以自我決定理論觀點看計劃行為理論中的主觀規範，取決於該威脅或壓力的意義是否被個體所理解，而分屬外在調節或是內射調節，如果受醫師建議而運動是基於醫師權威的影響而非對於疾病的威脅有體認，或是基於知覺到體育課或教師規定或強迫，個體因而產生的健康或運動行為即是受到外在調節所引發。於健康信念模式中的知覺疾病威脅的因素普遍存在於退出的健身運動參與者的主觀知覺中 (Rejeski & Kenney, 1988)，說明外在調節對行為產生的效力並不強。Biddle and Nigg (2000) 認為在外在調節與無動機之間存在動機閾值 (threshold of motivation)，因為雖然外在調節的自我決定程度是低的，但其行為產生仍然至少是由動機所引發的。

### (三)無動機

無動機的概念類似於學得無助 (learned helplessness)，個體並無法體會到某特定行為與其行為結果之間的關聯性，個體參與此活動只因某些偶然的因素，並非由動機所引發，故其行為並無一致的導因，也無一定的方向或強度；無動機狀態的行為可能由於過去相關的失敗經驗所累積，或是過去並沒有經由行為導致結果的經驗之增強等事件所

引發的知覺能力不足所導致，無動機與行為之間的關連性相當薄弱 (Deci & Ryan, 1985)。

#### (四)心理因素

在過去針對自我決定理論所主張的三個影響行為動機的心理因素相關研究中，Soenens and Vansteenkiste (2005) 發現父母與教師是青少年與兒童最重要的心理因素滿足的來源與支持者，自主性與勝任感普遍被證實與行為有高度相關，並且能夠預測行為，並且與身心健康有絕對的相關 (Deci et al., 2001; Sheldon, Ryan, & Reis, 1996)，然而相較於前二者在關係感方面的相關研究就相對較少，針對心理因素茲分述如下：

##### 1. 自主性

Keenan (1999) 與 Oxford English Dictionary (1994) 將自主性定義為獨立達成所欲的結果，強調其自發不受約束的特性，與Peters (1966) 所提出的教育三大規準當中的自願性相似，黃光雄 (2002) 認為學生能夠有自己選擇的機會，才会有具興趣或是有目的的學習目標，才能夠符合受教育過程的自願性要素，同時自願性的特質正符合國內目前教改重視學生自主性的精神，重視學習活動過程中的自願性，將激發學習熱情與強烈的學習意圖，強調自主理念的教學將有助

學習。以認知評價理論的觀點來看，當行為帶有自主的性質時，該行為會是訊息面的；反之當個體對於行為本身無法知覺到自主性或是選擇的機會，則該行為對個體而言則是控制面向的。Deci (1971; 1972); Williams, Gagne, Ryan, and Deci (2002) 的研究結果發現給予實驗參與者自主選擇機會的情況下參與的活動，比沒有自主選擇的參與者在內動機方面相對的較高。研究證實自主性是預測健身運動行動行為、意圖與相關情意反應等行為結果相當重要的構念，也是影響動機的重要因素 (Biddle & Nigg, 2000; Hagger, Chatzisarantis, & Billde, 2002; Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Billde, 2003; Li, 1999; Lutz, Lochbaum, & Turnbow, 2002; Ntoumanis, 2001; U. S. Department of Health and Human Services, 1996; Wilson, Rodgers, & Blanchard, 2003; Wilson & Rodgers, 2004)，自主性的有否，樂趣與勝任感具有決定性的影響 (U. S. Department of Health and Human Services, 1996; 劉俐蓉, 2003)，Black and Deci (2000) 應用此因素於學科教學的研究中結果也發現教師提供的自主支持，有助於學生學習的自我動機產生；Yamauchi and Tanaka (1998) 針對日本學生的學習動機的研究發現自主性的動機與受控制的動機所引發的學習效果比較前者顯著正面的學習反應與正面的情緒；Chirkov and Ryan (2001) 比較了美國與俄羅斯學生的受自主性支持的研究發現，俄羅斯學生平均知覺受到自主性支持較低但是自主性支持在二個國家的學生中皆與身心健康有顯著

