

Eccles 的期望-價值理論的概念與應用

林章榜、廖主民

國立臺灣體育學院

摘要

Eccles(1983)的期望-價值理論以一系列的心理及社會/文化因素，整合許多理論對於期望與價值信念的分歧概念，對個體成就行為與動機的探討，提供新的觀點。根據 Eccles 等所發展的期望-價值理論的概念，任何會影響個體期望與價值的因素都會影響個體成就行為的選擇、表現和持續。本文主要焦點在於描述期望與價值的概念、結構、以及過去研究發現。對期望與價值概念的瞭解，不僅有助於瞭解影響運動參與的心理因素，對於應用上也有實質的幫助。整體而言，期望與價值的概念為運動領域成就行為的探討，開啟了一個更廣闊的視野。

關鍵詞：運動行為、期望、價值。

壹、緒論

成就動機的探討一直是運動心理學研究的重點。Eccles and Wigfield(1995)指出，大部份探討成就動機的理論或觀點，是從古典期望-價值模式衍生而來，而且大都以期望與價值的二分法的概念探討。也就是說，某些理論是以期望為核心，另一些理論則以價值為核心。

期望指的是能力的自我概念，而自我效能理論是能力自我概念中最常被用來探討成就行為的取向之一(Biddle & Mutrie, 2001; Biddle & Nigg, 2000)，許多理論也包含自我效能的概念，如：計劃行為理論(plan behaviour theory, Ajzen, 1985)、跨理論模式(The transtheoretical Model; Prochaska & Velicer, 1997)、健康促進模式(health promotion model, Pender, 1996)等，能力的自我概念在這些理論中都扮演著非常重要的角色。這些理論的共同之處在於假定個體在特定領域中的能力的自我概念是影響行為的主要心理變項之一。比如，個人認為自己在運動情境中能有好的表現，或者覺得自己有較高的運動能力，參與該運動的可能性也會增加(Harter, 1982; Weiss, Ebbeck, & Horn, 1997; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002)。但是，人們為何會選擇某一活動而捨去其他活動?價值的概念則提供了另外一個可能的解釋。

包含價值概念的理論包括了認知評價理論(cognitive evaluation theory, Deci & Ryan, 1985)、流暢理論(flow theory, Csikszentmihalyi, 1990)、自我呈現的概念(self-presentation, Leary & Kowalski, 1990)、運動承諾理論(sport commitment model, Scanlan & Simons, 1992; Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keepler, 1993)等。以價值概念為核心的動機理論事實上也就是在問:人們是因為什麼理由去參與活動?或者說，這個活動對個人來說有什麼價值?如果這個活動越能滿足個人的需求及目標，該活動的價值越高。

根據 Eccles 等人(1983)所發展的期望價值理論(expectancy-value theory)的概念，成就行為的選擇、表現和持續，主要受到期望和價值兩個變項的影響。也就是說，一個人是否會去選擇某一活動，除了考慮自己的能力因素外，此活動對個人而言是否有價值，也是促使個人選擇該活動的原因之一。期望與價值的觀點對運動領域的成就行為的探討，提供了另一個思考方向。

貳、Eccles 的期望信念

Eccles and Wigfield (1995)以因素分析檢驗成功期望的結構發現成功期望包含了能力期望的知覺、工作困難度、以及需求努力的知覺。其中能力期望因素與工作困難度及需求努力因素成負相關。也就是說，當個人的能力期望越高，工作困難度及需求努力就越低。所謂工作困難度指的是個人認為一件工作困難或容易的信念。需求努力指的是從事某特定工作或活動時，個人對自己必須付出多少努力才能成功的知覺。Eccles 等人(1983)認為工作困難度與個人實際付出行動成負相關。當個體知覺工作困難度越簡單，越有可能去做，因為成功完成的可能性較高。以運動為例，如果個人覺得運動是一件自己能做得到的事，就比較可能選擇運動，如果個人覺得需要非常努力才能把運動做好，就比較可能選擇避開運動。以期望為核心的理論或論點，都在描述如果一件工作或活動是個人所做得到的，或者說成功是個人所能控制的，只要我願意，我就會去做。也就是說，當個人覺得自己具備特定工作或活動所需要的能力時(自覺能勝任或控制時)，就會去選擇或持續該工作或活動。以能力為核心的動機理論的基本假定是認為個人對成功期望的預期，是建立在個人感覺能控制成功或失敗的程度之上。

