

科技部補助專題研究計畫成果報告 期末報告

家長式領導行為對於基本心理需求不滿足的影響：以運動員的 動機和幸福感為例

計畫類別：個別型計畫
計畫編號：MOST 103-2410-H-028-002-
執行期間：103年08月01日至104年10月31日
執行單位：國立臺灣體育運動大學體育學系

計畫主持人：聶喬齡

報告附件：出席國際會議研究心得報告及發表論文

處理方式：

1. 公開資訊：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，2年後可公開查詢
2. 「本研究」是否已有嚴重損及公共利益之發現：否
3. 「本報告」是否建議提供政府單位施政參考：否

中華民國 105 年 01 月 31 日

中文摘要：運動員參與經驗與品質，對於持續投入運動訓練與競賽的動機具有關鍵性的影響。而影響運動員運動經驗的外在因素中，被認為最具有影響力，也作用最直接的角色，就是教練。教練透過教學、訓練和競賽時，溝通的言語、表情和營造的團隊氣氛來影響運動員對於基本心理需求的滿足，或者在某些例子中，讓運動員在自主性、勝任能力和隸屬需求上的缺乏。因此，尋求教練特定的領導行為組合，對於基本心理需求的滿足，或是造成無法滿足需求，在動機理論的建構與實務工作的啟示上，都具有其重要性。本研究結合國外研究教練領導行為的理論架構(例如多向度的教練領導行為)，和本土文化中特有的華人家長式領導，以及成就目標理論中的動機氣候，以迴歸的方式探究對於心理需求的滿足和造成心理需求缺乏的預測因子。並進一步以自我決定理論中的基本需求理論，研究受試者為241位大專院校優秀運動員，接受近十年的專業訓練。本研究在完成研究倫理申請許可後，進行資料蒐集工作。結果發現，大專優秀運動員在外在因素—基本心理需求—自我決定動機—幸福感的序列中，得到證實。同時在基本心理需求不滿足的狀況下，亦能維持類似的主張。

中文關鍵詞：自我決定理論、自尊、主觀活力感、幸福感

英文摘要：The motivational sequences of social factors-needs-motivaiton-outcome were proposed by Vallerand and Losier (1999) and later examined by other researchers. However, basic psychological needs satisfaction and thwart were not clearly examined or its influences on motivational outcome. The aims of present study was to investigate both needs satisfaction and thwart produced by leadership behaviors to self-determination motivation and outcome. 241 university students-athletes were involved in this study after ethic approval was gained. Cross-sectional design and questionnaires were applied on team sport participants. Hierarchical regressions, person correlations and internal coefficients were conducted to analyses data. Results showed that need satisfaciton was influenced by coaches ' moral leadership behavior and leaded to more self-determining motivation and adaptive outcome such as subjective vitality. In contrast, need thwart was influenced by more controlled leadership behavior and further lead to less self-determining motivation and maladaptive outcome such as burnout symptoms. Suggestions and conclusion were proposed respectively.

英文關鍵詞：SDT theory, self-esteem, subjective vitality, well-being

“Winning is important to me, but what brings me real joy is the experience of being fully engaged in whatever I’m doing.”

– Phil Jackson, Basketball Coach

在以競技運動為主的成就相關情境中，運動員的能力與成功，不斷地、持續地受到公開與客觀的評價。運動員期待，同時也被期待能夠持續穩定的表現出如努力、堅持、奮鬥不懈與傑出表現等，適應性的成就行為(**adaptive achievement behavior**)。促進適應性成就行為產生的因素很多，但是能以理論依據出發，實證研究證據支持的觀點，非動機莫屬(**Roberts & Treasure, 2012**)。運動員面對充滿緊張、壓力和挫折與失敗的競爭情境時，自我決定的動機(**self-determination motivation**, 例如內在動機)被發現能夠避免負面運動參與經驗的產生，並積極促進包括情緒上(例如正面的情緒)、認知上(像是自尊和活力)以及行為上適應性的結果產生。而在運動的舞臺上，除了運動員本身之外，教練的角色被視為影響運動員在運動參與時的動機，與其能否有最適當表現時，極為關鍵的對象(**Duda, 2001; G. A. Mageau & R. J. Vallerand, 2003; Smith & Smoll, 2007**)。

教練訓練、比賽時的一言一行，透過表達與溝通，產生對於運動員直接的影響。教練因此塑造而成的團隊氣氛，對於運動員表現時能否正常運作，產生傑出的表現，甚至對於其持續投入長期訓練和競賽的品質，無不影響甚鉅(**Duda & Balaguer, 2007**)。除了實務工作的發現外，在運動心理學中較受歡迎的動機理論中，對於影響運動員動機品質的應用時，教練關鍵與重要的影響力時，主張頗為一致。例如成就目標理論(**Achievement goal theory; AGT; Duda & Nicholls, 1992; Nicholls, 1989**)和自我決定理論(**Ryan & Deci, 2000b, 2007**)就曾經提出，教練在教學與訓練時的重要性。不僅僅如此，前述的兩項理論亦曾提出教練應該如何組職團隊的活動與訓練的內容，透過對於選手自主性與能力知覺的支持，來影響產生內在與自我決動機的重要機轉(**Deci & Ryan, 1985; Duda, 2013; Epstein, 1989**)。而類似以理論依據出發，系統性研究結果支持的應用動機策略，在實務應用時仍屬少見。

研究教練的行為，如何影響運動員參與動機的取向與理論繁多，但近來以社會認知取向(**social cognitive approach; Bandura, 2001**)為主的理論，成為研究該動機議題時，主要方式之一。社會認知取向，有別於其他研究動機方式，主張個體在成就情境(**achievement setting**)中，會同時受到個人的特質傾向(**dispositional factors**)與個體所處的外在情境因素

(**situational factors**)所影響外，最重要的是個體以自己對於外在影響的解讀，所採取的決定，進而產生對於成就相關結果的直接影響。在成就情境中，個體的表現直接受到外在的評價，個體追求成功與能力肯定的目標一致，競技運動，一直被運動心理學的相關從業人員視為經典的成就情境(Duda & Spielberger, 2004)。而運動中重要的動機議題，就成為時下以自我決定理論(**self-determination theory, SDT, Deci & Ryan, 1985; 2000**)中，主要的角色之一。理論的主張由五個不同時發展的理論逐步建構而形成，主要是在論述行為「如何」的過程，主要是有關影響最適動機產生的決定因素和相關結果。其中，談到運動員在動機產生，來自於從事成就活動時產生的樂趣、刺激(例如內在動機)，或是和個人自我價值、自我概念結合，較具自我決定式的行為調節動機(像是認同和整合調節/**identified and integrated regulation**)，在高度競技化的運動情境中，發現對於動機的過程、品質與其產生的成就相關行為上，有較為正向與積極的適應性結果(較完整的回顧內容，請參見：R. J. Vallerand, 2001)。而非自我決定類型的動機類型，例如動機起因於避免產生罪惡感與不安的感受(如內射調節/**introjective regulation**)，或是從事活動的理由單純為了獲取外在的獎金與酬賞(外在調節/**external regulation**)，乃至於類似習得無助感(**learn-helplessness**)的無動機(**amotivation**)，都被證明與情意上(例如焦慮和沮喪)、認知上(像是低自尊)和行為上(退出運動)等，產生關係(Hagger & Chatzisarantis, 2007)。由上述結果不難發現，要讓運動員在短期如運動表現，長期如訓練、運動參與時的努力、動機的品質，甚至是幸福感(**well-being**)等，都受到運動員是否具有較為自我決定型態的動機而定。而教練如何影響運動員產生此一型態的動機(或是無法產生此一類型的動機)，在運動員長期的生涯中，就扮演了關鍵的角色。