正向關係；Chirkov, Ryan, Kim, and Kaplan (2003) 針對自主性與身心健康的研究以土耳其、南韓、美國、俄羅斯的文化差異作比較，發現了文化的差異在自主性得分上有差異，但是自主性與身心健康之間的關係是不受文化差異所影響的；Vansteenkiste, Zhou, Lens, and Soenens (2005) 的研究發現在自主性較不受重視的東亞文化中，自我決定理論的主張仍然適切，針對中國學生的學業學習動機的研究發現，自主性有助於較佳的學習成就與心理健康；Prusak, Treasure, Darst, and Pangrazi (2004) 針對青少年的自主性研究結果發現，學生體育課所參與的活動選擇機會的有否將會影響其參與的動機，擁有選擇機會者其動機型態為內在動機與認同調節，並且相對於對照組有更低的外在控制與無動機；Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, and Sheldon (1997) 針對健身運動的研究發現自主性高的參與者顯著有較好的依附行為；Wilson et al. (2004) 針對大學生健身運動行為自主性的研究結果發現對於健身運動行為具有自主性的大學生其健身運動行為改變的階段與METs 相較於沒有自主性者較為正向且有顯著差異；Vansteenkiste, Simon, Soenens, and Lens (2004) 對於自主性支持對於健身運動行為的相關研究中發現，自主性支持對於健身運動的努力與長期依附正面的影響。然而經由自主性選擇參與的內在動機活動相當脆弱，極容易受到外來的酬賞例如金錢、獎品或是他人提供的比較標準的影響而變質為

受控制行為 (Deci, 1971; 1972), 以認知評價理論的觀點來看應避免以酬賞做為引發行為的誘因, 或是以懲罰做為迫使行為產生的手段, 以免使原本為內在動機所引發的行為流於受控制的行為, 另外在競爭的情境中避免過度強調勝負的結果, 以避免個體的勝任感減弱繼而行為的自主性降低 (Deci, Ryan, & Willams, 1996)。

## 2. 勝任感

勝任感的因素類似自我效能與主觀行為控制能力或自信心, Deci and Ryan (1985) 認為勝任感是個體與環境互動下的結果所累積而來, 經由過去直接經歷過的精熟經驗是培養勝任感與自我效能最有力的方式 (Backworth & Dishman, 2002), 在多項健身運動行為的理論當中是重要的因素, 例如: 計劃行為理論 (Ajzen & Madden, 1986) 延伸理性行動理論的架構加入主觀知覺的行為控制能力, 強調主觀知覺能力對於行為結果控制的把握程度, 與行為意圖有直接的關連, Bandura (1977; 1986) 社會學習理論與社會認知論當中提出自我效能的概念, 當個體主觀的知覺到其能夠成功的完成某一個行為時, 則其行為的可能性將大為增加, Markland (1999) 在健身運動行為的知覺勝任感與內在動機的研究中發現勝任感可有效預測內在動機支持自我決定理論的主張。自我效能的概念與勝任感的概念是相類似的, 許多研

究證實勝任感與自我效能是許多年齡層的健身運動行為及相關因素的有效預測因子例如行為頻率、體適能與自我動機 (Carron, Hausenblas, & Estabrooks, 2003; Chase, 2001; Hagger, Chatzisarantis, & Billde, 2002; Li, 1999; Lewis, Marcus, Pate, & Dunn, 2002; Ntoumanis, 2001; Ryan, Frederick, Lipes, Rubio, & Sheldon, 1997; U. S. Department of Health and Human Services, 1996; Wilson, Rodgers, & Blanchard, 2003; 李明憲, 1998; 李思招, 2000; 李彩華, 1998; 林旭龍, 2000; 林靖斌, 2001; 林麗鳳, 2004; 陳秀珠, 1999; 劉俐蓉, 2003; 蔡美月, 1996; 蔡淑菁, 1996; 賴妙純, 2004)。以有機整合理論的觀點來看利用正面訊息的回饋可以提昇個體勝任感繼而提昇內在動機 (Deci, 1985; Deci, Cascio, & Krusell, 1975; Deci, Ryan, & Willams, 1996)。

Reeve and Deci (1996) 認為與能力適當的挑戰情境與其結果將會強化勝任感並且增強內在動機，Vansteenkiste and Deci (2003) 與 Weingerg and Gould (1999) 認為提供成功的經驗或是感覺會帶來自信心，如此導致更高的繼續從事身體活動的意圖，自信心與依附之間的關係會呈循環的關係，並且促進內在動機的提升。