在自我決定理論中組成的基本心理需求理論(**basic psychological need theory, BPN; Ryan & Deci, 2000a**)中，學者主張凡是人類皆有基本的三項心理需求，分別是對於從事的活動能夠表達意見、想法和意願的自主性需求(**autonomy**)，對於事情感覺到有能力、信心有效達到外在要求的能力知覺的需求(**competence**)，以及與重要的他人彼此感到相互需要和關心而產生的隸屬的需要(**relatedness**)。而許多研究的發現，支持理論主張當個體(例如運動員)，感受到他或她的需求獲得滿足時，愈能夠展現出最佳功能的動機品質，以及獲得主動、積極的運動參與，進而能夠發展最佳的表現(Hagger & Chatzisarantis, 2007; Ryan & Deci, 2000b)。而由國外學者 Mageau 與其同僚所提出，教練和選手間的動機模式的主張中，就清楚以認知評價理論(**cognitive evaluation theory, CET; Deci & Ryan, 1985**)的觀點點

出，教練的行為透過滿足運動員的基本心理需求(或是無法滿足需求)，間接的影響運動參與時的動機(G. Mageau & R. Vallerand, 2003)。教練展現出例如在訓練決策時，提供具有合理性、必要性和規範的理由與規則，或是提供沒有控制性與回饋及避免自我涉入(ego-involvement/以自我為中心的能力判斷方式)發生，甚至是提供機會能獨立完成工作的自主性支持行為時，支持運動員在自主性上需求的滿足(Ryan & Deci, 2002)。而另一方面，如果教練展現出來的領導行為，例如有條件的獎賞方式，在責罵、教育運動員給予具有控制感的回饋，或是對於運動員過度的監督與掌控，或是為了達到好的表現而使用了自我涉入中的相互比較或鼓勵同隊隊友間的比較，或是嚴重時使用恐嚇的行為時(Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2009)，就會產生對於運動員控制企圖的動機氣候，產生對於運動員參與動機負面的影響，最終造成非適應性(maladaptive)的成就行為產生(Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2010)。

雖然目前學界在教練行為對於運動員動機影響上，傾向以認知評價理論中的「自主性支持」和「控制行為」兩種分類的方式來區別教練對於選手產生的影響(Robert J. Vallerand & Losier, 1999)。但是我們必需釐清的是：低度的自主性支持間，和教練的控制行為上，不全然在本質上相同。例如某位選手感覺到教練在訓練時不能選擇工作，並有獨立完成的機會，因而產生自主性需求滿足偏低。這個例子和運動員因為教練過度要求訓練時的一致性、集體標準而產生的控制感間，並不相同(Bartholomew et al., 2010)。以運動教練塑造的自主性支持的動機氣候進行的研究，為數不少(J. W. Adie, Duda, & Ntoumanis, 2006; James W. Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Quested et al., 2013; M Reinboth & Duda, 2006; M. Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004)但是以教練考慮效率、表現壓力與成績要求，而產生的控制行為為主要的研究，就少之又少(Bartholomew et al., 2010 是少數以此為主題的研究)。研究結果發現，提供具體規則與限制的選擇機會，同時又能夠對於任務與限制有所依據，重視別人的看法、避免控制的行為與提供非以控制為目的的回饋，和工作涉入(task involvement)的動機氣候，被認為是提供自主支持氣候的重要原則(Duda et al., 2013; Mageau & Vallerand, 2007)。但有趣的現象，較容易在競賽場上看到的專制、責罵與批評等的教練行為，相較於自主性支持的行為，被研究的機會就少之又少。而這類似教練行為產生對於選手運動經驗的衝擊、壓抑與挫折，進一步削弱了自我決定動機的產生，這種對於基本心理需求產生無法滿足的可能，也扮演了另一種重要但反面的角色(Bartholomew et al., 2009)。

教練的領導行為，並非至今才受到運動心理學研究範疇的重視(Packianathan Chelladurai, 2007)。過去的研究者，對於教練在賽場上或是訓練地點展現的行為，傾向以多層面的教練領導行為，或者說是不同類型的領導行為(Packianathan Chelladurai, 2007; Riemer, 2007)，來看待教練臨場的決策、回饋與支持的領導和教練的行為。其他的學者則以教練如何應對賽場或是訓練時事件發生的角度，來看待教練展現的實際行為(例如教練的行為觀察系統 CBAS； Smith & Smoll, 2007)。不同的教練行為，對於運動員心理需求的滿足之間的關係，主要受到運動員感受到的動機氣候而產生影響(Duda, Chi, Newton, Walling, & Catley, 1995; Newton & Duda, 1999)。教練在比賽或是訓練時對於運動員能力評價採取的焦點和方式，所產生如以個人進步、精熟為主的工作涉入的動機氣候，或是強調和他人比較，以勝過別人為主的自我涉入的動機氣候，對於自主性支持的動機氣候影響，發現結果較為明確(M Reinboth & Duda, 2006)。工作涉入的動機氣候與往往能夠預測自主性需求滿足(Balaguer et al., 2012; Quested et al., 2013)，而自我涉入的氣候則與控制氣候，產生對於基本心理需求的不滿足有關(psychological need thwarting; Bartholomew et al., 2010)。對於以教練領導行為本身，也就是知覺到的教練領導行為，則較未有系統性的發現。由前述有關自主性或是控制性的需求滿足特性推測，民主與社會支持的行為，較能夠預測自主性支持的結果。相較起來，專制的教練行為，可能因為無法讓運動員在運動參與中，產生投入與自主的感受，而產生與控制的動機氣候有關，進而對自我決定程度低的動機行為產生調節，以致對於運動員的不幸福感(ill-being; 例如低自尊)的結果(Felton & Jowett, 2012)。

有別於以西方組職文化為主，以民主、專制、訓練指導與社會支持，以及獎勵和讚賞的行為等多向度領導行為的研究，國內學者針對臺灣特有文化背景，發展出適合在地文化的華人領導行為模式，最主要的核心是三元模式的家長式領導(樊景立 & 鄭伯壘, 2000; 鄭伯壘, 周麗芳, & 樊景立, 2000)。在這個以華人社會發展出來的領導理論中主張，領導者如在私人企業組職，或是學校經營與管理，乃至於軍隊、運動團隊等，都是華人領導者展現出對於組職內成員領導的重要場域。這些領導行為特別著重於人治的氛圍下，能夠表現出有如嚴父慈母般，具有道德無私的規範。而在此一內涵中展現出來的領導行為，分別是以施恩、威權與德行三者展現出來仁慈領導(對應於運動員的感恩圖報)、威權領導(對應於運動員的敬畏服從)，以及德行領導(對應為認同效法)。在國內運動心理學的研究同好特別針對運動情境中，修正源自工商業組職發展而來的德行領導，將之修正成為才德領導(樊景立 & 鄭伯壘, 2000)。國內以此為主要的研究，曾經探討以高中運動員為主的對象，但是卻對於自主性、關係感和隸屬感的滿足的中介效果，未曾深入探究(結合包括了領導者的魅力和專業能力，以

及訓練教導的行為等; 高三福, 2000), 同時對於不同群體可能產生的不同情境與階層的效應, 也未能加以納入(鄭嘉勝, 2004)。

國內學者針對有別於西方領導風格的東方文化, 特別是以華人為主的臺灣、新加坡、中國大陸與香港地區, 進行以儒家思想為理論的出發點, 奠基於東方社會的華人領導行為相關研究, 正好切中有關上述議題的核心。以貼近現象場中實務的經驗與理論核心, 跨越東、西方文化的隔核, 又能夠反映出國內教練在領導行為方面展現出來的特有風格(鄭伯壘, 2005), 同時又能補足動機研究上, 對於外在情境因素研究不足的理论需求, 此為本研究的最主要目的。

部份的研究曾經探討過有關家長式領導行為對於負面心理變項的直接效應(鄭伯壘 et al., 2010), 但是卻缺乏將運動中動機的議題加以納入, 流於未能有效以時下社會認知的手段進行有關教練行為- 動機結果間機轉的研究。另一方面似乎說明, 成就情境(前述研究以高中運動員為主)的個體, 對於教練展現的行為, 必然的「反應」, 而不是個體對於領導行為的解讀, 而產生對於動機的影響, 進而造就了其他心理的變項(例如倦怠), 這項推論流於過度表面, 無法了解動機過程中, 個體受到的影響, 以及個人如何認定與評估的結果, 因此有需要針對是項議題, 加以深入探討。

研究方法

研究參與者：以大專棒球、籃球、手球、排球、足球、壘球男、女運動員共 241 名(平均年齡：19.76 歲，標準差 2.25 歲，男性 62.7%，13 位未回答性別)，投入運動訓練的歷史長達近十年 (9.44 年)。本案在取得屏東安泰醫院人體試驗委員會研究倫理許可 (字號：14-039-B1) 後，進行研究資料的蒐集。研究的流程，在符合研究倫理訓練合格的研究助理，親自說明研究目的、重要性、研究程序與風險等內容(口頭與書面)後，取得受試同意書後進行紙本問卷的填寫工作。問卷填寫工作預計於 30 分鐘內結束，研究參與者可以在任何時間、階段中終止研究參與工作，個人相關權益不會因此受損。問卷填寫工作完成後，參與者將立即獲知有關資料蒐集的概略狀況與結果。本研究所有參與者，包括主持人、協助主持人與協助助理，皆經過研究倫理研習通過，並獲得資格與時數認證，本研究屬於社會行為科學的資料蒐集，立即風險程度較低。

研究程序：教練經事先聯絡，確定受試時間後，主持人或協助主持人與助理，於預訂時間前 10-15 分鐘抵達資料蒐集地點。在與教練說明後，請教練離開現場後，開始進行研究目的說明與受試同意書的取得。以書面方式在取很受試同意書後進行書面的問卷填寫。若無意願參與的學生或運動員，在安全無虞的情況下，可以先後離開。否則則請配合先安靜休息，待資料蒐集完成後再行離開。研究參與者完成問卷填寫後，將致贈紀念品乙份。

測量工具：

教練家長式領導量表：本研究是以高三福 (高三福, 呂政達, & 楊鎮瑋, 出版中) 等人編修自鄭伯壘等人(2000)的家長式領導量表，並以驗證性因素分析而來。原量表共計 36 題，最新的版本則僅有 13 個題項，區分成三個因素，分別是仁慈領導(例題：教練對於我的關心，會擴及我的家人與朋友)，威權領導(當我比賽失誤時，教練會嚴厲責罵)與才德領導(教練對待我公正無私)。先前的研究發現，三個因素的內部一致性係數介於.74-.80 之間，具有可接受的穩定度。以驗證性因素分析所得的結果，三個因素的模式適合度在可接受的範圍之內 ($\chi^2 = 222.77$, $\chi^2/df = 3.59$, CFI = .93, NFI = .91, GFI = .90, and RMSEA = .09)。

多向度教練領導行為量表：係以 陳其昌 (1993)根據 P. Chelladurai and Saleh (1980)的運動領導量表(Leadership Scale in Sports, LSS)修訂而成中文版問卷加以修改語意而成。量表總計有五個分量表來包含運動情境中教練會展現出來的領導行為面向，包括:民主行為(我的教練會鼓勵選手提出練習方法的意見)、權威的行為(我的教練具有高高在上，不可侵犯的意識)、訓練與教學的行為(例如: 我的教練能個別教導每位選手的運動技巧)、社會支持的行為(例如: 我的教練會鼓勵每一位選手與其他選手合作)和獎勵與回饋的行為(我的教練會公開讚揚選手良好的表現)等共計 35 題，本量表採用 Likert 四點量尺(1 =很不同意；4= 很同意)。國內學者以參加大專排球聯賽的 136 位高中到大學的排球選手為對象，進行的信效度分析結果顯示，本工具具有可接受的信度(介於.85-.75 之間)，效度則以探索性因素分析和決斷值區別加以分析，有可以接受的結果。

運動動機氣候量表：運動動機氣候量表二版 (PMCSQ-2) 主要由 Newton, Duda, and Yin (2000)所發展，主要評估運動員對教練所創造之明顯易見動機氣候目標結構的知覺。共有六個分量表，原始題項為 33 個題目。包括合作學習、重要角色、努力／進步、錯誤懲罰、不公平認知、隊內競爭。前三個分量表是屬於工作動機氣候，主要是指知覺環境是強調學習，

重視技能精熟與進步；後三個分量表是屬於自我動機氣候，是指情境是被塑造成相互競爭，並強調社會比較。本量表為五點量尺設計，分別為非常不同意至非常同意 (1 ~ 5)，每題的起始句為『在這隊上...』。另外國內學者為解決「隊內競爭」分量表題目太少的問題，另外新增包括『教練希望選手比較彼此表現得如何』、『教練認為超越隊友的表現是重要的』兩個在原量表中未出現的題目(黃崇儒, 黃英哲, 陳浚良, & 陳錦偉, 2006)。經過編修過程中，中文版的運動動機氣候量表，內部一致性分別為 $\alpha = .81-.83$ (工作涉入氣候分量表)，自我動機氣候的分量表間則呈現稍差的內部一致性結果($\alpha = .61-.82$)。但二階的因素模式結果內部一致性頗佳(分別是.92 和.83)，模式適合度結果與國外學者發現類似。