### 3. 關係感

關係感是自我決定理論所主張的影響動機型態的第三個心理因素，這強調了人際社會的重要性，關係感是基於人對於與重要他人之



間聯結的需求，人本身即具有歸屬的需求，這樣的需求是許多人類行為動機產生的來源 (Baumeister & Leary, 1995)，相對於自主性與勝任感屬於個體內在的知覺，關係感是較屬於人際間的範疇，在社會化的情境中關係感的需求對於外來的回饋有重要影響，一旦個體在意人際間的關係，則來自重要他人的行為回饋或是勸說即有相當的強度，繼而對勝任感的產生有效力。Ajzen and Madden (1986) 所提出的「計畫行為理論」當中主觀規範構念的效力的產生即需要個體對於規範提供者具有關係感的需求，這樣的規範才能對於個體行為的意圖產生影響力。與身體活動有關的關係感相關研究方面Ntoumanis (2001) 針對國中學生的研究中結果發現在體育課程中良好的團體合作與人際互動的經驗能夠預測關係感能繼而導致高自我決定程度的動機型態，此外Ntoumanis (2005) 針對國中生體育課的後續研究結果發現關係感能夠預測選修體育課的比率與專心及努力的程度，且關係感是自我決定程度僅次於自主性的預測源；Thompson, Rehman, and Humbert (2005) 針對青少年休閒與身體活動的一項質性研究發現來自朋友或是父母的影響是其參與動態休閒活動的中要因素；Li (1999) 針對自我決定理論的三個心理需求因素的研究結果支持關係感對於正向行為有顯著的預測力。社會因素包括家庭或朋友及多元生活層面中的重要他人的支持，人際方面有助於身體活動的維持在過去研究中廣被證實

(Dishman,1994; U. S. Department of Health and Human Services, 1996)，來自社會層面的支持與青少年的身體活動同樣的具有顯著正相關 (吳姿瑩、卓俊伶與馮木蘭，2001；鍾志強，2000；Wu, Pender, & Jwo, 2002)。過去研究證實重要他人如父母、同儕、教師對於青少年的身體活動與運動參與有重要的正面影響 (Wold & Anderssen, 1992)，Wilson and Rodgers (2004) 針對婦女的身體活動行為的研究發現，朋友的支持與婦女身體活動的認同調節、內在動機、自主性與身體活動的意圖有顯著正相關。但是相較於自主性與勝任感，關係感與健身運動或身體活動的相關研究或證據相對的較少，且Deci and Ryan (2000) 認為關係感對於自我決定動機的影響力是亞於自主性與勝任感，但關係感是其他二項心理因素產生的重要因素，因為社會的情境因素是自主性與勝任感產生的關鍵，故Deci and Ryan強調自我決定理論中的三項心理需求與其他健身運動行為理論具有共同結合研究的價值。

在多項應用自我決定理論於健身運動的情境的研究中，證實自我決定理論的價值：Mullan and Markland (1997) 以中年人 (平均約38歲) 為對象應用行為改變階段模式驗證自我決定理論，結果顯示較高自我決定程度的健身運動的動機 (內在動機與認同調節) 與行為改變階段較為後期者 (行動期與維持期) 有高度正相關，而外在調節與

無動機與意圖期及意圖前期有高度正相關，意即行為自我決定程度與實際健身運動行為有高度相關，Matsumoto and Takenaka (2004) 應用同樣的研究方法針對日本成年人（平均45.2歲）的研究，發現不同的運動行為改變階段的運動參與動機有顯著的差異，結果與Mullan and Markland的研究結果相同，但是Landry and Solmon (2004) 以平均年齡55.8歲的非裔美籍中年婦女為對象的研究結果與上述研究結果大致相符，但其認同調節與正向的結果變項相關程度略強於內在動機；Thogersen-Ntoumani and Ntoumanis (2006) 針對英國成年人的健身運動行為的研究指出認同調節對於意圖預測力最強的原因可能導因於女性的社會體型焦慮；Wilson and Rodgers (2004) 針對年輕加拿大女性的研究發現認同調節對於意圖的預測力略強於內在動機，這點與自我決定理論的主張及其他多數的研究相左，是否人口學變項在自我決定理論於健身運動的情境中有所影響，值得探討。