基本心理需求的滿足：由三種不同的測量工具分別測量 1)自主性的需求滿足：個人對於運動參與中的會以知覺內在控制量表中的三題自主性量表測量(卓國雄 & 盧俊宏, 2008)；知覺選擇會以六題有關活動參與時相關決策過程的問題測量(3 題; Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001)；隸屬的需求會以知覺隸屬量表中的接受量表測量之(Richer & Vallerand, 1998) (Deci et al., 2001)；能力的知覺會以五題的內在動機分量表中的能力知覺量表測量 (IMI; McAuley, Duncan, & Tammen, 1989)。

基本心理需求的不足：採用國外學者 Bartholomew et al. (2010) 等所發展出來的總計 12 個題項，三個因素架構的基本心理需求不足量表，經過翻譯後使用在本研究中。以利氏 7 點量尺(1=非常不同意；7=非常同意)，以指導語「在我的運動項目中…」來引導受試參與者接受包括自主性需求不足(題目：我覺得我被強迫去做些什麼事)4 題，能力需求不足 4 題(有些時候我會感到自己不太行)和隸屬需求的不足 4 題(我覺得其他人不喜歡我)。本工具經過驗證性因素分析與因素不變性的分析過後，得到可接受的信、效度。

運動參與的自我決定動機：此量表是依據自我決定的動機：以國外學者新編製的測量工具作為測量自我決定動機的工具 (Behavior Regulation in Sport Questionnaire, BRSQ; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008)。這份問卷包含 24 道測量 6 個不同型態動機的分量表，分別包括：內在動機(從事運動是因為其本身的樂趣)、整合調節(運動已經和自我的概念結合為一)、認同調節(運動本身的價值是重要的)，此三者為自我決定形式的動機類型。而另外的三個分量表，以自我決定程度的高到低又分為內射調節(因為罪惡感或不想受罰而從事運動)、外在調節(透過運動達到另外的目的)以及無動機(不確定從事運動的理由為何)。各分量表的平均數

用以計算自我決定動機的指數(內在 x3+整合 x2+認同-內攝-外在 x2-無動機 x3)，此一指數又被稱為自我決定指數(Ullrich-French & Cox, 2009)。量表的尺度為利克氏 7 點量表，由完全不符合(1 分)到完全符合(7 分)。問卷發展的研究結果中指出本份工具的可信與有效性(Lonsdale et al., 2008)，該研究 Cronbach alpha 介於 .75-.91 之間。

動機的結果：主觀幸福感指標

本研究中，採取實現取向的幸福感定義，作為本研究中，運動員的幸福感概念的指標(Lundqvist, 2011)。類似的用法亦曾用於研究團隊運動員為受試樣本的研究之中(J. W. Adie et al., 2006; Quested et al., 2013; M. Reinboth & Duda, 2004; M Reinboth & Duda, 2006)。首先是主觀活動問卷(Subjective Vitality Scales; Ryan & Frederick, 1997)。本問卷發展的初期包括 7 道題問，用以測量個體對於自己活力感覺的經驗感受，已為學者使用於許多相關研究中，被證實為具有信、效度之測量工具。而 Bostic, Rubio, and Hood (2000)則發現將原始問卷中僅有的反向題刪除後，工具的信、效度指標皆有提升。因此本次研究以六題版本作為測量工具。工具的尺度為 7 點(1=完全不真實，7=完全真實)，範例的題目為：我覺得充滿了活力。

運動員倦怠量表(ABQ; 盧俊宏, 陳龍弘, & 卓國雄, 2006)，包括成就感的降低、身體與心理的耗竭，以及對於運動價值的貶抑等，總計 15 道題目。這是一份相對於幸感的不幸福感指標(ill-being)。本問卷的驗證性因素分析曾以 442 位國內大專甲組選手作為施測對象，結果不錯($\chi^2_{(41)} = 86.96, p = .00, CFI = 0.98, RMSEA = 0.069, NFI = 0.97, NNFI = 0.98, GFI = 0.94, AGFI = 0.90, NC(\chi^2/df) = 2.12, RMR = 0.045$)。

自我陳述量表：以十題的一般性自我分量表測量自尊(Marsh, 1992)。範例的題項為：整體而言，我是個失敗者，受試參與者在參雜正向與反向計分的 6 點量尺上作答。

統計分析

本研究計畫以描述性統計、積差相關與變異數分析，描述與考驗不同運動項目間可能產生的變異，事先加以控制。同時迴歸分析不同的教練領導行為(同括多向度的領導行為和家長式領導)及不同的動機氣候類型，對於基本心理需求的滿足和不滿足間的預測效果。

研究結果與討論

一、 描述性統計

本研究以問卷調查方式，跨情境的研究設計方式，進行資料的蒐集與分析。本研究相關的研究資料的描述性統計，包括了平均數、標準差與各個變項的內部一致性係數，以及彼此間的積差相關係數等，皆呈現在表一當中。由描述性統計的結果發現，在平均數的得分上，呈現出常態分佈的現象。而內部一致性的結果中，大部份的變項皆是接受的狀況（ $\alpha > .70$ ），僅僅在運動員不幸福感指指標中的：成就感的降低分量表上，得到可以接受的.70 結果。在其他的分量表上，大部份的內部一致性係數，都在.80 以上，表示可接受的工具穩定性。

而在皮爾遜積差相關的結果中，以家長式領導的不同類型上，有別於威權領導的方式，在以仁慈或是才德的方式進行領導的運動專項中，運動員普遍感受到較多的自主性、勝任感和關係感的需求滿足。相對的，在威權領導的運動員身上，則較常經驗到所謂的「基本心理需求的不滿足」狀況。也就是說，威權領導的行為，和自主性、勝任感和關係感的需求不滿足間，較易產生正相關。而基本心理需求的滿足與否，則和主觀幸福感的指標：自尊和主觀活動感之間，呈現出正相關的結果。而需求不滿足的結果，則和不幸福感的指標：運動員倦怠的分量表間，產生了正向的關係。類似的結果和家長式領導或是自我決定理論的研究成果間，彼此相互應證。

二、階層迴歸的發現

結果的分析，接下來就將研究變項間，區分為適應性的分析（基本心理需求滿足）和非適應性（基本心理需求不滿足）的分析方式，以階層迴歸的方式，將影響運動員經驗到幸福感受（或是不幸福感受）的可能外在情境的因素（包括教練的領導行為與動機氣候）等因素，結合個人的動機因素（例如參與的自我決定動機），進行預測分析，試圖尋找出內、外在影響的因素何在。

分析的結果發現，在運動員的適應性的分析中，以運動員的主觀活力感（幸福指標之一）作為迴歸的依變項，以家長式領導行為作為投入的第一步，再投入適應性的基本心理需求滿足作為第二步，最後以個人自我決定動機作為投入的變項，進行分析。結果發現，家長式領導的三種不同類型，對於運動員經驗到的主觀活動感受，整體產生的影響，已經接近統計考驗的水準（ $F(3,228) = 2.50, p < .06$ ），但是未達顯著考驗的門檻。但是基本心理需求的滿足，則聯合起來能夠產生統計上，有意義的貢獻

($F(6,225) = 16.67, p < .01$)，模式的解釋百分比增加的比率，是 28%。其中最重要的影響變項是勝任感和自主性需求的滿足（標準化迴歸係數 $\beta = .40, .16, p < .05$ ）。若再加上自我決定動機的解釋變異量 14%，主觀活動感受中，有超過四成是受到這三個變項的影響。其中最重要的，是運動員對於運動參與時的自我決定動機（標準化迴歸係數 $\beta = .41, p < .05$ ），其次是勝任感的需求滿足（標準化迴歸係數 $\beta = .26, p < .05$ ），最後是自主性的滿足（標準化迴歸係數 $\beta = .17, p < .05$ ）。上述的結果表示，如果運動員會經歷到自己充滿活動的感受，通常會是在具有自我決定動機，和勝任能力與自主需求得到滿足的情況下。

另一方面，如果運動員在經過長時間的訓練和比賽後，對於自己存在的價值和意義，表示肯定而認同自己存在的價值時，他們的自尊會受到何者的影響？以階層迴歸的結果發現，才德領導、勝任感和關係感的滿足，以及自我決定動機，都會影響到運動員對於自尊高低的結果。其中，仍然是貢獻最多的基本心理需求滿足，佔了解釋變異量當中的 28%，自我決定動機佔了 14%，而家長式領導佔了 4%（ F 值分別是 28.65, 17.95 和 3.13, $p < .05$ ）。而當所有的變項一起討論時，結果發現自我決定的動機仍然是關鍵的影響力量（標準化迴歸係數 $\beta = .42, p < .05$ ），接續的是勝任感的滿足（標準化迴歸係數 $\beta = .20, p < .05$ ）和關係感的滿足（標準化迴歸係數 $\beta = .18, p < .05$ ），最後才是才德領導。但是其標準化迴歸係數接近但未達考驗門檻。值得討論的是，教練的領導方式，對於運動員的自尊影響，雖然不大但是卻是有系統的影響。另外，除了運動員在運動情境中本來就很重視的勝任能力外，和重要他人間的關係感受對於自尊的影響也出現。這是當運動員著重於透過運動的參與來建立對於自己價值塑造時，應該特別注意的事項與變數。

而對於運動員在參與運動時，感受到的負面結果（例如：運動員的倦怠徵候），以家長式領導、基本心理需求滿足和自我決定動機的階層分析中，得到三個不同分量表間類似的結果。家長式領導對於運動價值的貶抑和身心耗竭上，影響有但是程度不大（解釋變異量分別是 4 與 5%），影響的因素都是以威權領導正向的預測倦怠徵症。而基本心理需求則是以勝任感的滿足，會負向預測結果變項。貢獻最大的都是自我決定的動機，可以解釋約三十至四十百分比的變異量。這個結果告訴我們，如果針對運動員可能因為長期參與高壓力的運動訓練和競賽，而產生的倦怠問題，可以從運動員的動機，和心理需求的滿足，以及減少特定的教練領導類型著手，進行修正或增加自我決定的動機，提供外在的情境的改變以增進如勝任能力與隸屬感需求的滿足，或是

適度的調整有關領導行為產生的團隊氣氛等，都對於影響運動員產生的倦怠感有有顯著的成效！

基本心理需求不滿足的影響

關於基本心理需求不滿足的分析，我們採用保持原先第一和第三步的家長式領導行為和自我決定的動機，僅在第二步時以需求的不滿足替代原來的滿足。以此方式主要的目的在於觀察，如果外在的情境造就了個體無法滿足基本的心理需求，可能對於本研究分析中的效標變項產生的影響，同時最大的用途在於可以和如果心理需求滿足時的狀況，加以比較。

以運動員的主觀活動感為效標變項，進行的階層分析中發現，基本心理需求不滿足對於主觀活動感的解釋變異量，和需求滿足比起來有明顯的減少 ($F(6, 226) = 6.24, p < .05, \text{increase variance} = 11\%$)，和心理需求滿足的 27% 比起來，少了許多。同時，個別變項的預測力都沒有統計的顯著性。因此，當運動員要在心理需求無法滿足的情況下，產生主觀活力的感受時，可能無法由特定的某項變數上探知結果，也許，是不滿足狀況下降所產生的結果。

自尊的部份，整體模式亦達到統計考驗的顯著水準門檻 ($F(6, 226) = 17.92, p < .05, \text{increase variance} = 29\%$)，特定的預測變項中，僅隸屬感需求的不滿足一項，達到統計考驗的顯著水準 (標準化迴歸係數 $\beta = -.48, p < .05$)。表示當運動員感到耗費大量時間和精力從事的運動項目，和其中的同儕、友朋和教練們，產生疏離和無法相互關聯時，就可能降低自尊感受。而且類似的影響會明顯到幾乎近三成！因此對於運動員如何與團隊中的其他成員產生凝聚力和隸屬感，就是讓運動員感受到從事運動可以產生幸福感受時，重要的議題。

而在心理需求不滿足與運動員倦怠的議題上，相關的分析發現，在運動價值的貶抑和身心理的耗竭方面，解釋變異量都是類似大小 ($F(6, 226) = 8.25; 9.07, p < .05, \text{increase variance} = 14, 15\%$)。而具有統預測量的變項是自主性需求的不滿足 (標準化迴歸係數 $\beta = .24, .25, p < .05$)。而在成就感降低的分量表中，則以能有效預測其分數 ($F(6, 226) = 15.71; 9.07, p < .05, \text{increase variance} = 27\%$)，而且隸屬感不滿足則能正向預測成就感降低 (標準化迴歸係數 $\beta = .43, p < .05$)。表示成就感的降低對於受到個體在團隊中被疏離之間，有一定程度的關聯。

結論與建議

本研究以問卷調查的方式，進行運動員對於個人因素、外在環境因素對於個體在運動參與的過程中，對於運動動機和幸福和不幸福指標上，產生的影響。結果發現，教練塑造的教練領導行為，對於個人基本心理需求滿足，與不滿足的影響，扮演相當的角色。例如教練的威權領導行為，產生對於基本心理需求不滿足的影響。而才德和仁慈領導，則可以正向的影響心理需求的滿足。基本心理需求的滿足，對於幸福感受指標的影響，大過於不滿足的需求。因此，滿足心理需求和不滿足兩者間，在概念上部份重疊。

另外，對於基本心理需求滿足和不滿足，對於運動員參與運動的動機影響，在本研究中獲得與自我決定動機理論的基本主張，相互呼應！當運動員的自主性、勝任能力和隸屬感得到支持時，會和較高的自我決定動機呈現正相關。換句話說，當心理需求得到滿足時，較容易產生自我決定的動機。但是當基本需求不滿足時，則較容易和非自我決定型態的動機，呈現正相關。在實務的意涵上，意指需求滿足與否，和適應性的動機型態間有決定性的關係。如何以外在的情境影響個體滿足與否，在本研究的結果中發現，和教練的領導行為，與知覺的動機氣候間有直接的關聯（雖然文中對於動機氣候的說明較少，但本研究中蒐集有關動機氣候的資料）。