Wilson , Rodgers, Blanchard, and Gessell (2003) 以年輕女性為對象的研究發現健身運動情境中知覺來自朋友的自主性支持與內在動機及認同調節和健身運動的意圖有高度正相關，此外Wilson and Rodgers (2004) 的研究亦支持前述研究，並且符合自我決定理論的主張，成功驗證勝任感與自主性對動機型態的預測，且經由動機型態能夠有效預測健身運動行為繼而影響態度及體適能等行為結果，Wilson,

Rodgers, Fraser, and Murray (2004) 針對大學生的研究結果指出，認同調節與內在動機與努力及健身運動的參與意圖有極高度的相關，

Hagger, Chatzisarantis, and Biddle (2002) 以計畫行為理論為架構驗證自我決定理論相關變項發現勝任感變項支持自我決定理論的假定，並且能夠預測身體活動與意圖。Standage and Treasure (2002) 以自我決定理論為架構檢驗國中生體育課動機與成就目標取向的研究結果顯示，高自我決定程度的動機與高目標取向及高目標取向合併高自我取向有高度正相關，低目標取向與低自我決定程度動機有相關性；

Standage, Duda, and Ntoumanis (2003) 應用自我決定理論與成就目標理論探討國中生體育課的參與行為，發現精熟取向可以預測自主性與自我決定動機，而RAI與無動機分別為運動意圖的正負向預測因子；

Standage and Treasure (2002) 應用如上述研究的類似研究方法探討美國國中生體育課的研究發現，精熟取向與內在動機與認同調節有高度相關，而自我取向與無動機高相關，Wang, Chatzisarantis, Spray, and Biddle (2002) 以青少年為研究對象的研究結果也與上述研究結果一致。Vallerand (1997; 2001; 2002) 延伸自我決定理論所提出的動機順序：社會因素→心理中介變項→動機型態→行為結果；Ntoumanis (2001; 2005) 以青少年為研究對象的研究，在體育課的情境中驗證Vallerand的動機順序，結果證明此模式的適用性，發現心理需求滿足

程度受社會因素的影響，並且有效預測動機並有效預測努力與健身運動意圖等行為結果。

自我決定理論在健身運動與身體活動的相關研究中，已被證實其有良好的驗證力與可介入性。然而多數以自我決定理論為理論基礎的動機量表，包括Briere, Vallerand, Blais, and Pelletier (1995) 以法文編製針對大學生發展的量表，與同年隨後Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, and Blais (1995) 轉換成英文的版本及Marland and Tobin (2004) 與Mullan, Markland, and Ingledew (1997) 針對一般民眾的健身運動行為發展的量表BREQ (Behavioral regulation in Exercise Questionnaire)，及Ntoumanis (2001) 針對國中生體育課所發展的動機型態量表，及林季燕與季力康 (2003) 針對競技選手所發展的量表，對於整合調節與認同調節二個構念並沒有分別編製成獨立的子量表，而是將整合的因素納入認同調節當中，但是Li (1999) 以大學生為研究對象所發展的量表已經成功分隔此二個調節的因素，而有整合調節獨立的子量表。可能在因素的內容中此二調節重疊程度高，在不同的族群中會有因素區隔或是混淆的差異。

在臺灣應用自我決定理論的研究有陳志義 (2000) 以自我決定理論為架構研究國中生的體育課常規管理，其結果支持自我決定理論的主張；林季燕 (2002) 以籃球選手為研究對象的研究以此理論為架

構，結果顯示自主性與勝任感是運動動機的有效預測變項，運動動機能夠有效預測滿足感與退出意圖；邱淑勤 (2002) 以自我決定理論探討家庭與工作之間的衝突關係，發現相關領域的自主性與高自我決定動機有助於避免家庭的疏離感與工作倦怠；劉義群 (2003) 應用自我決定理論與知覺氣候動機針對大學生體育課參與情況的研究，發現知覺精熟氣候和與參與體育課動機的內在動機、外在調節、滿意度呈正相關；知覺表現氣候與參與體育課動機的內射調節、外在調節、無動機呈正相關；選修者其參與體育課的內在動機、內射調節、外在調節和滿意度高於必修者；而滿意度與參與體育課動機的內在動機、內射調節、外在調節呈正相關，和無動機呈負相關；尤為立 (2004) 應用自我決定理論研究國中體育課動機與相關因素，結果發現內在動機、內射調節、外在調節可有效預測未來參與體育活動意圖；蔡守浦、張志成、高群超與周靈山 (2005) 以自我決定理論與運動行為改變階段然針對健身俱樂部會員的研究發現，運動階段後期者其RAI與認同調節顯著高於前期者；陳怡儒 (2005) 以甲組籃球選手為研究對象結果發現關係感與自主性能顯著預測運動動機，且運動動機能有效預測身心倦怠；林慧珍 (2005) 針對雲林縣公立國民小學女性教師的休閒運動參與發現不同休閒運動階段者其自我決定程度有顯著差異；Tsai, Lin, and Jwo (2005) 針對國中學生體育課參與動機與身體活動改變階