而動機和運動員經驗感受主觀幸福指標間的關聯，受到大環境的影響。這裡大環境是指運動員所處的成就情境。在運動的成就情境中，個體以展現高能力，避免展現低能力，追求個人最佳的表現為主要的目標。在成就情境中，個體對於勝任能力需求滿足相對就比較強烈，因此在和成就有關的分析中，勝任能力需求的滿足（或不滿足），就突顯出其重要性。例如在分析個體主觀不幸福感的指標：運動員倦怠時，成就感的降低就受到勝任能力需求的滿足與否的左右。但是，其他有關的指標，例如自尊和主觀活力感的分析上，除了勝任感需求滿足的影響外，增加了隸屬感滿足與否的重要性。此一發現則表示，當運動員對於運動參與經驗的整體評估時，不單單以成就取向論斷自己參與的價值，同時是全面對於和運動參與中的其他重要他人的關係品質，來判斷有關的價值高低。

最後，本研究結果的發現，在提供實務工作者，例如教練、體育教師，運動員的父母親，乃至於運動員本身，有關的價值，在於教練的領導行為，對於個體的影響，在於運動員對於此一運動中感受到的外在因素，主觀上影響自己基本心理需求滿足與否。因此，基本心理需求的滿足，是在運動參與經驗中，扮演核心角色的心理機轉。而改變基本心理需求，可以透過改變教練客觀的領導行為著手。以特定的領導行為，或者說利用著重某些特點與傾向的領導行為，能夠有效的影響特定心理需求的滿足與不滿足。這在教練在某些情境中，展現什麼樣

的行為時，對於運動員會產生什麼影響，非常的重要。換句話說，教練在訓練或是競賽期間，如何給予運動員訊息的回饋，重點在於滿足運動員的心理需求。教練可以針對家長式領導的特性，以不同的領導方式，給予運動員適時的心理需求滿足為目的的回饋，將能夠有效的塑造在自主性、勝任能力和關係感上的需求滿足，進而能影響適應性的參與動機進而感受到，運動正向的參與經驗。

Bibliography

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Environmental factors, basic need satisfaction, and subjective well-being among adult team sport athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, S23-S23.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion, 32*(3), 189-199.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1619-1629. doi: 10.1080/02640414.2012.731517
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Research of Psychology, 52*, 1-26.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 215 - 233.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*(2), 193-216.
- Bentler, P. M. (1995). *EQS structural equations program manual*. Encino, CA: Multivariate Software, Inc.
- Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research, 52*, 313-324.
- Browne, W., Cudeck, R., K.A.Bollen, & J.S.Long. (1993). Alternative ways of assessing model fit *Testing structural equation models* (pp. 445-455). Newbury Park, CA: Sage.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3 ed., pp. 113-135). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leadership in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*, 34-45.
- Deci, E. L., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and the self-determination of human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern block country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality & Social Psychology Bulletin, 27*, 930-942.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C.Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*. (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(4), 311-318. doi: 10.1080/1612197X.2013.839414
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavalle (Eds.), *Social psychology in sports* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 40-63.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology, 84*(3), 290-299.
- Duda, J. L., Quested, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., . . . Cruz, J. (2013). Promoting Adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in Physical Activity (PAPA): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(4), 319-327. doi: 10.1080/1612197X.2013.839413
- Duda, J. L., & Spielberger, C. (2004). Goal setting and achievement motivation in sport *Encyclopedia of applied psychology*. San Diego, CA.
- Epstein, J. (1989). Family structures and students' motivation: A developmental perspective. In C. Ames & R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol. 3. Goals and cognitions* (pp. 259-295). New York, NY: Academic Press.
- Felton, L., & Jowett, S. (2012). The mediating role of social environmental factors in the associations between attachment styles and basic needs satisfaction. *Journal of Sports Sciences, 31*(6), 618-628. doi: 10.1080/02640414.2012.744078
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(3), 323-355.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*(2), 109-127. doi: 10.1080/1750984X.2011.584067
- Mageau, G., & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883-904.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences, 21*(11), 883-904.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion, 31*(4), 312-321. doi: 10.1007/s11031-007-9071-z
- Markland, D. (2007). The golden rule is that there are no golden rules: A commentary on Paul Barrett's recommendations for reporting model fit in Structural Equation Modelling. *Personality and Individual Differences, 42*(5), 851-858.
- Marsh, H. W. (1992). *Self-Description Questionnaire II: Manual*. Sydney: University of Western Sydney, Macarthur, Faculty of Education, Publication Unit.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly, 60*(1), 48-58.
- Newton, M., & Duda, J. L. (1999). The interaction of motivation climate, dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology, 30*, 63-82.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences, 18*, 275-290.

- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoye, A., . . . Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(4), 395-407. doi: 10.1080/1612197X.2013.830431
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivation climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist, 18*, 237-251.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(3), 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion, 28*(3), 297-313.
- Richer, S., & Vallerand, R. J. (1998). Construction and validation of the perceived relatedness. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee, 48*, 129-137.
- Riemer, H. A. (2007). Multidimensional model of coach leadership. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 57-74). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advance in motivation in sport and exercise* (G. C. Roberts & D. C. Treasure Eds. third ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry, 11*(4), 319-338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective *Handbook of self-determination research* (Vol. softcover, pp. 3-36): University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human Nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality, 65*(3), 529-565.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(2), 325-339.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviors. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sports* (pp. 75-90). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research, 25*, 173-180.
- Ullrich-French, S., & Cox, A. (2009). Using cluster analysis to examine the combinations of motivation regulations of physical education students. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*(3), 358-379.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C.Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142 - 169.
- 卓國雄, & 盧俊宏. (2008). 兒童版運動情境 2x2 成就目標量表之建構效度研究. *體育學報*, 41(1), 37-50.
- 樊景立, & 鄭伯壘. (2000). 華人組織的家長式領導：一項文化觀點的分析. *本土心理學研究*, 13, 127-180.
- 盧俊宏, 陳龍弘, & 卓國雄. (2006). Raedeke 和 Smith 運動員倦怠問卷(ABQ)之信效度研究. [Revision of Raedeke and Smith's Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): Analyses of Validity and Reliability of Chinese Version]. *體育學報*, 39(3), 83-94.
- 鄭伯壘. (2005). *華人領導：理論與實際*. 臺北市: 桂冠圖書.
- 鄭伯壘, 周麗芳, & 樊景立. (2000). 家長式領導：三元模式的建構與測量. *本土心理學研究*, 14, 3-64.
- 鄭伯壘, 林姿葶, 鄭弘岳, 周麗芳, 任金剛, & 樊景立. (2010). 家長式領導與部屬效能：多層次分析觀點. [Paternalistic Leadership and Employee Effectiveness: A Multiple-Level-of-Analysis Perspective]. *中華心理學刊*, 52(1), 1-23.
- 鄭嘉勝. (2004). *教練領導風格與運動員參與動機之關係研究:自主性、關係感及勝任感之中介效果*. (未出版之碩士論文), 國立臺北教育大學, 臺北市.
- 陳其昌. (1993). *教練領導行為對團隊凝聚力的影響暨驗證運動情境領導理論之研究*. (碩士碩士), 國立體育學院, 桃園縣.
- 高三福. (2000). *團隊文化與教練領導：質化與量化兩種研究途徑*. (博士 博士), 臺灣師範大學. Available from Airiti GCScholar database. (2000 年)
- 高三福, 呂政達, & 楊鎮瑋. (出版中). 家長式領導行為與信任教練：團隊價值觀的跨層次調節效果. *體育學報*.

科技部補助專題研究計畫出席國際學術會議心得報告

日期：102年7月31日

| | | | |
|--------|--|---------|----------------|
| 計畫編號 | 103-2410-H-028-002- | | |
| 計畫名稱 | 家長式領導行為對於基本心理需求不滿足的影響：以運動員的動機和幸福感為例 | | |
| 出國人員姓名 | 聶喬齡 | 服務機構及職稱 | 國立臺灣體育運動大學體育學系 |
| 會議時間 | 104年8月20日至104年8月23日 | 會議地點 | 德國 Kiel 市 |
| 會議名稱 | (中文)第八屆自我概念雙年研討會 (英文) Eighth SELF Biennial International Conference | | |
| 發表題目 | (中文)以自我決定的手段看基本心理需求的動機過程 (英文) Motivational sequences of Self-determination approach: Two sides of basic psychological needs | | |

一、參加會議經過：抵達德國kiel的第二天，已經在會場和其他將近兩百個人一起參加第八屆自我概念雙年國際研討會。在這個靠近海邊的德國海港都市(只有將近十幾公里的距離)，到底是什麼原因蘊育讓大家聚在一起，討論有關動機和其他有趣的研究議題？在洗手間巧遇Ryan, 我想今天的研討會一定是他當時料想不到的一件事情，也是一個令研究者最高興的一件事情，那就是當大家都把你認為重要的事情，當作一件嚴重的事情，仔細看待，這就是無上的榮譽。

大會開始的第一件事，就是註冊與報到。當我拿到大會的資料時，不禁令人感到大會籌辦的用心和巧思！在德國人們辦理研討會的同時，也不忘追求永續經營與環保持續，是一件不言而喻的重要事兒。大會電子化的手冊、記事本和袋子，都是用回

收資源再利用產生的。令人感到除了用心之外的巧思。而安排進行的專題演講，則來自五個不同學校的講者，各自以自己研究的主題作為演講的主題。但是其中幾場令自己期待而且重視的，不外乎是大會的核心人物Herber Marsh，自我決定理論之父Richard Ryan，和加拿大學者Robert Vallerand的專題演講。而開幕的專題就由Herber Marsh開場。以前碩士時，用的流暢經驗的工具，就是他發展的，沒想到今天還有機會目睹他的風采。

研討會的第一天，由令人難以想像的，傳奇人物 Ryan 做了一場將近兩個小時的演講，把整個 sdt 有關的理論，有關的理論主張和發現做一個統整的報告。有幸地，我能夠坐在會場中，聆聽一位超過退休年齡的理論創始人，在臺上能夠盡情的論述有關自我決定理論有關的理論內容。我想，當有一天我到了他們的年紀，我還能做些什麼？

【研討會第二天】

一天早在Kiel的好天氣中，開始了研討會的主要活動。我計畫從工作場合開始，接著以運動完成一大早的活動參與。接著是專題演講，從教室情境出發，結束在運動，特別是菁英運動員的身上。我從一個充滿研究者，幾乎把整個會場坐滿的地方，到你會「明顯」感受到會場冷清的發表現場，的確，運動在這個研討會中，只是其中一部份人的重點，相關研究的成果對於以「自我決定理論」為主的研究，在實務的幫助是有限的。熱情的研究(talk4)對於退出的定義，甚至沒有得到自己的認同。而最後一個研究，我真的相仔細的找出什麼有關自我決定理論為基礎的研究發現，不容易。

研討會的第二天，安排的兩場專題演講，其中一場是韓國教育心理學的女性學者，提供關於動機議題的研究，如何透過系列的研究來厘清一個研究議題的。有趣的是，韓國學者的議題和自己的博士研究主題有一部份的重疊，在進行討論聽的特別有趣味。結論是，當問題是令人感到有趣時，你會想盡辦法從不同的角度來探討這個問題。

會議的第三天，到了我口頭發表的時間，也是這次參與國際會議的重頭戲。席間和來自美國、加拿大、德國等地來訪的學者交換意見，提供想法與觀點，相互的挑戰

彼此的認知，令我在整個研究案中的發現更加的深入。但是在談到如何讓自我決定理論的研究延續下去，我得到來自Richard Ryan的實質建議，令人收獲不少。

二、與會心得：總結本次參加研討會的心得，在累積超過二十個小時的長途飛行，以及往返車程超過1000公里的長程開車，進行三天的馬拉松式會議，歷經40場大小不同，國籍不同，風格也迥異的口頭報告之，完成了這次研討會議。一開始的動機雖然有些外在(蒐集研究題裁與心得交流)，但是過程中每一件事情的價值、樂趣與刺激等，都讓感到十分的滿足。