段的研究發現，行為改變階段後期者其自我決定的程度顯著高於處於前期者，而內在動機與認同調節是運動意圖顯著的正向預測因子，無動機則能夠負向預測運動意圖；許建民 (2006) 以延伸自我決定理論的內外動機順序為架構，研究青少年休閒參與，結果發現社會的情境對於三個心理中介變項有正向的影響，而心理中介變項滿足程度對休閒參與動機有顯著且正面繼而對休閒涉入與滿意度具有顯著且正面的影響。以上國內應用自我決定理論的研究結果大致符合自我決定理論的主張，然而與其他國家的研究相較外在調節的正向預測力是比較強烈的，是否與國情或文化差異有關，值得進一步探討。而Deci and Ryan (1985) 指出自我決定理論是西方國家當代文化所發展出來的理論基礎，且相關的研究多以歐、美、加為主，以臺灣民眾為研究對象的相關研究並不多，東西方國家的文化差異與教育制度有所不同，是否文化或國情的差異會在相關變項間有所不同是需要顧慮的 (卓俊伶等人，1998)，進一步以此理論探討臺灣健身運動與身體活動行為的相關變項有其必要。對於年輕的族群，慢性疾病的威脅並未充分被知覺，以健康威脅的理由來促使青少年從事健身運動效果必然不如老年族群來得有效，故以自我決定理論的主動-被動的動機為觀點探討國內青少年族群參與健身運動行為，試圖發現有效促使青少年參與健身運動的理由，並以此作為健身運動推廣與課程設計的參考之相關研

究值得嘗試。

### 第三節 跨理論模式基本概念 與相關文獻探討

跨理論模式 (Transtheoretical Model, 簡稱TTM) 是由Prochaska and Diclemente (1982) 所提出的行為論點，此理論早期被運用於戒菸的行為探討，隨後被運動於健康行為的領域，近年來亦被使用於身體活動與運動的行為研究 (林旭龍，2000；林旭龍與呂昌明，2001；Cardinal, 1995)，此理論包含四個部份 一、 改變階段 (The stages of change)、二、改變過程 (The process of change)、三、自我效能 (Self-efficacy) 與四、決策平衡 (Decisional balance)。

#### 一、 改變階段

行為改變階段的觀念是跨理論模式當中最受矚目的，Prochaska and Diclemente (1982) 提出跨理論模式時，認為行為的改變是動態的，行為的改變不是全有或是全無的現象，例如運動或不運動，並假定行為改變的過程可以被區分為不同階段，這些階段涵蓋行為改變的過程，本模式將行為改變區分為五個階段：

1. 意圖前期 (precontemplation) 個體未來完全沒有從事行為的意願



2. 意圖期 (contemplation) 個體有意願從事行為，但是尚未採取行動
3. 準備期 (preparation) 個體已經從事規律的行為但是行為仍舊未規律
4. 行動期 (action) 個體已經規律的行動但是為持續達6個月
5. 維持期 (maintenance) 個體已經規律行動達6個月以上

個體在這五個階段中的行為改變並非單純的單向的線性移動，而是會有故態復萌的現象，意即行為改變的階段變化是螺旋性的。經過不斷的驗證與應用，本模式已被證實在身體活動的研究方面具有可靠的構念效度與應用價值 (林旭龍，2000；Cardinal, 1995; 1997)，過去行為改變階段已經普遍的被應用於健康行為的研究，當中包括身體活動 (卓玉蓮，2002；洪翠嬰，2003；黃婉茹，2002；曹淑娟，2003；蔡育佑，2003；Cardinal, 1995; 1997; Mullan & Markland, 1997; O'Connor, 1994)；Landry and Solmon (2004)；Mullan and Markland (1997)；Thogersen-Ntoumani and Ntoumanis (2006)；Matsumoto and Takenaka (2004) 與Tsai, Jwo, and Lin (2006) 結合自我決定理論，分別針對美國、英國、日本、臺灣對象的身體活動行為的研究，證實了行為改變階段對於身體活動行為的適用性。

## 二、改變過程

Backworth and Dishman (2002) 指出改變過程是行為改變階段策略性相關內在歷程，由於行為的改變過程不僅有外顯行為的變化，也包含內隱的心理歷程，當中包括十個過程，有認知面向與行為面向二個方面，包括 (1) 意識覺醒 (consciousness raising)、(2) 情感喚起 (emotional arousal)、(3) 自我再評估 (self-reevaluation)、(4) 環境再評估 (environmental reevaluation)、(5) 社會解放 (social-liberation)、(6) 自我解放 (self-liberation)、(7) 助人之關係 (helping relationship)、(8) 反制約作用 (counter-conditioning)、(9) 增強管理 (reinforcement management) 與 (10) 刺激控制 (stimulus control) 等十種改變過程，不同的行為改變階段有其適配的改變過程，不同的行為改變階段有其適合的改變過程介入策略 (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992; Prochaska & Velicer, 1997)。不同階段者需要不同的改變策略，處於行為改變階段前期者適合以認知面向的介入方式，以促其產生改變行為的意圖；而處於較後其者適合行為面向的介入方式，以幫助其行為的持續或再出現，意圖前期的介入策略應著重於意識覺醒與情感喚起、意圖期應著重於意識覺醒、自我再評估、環境再評估、行動期應著重於社會解放與自我解放、行動期著重於助人之關係、反制約作用、增強管理、刺激控制、維持期著重於反制約作用、增強管

理、刺激控制 (Courneya & Bobick, 2000)。Lee, Nigg, DiClemente, and Courneya (2001) 應用改變過程與改變階段特質與於青少年身體活動的研究發現與改變階段特質相配的介入策略與行為改變的計巧可以增進身體活動的習慣養成，採取改變過程與行為改變階段配合的介入策略使用原則，有助行為階段的改變，。

### 三、自我效能

跨理論模式結合社會學習理論與社會認知理論 (Bandura, 1977; 1986) 的自我效能構念，自我效能指個體對於自我評估執行某種行為的能力，是主觀的看法而不盡然是真實的現況，而當個體主觀自覺有能力去從事某行為時，其從事的可能性會較自覺較無能力者為高，自我效能主要源於過去相關的經驗或是社會觀察，對於個體具有高度自我效能的行為亦伴隨正面的情意反應，並且對於行為的阻礙因素視為容易克服的事件，自我效能是身體活動行為預測的重要且可靠的變項 (Biddle & Nigg, 2000; Dwyer, Allison, & Makin, 1998; Sallis & Hovell, 1990; U. S. Department of Health and Human Services, 1996)。跨理論模式認為在五個行為改變階段當中意圖前期的自我效能最低，而維持期的自我效能最高，過去結合運動行為改變階段的研究發現隨階段改變可區分自我效能的差異，支持跨理論模式自我效能的觀點 (林旭龍，2000；黃婉茹，2002；Cardinal, 1997; Marcus, Pinto, Simkin, Audrain, &

Taylor, 1994)。

#### 四、決策平衡

決策平衡是跨理論模式當中的一個構念，延伸自 Janis and Mann (1977) 的觀點，同樣的概念也在健康信念模式 (Health Belief Model) 當中被應用，受到重要他人的影響或是個體本身主觀對於某特定行為的知覺利益 (benefits) 與知覺的阻礙 (costs) 或是優勢 (prons) 與劣勢 (cons) 的消長的看法，對於個體是否採取行動有關鍵性的影響，當知覺利益大過知覺阻礙時行為才會產生；跨理論模式主張行為改變階段 prons 與 cons 具有線性的關係，在意圖前期與意圖期知覺的阻礙大於知覺的利益，而在知覺利益大過知覺阻礙時個體才會進入準備期，並且有實際的行為產生，而在行動期與維持期中個體知覺的利益與知覺的阻礙差距越大，過去應用跨理論模式針對健身運動的研究即發現不同階段之間的知覺利益與知覺阻礙的差異 (林旭龍，2000；Cardinal, 1995; 1997; Marcus, Pinto, Simkin, Audrain, & Taylor, 1994)