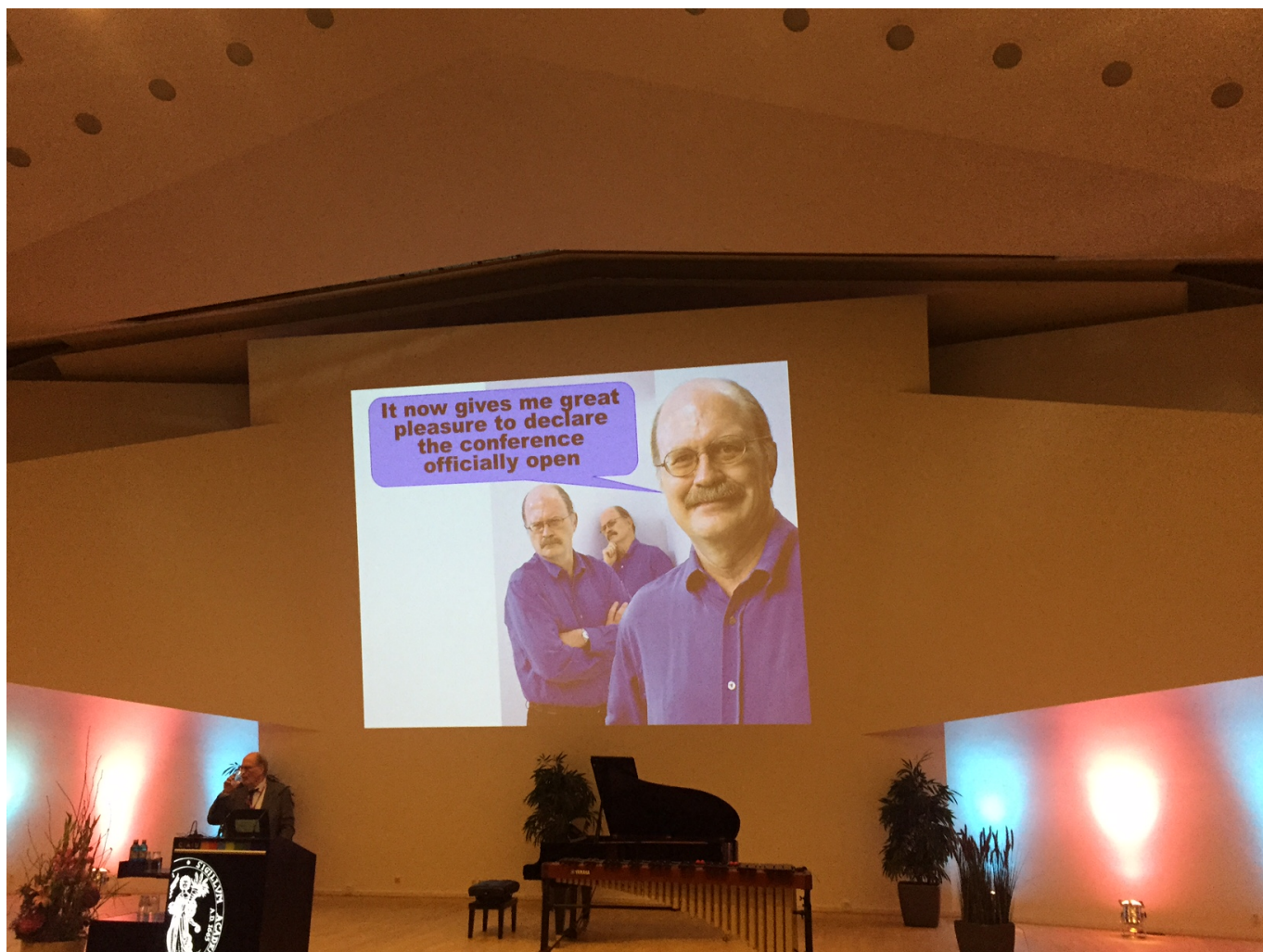
三、發表論文全文或摘要：口頭發表，摘要。

四、建議：整個研討會只有自己來自臺灣，實在對於本土研究動機，或是運動心理學的同好而言，真是可惜。

五、攜回資料名稱及內容：研討會心手冊電子檔與心得。

六、其他：大會細心的在會後透過討論群組的方式，將與會的部份簡報電子檔傳送給與會會眾，實在貼心！

開幕照片



發表時的照片



科技部補助計畫衍生研發成果推廣資料表

日期:2016/01/18

| | |
|-----------|--|
| 科技部補助計畫 | 計畫名稱: 家長式領導行為對於基本心理需求不滿足的影響: 以運動員的動機和幸福感為例 |
| | 計畫主持人: 聶喬齡 |
| | 計畫編號: 103-2410-H-028-002- 學門領域: 運動心理學 |
| 無研發成果推廣資料 | |

103年度專題研究計畫研究成果彙整表

| 計畫主持人：聶喬齡 | | 計畫編號：103-2410-H-028-002- | | | | 計畫名稱：家長式領導行為對於基本心理需求不滿足的影響：以運動員的動機和幸福感為例 | |
|---|-------------|--------------------------|-----------------|------------|------|--|---------------------|
| 成果項目 | | 量化 | | | 單位 | 備註（質化說明： 如數個計畫共同成果、成果列為該期刊之封面故事...等） | |
| | | 實際已達成數（被接受或已發表） | 預期總達成數（含實際已達成數） | 本計畫實際貢獻百分比 | | | |
| 國內 | 論文著作 | 期刊論文 | 0 | 0 | 100% | 篇 | |
| | | 研究報告/技術報告 | 0 | 0 | 100% | | |
| | | 研討會論文 | 0 | 0 | 100% | | |
| | | 專書 | 0 | 0 | 100% | 章/本 | |
| | 專利 | 申請中件數 | 0 | 0 | 100% | 件 | |
| | | 已獲得件數 | 0 | 0 | 100% | | |
| | 技術移轉 | 件數 | 0 | 0 | 100% | 件 | |
| | | 權利金 | 0 | 0 | 100% | 千元 | |
| | 參與計畫人力（本國籍） | 碩士生 | 1 | 1 | 100% | 人次 | 聘任兼職研究助理乙名 |
| | | 博士生 | 0 | 0 | 100% | | |
| 博士後研究員 | | 0 | 0 | 100% | | | |
| 專任助理 | | 0 | 0 | 100% | | | |
| 國外 | 論文著作 | 期刊論文 | 0 | 0 | 100% | 篇 | 參與德國國際研討會，被接受進行口頭發表 |
| | | 研究報告/技術報告 | 0 | 0 | 100% | | |
| | | 研討會論文 | 1 | 1 | 100% | | |
| | | 專書 | 0 | 0 | 100% | 章/本 | |
| | 專利 | 申請中件數 | 0 | 0 | 100% | 件 | |
| | | 已獲得件數 | 0 | 0 | 100% | | |
| | 技術移轉 | 件數 | 0 | 0 | 100% | 件 | |
| | | 權利金 | 0 | 0 | 100% | 千元 | |
| | 參與計畫人力（外國籍） | 碩士生 | 0 | 0 | 100% | 人次 | |
| | | 博士生 | 0 | 0 | 100% | | |
| 博士後研究員 | | 0 | 0 | 100% | | | |
| 專任助理 | | 0 | 0 | 100% | | | |
| 其他成果 （無法以量化表達之 成果如辦理學術活動、 獲得獎項、重要國際 合作、研究成果國際 影響力及其他協助 | | 無 | | | | | |

| | | | |
|---------------------------|-----------------|----|-----------|
| 產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。） | | | |
| | 成果項目 | 量化 | 名稱或內容性質簡述 |
| 科教處計畫加填項目 | 測驗工具(含質性與量性) | 0 | |
| | 課程/模組 | 0 | |
| | 電腦及網路系統或工具 | 0 | |
| | 教材 | 0 | |
| | 舉辦之活動/競賽 | 0 | |
| | 研討會/工作坊 | 0 | |
| | 電子報、網站 | 0 | |
| | 計畫成果推廣之參與(閱聽)人數 | 0 | |

科技部補助專題研究計畫成果報告自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現或其他有關價值等，作一綜合評估。

1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以100字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：

2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形：

論文： 已發表 未發表之文稿 撰寫中 無

專利： 已獲得 申請中 無

技轉： 已技轉 洽談中 無

其他：（以100字為限）

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）（以500字為限）

本研究係以自我決定理論為主要的理論依據，以國內大專運動代表隊的選手為主要的對象，用問卷調查的方式進行資料的蒐集的一個跨情境的相關性研究。本研究以運動員受到的外在情境因素（例如感受到的領導氣氛）與個人因素（基本心理需求的滿足與否）為研究的主軸，分析在運動員心理需求滿足和不滿足的兩種情況下，對於其後續參與運動的動機和相關的主觀幸福感受的影響。研究發現運動員在獲得基本的心理需求滿足的情況下（受到特定教練的領導行為的影響），會產生適應性的成就行為，也就是自我決定的動機類型，和較正向的幸福感受。而另一方面，對於未能滿足基本心理需求的運動員而言，則產生了非適應性的成就行為，包括了較為負向的動機類型和不幸福的感受等。類似的研究結果，結果和自我決定理論中，有關基本心理需求滿足，或是不滿足的相關結論，發現類似。可見國內運動員在相關的心理變化的過程，並沒有因為不同的國別和其他文化的因素，產生其他有別於他國的變化。