參、Eccles 的價值信念

價值信念是Eccles的期望-價值理論除了期望以外的另一個核心，也是與其他以能力為核心的動機理論最不一樣的地方。Eccles等人(1983)以價值的概念描述特定活動能滿足個人不同需求及目標的程度，將工作價值定義為個人知覺某特定工作對個人的重要性。Eccles等人認為人們會因為特定工作對個人的價值而去從事某特定活動，也會因為個人知覺沒有價值而逃避該活動。Eccles等人認為，個人對於工作的價值信念包含樂趣價值(interest value)、實用價值(utility value)、成就價值(attainment value)、以及代價(cost)。

樂趣價值指的是個人在從事活動的本身所獲得的樂趣。活動或工作的樂趣越高，個人也會賦予該活動較高的價值(Eccles et al., 1983 ; Eccles & Wigfield, 1995 ; Fredricks & Eccles, 2002)。實用價值指的是所參與的活動是因為個人需要或對個人有幫助(Eccles et al., 1983)。以運動為例，假如運動對個人而言之所以有價值，是因為運動對完成個人的目標是有幫助的，當個人認為運動對個人的目標幫助越大，就會賦予運動較高的價值(Fredricks & Eccles, 2002)。相反的，當個人認為運動對個人的目標幫助越小，運動對個人而言實用價值就比較低。成就價值指的是把一件工作做好對個人自我概念的重要性(Fredricks & Eccles, 2002 ; Eccles & Harold, 1991)。也就是說，把一件工作做好對個人所知覺的自己有沒有幫助或傷害。以運動為例，如果運動對個人的自我概念與自我認定有幫助，對個人而言把運動做好就有較高的成就價值。價值信念的最後一個成份是代價，代價是價值的負面成份(Eccles et al., 1983 ; Eccles & Harold, 1991)。代價主要受到失去從事其他活動的機會、失敗的心理代價、以及重要他人的期望代價等變數的影響(Eccles et al., 1983 ; Eccles & Harold, 1991 ; Wigfield & Eccles, 2002)。失去從事其他活動機會的代價，指的是當個人評估不能從事其他活動的損失越大，代價就越高。失敗的心理代價指的是個人評估不能成功時可能產生的焦慮、害怕、擔心表現不好等負面的情緒狀態。重要他人的期望代價指的是重要他人(通常指的是父母、老師、同學)希望個人表現的行為，如果重要他人希望個人參與某特定活動的程度越高，對個人來說代價就比較低。

Eccles 及同儕(Eccles et al., 1983 ; Eccles & Harold, 1991 ; Wigfield & Eccles, 2002)以廣泛且包容性極高的觀點，整合許多理論對於期望與價值信念的分歧概念。廖主民(2004)認為，Eccles 的期望-價值理論，對個體成就行為與動機的探討，開啟了一個更寬廣的視野。

肆、與 Eccles 的期望與價值信念有關的研究發現

Feltz and Petlichkoff(1982)以國中及高中學生為對象，發現運動者的知覺身體勝任能力顯著高於非運動者。Kimiecik and Horn(1998)以 11 到 15 歲的少年為對象，發現體適能活動的價值信念與參與身體活動有顯著的相關。根據以上二個研究得知，當個人認為運動對個人而言是有價

值的，個人參與運動的程度也會增加。此外，當參與運動的量增加時，個人對運動的能力知覺與體適能水準也會增加。Eccles, Adler, and Meece(1984)以 8-10 年級的學生為對象，發現數學和英文的期望與價值信念各自能預測數學和英文表現。Eccles and Harold(1991)以國小學生為對象，發現 12 和 13 歲的小孩對於運動、數學及英文有不同的期望與價值信念。在運動方面，男生的期望及價值信念比女生高。她們也發現不同的期望與價值信念能有效預測小孩在自由時間的活動涉入的程度，尤其是在運動方面，知覺較高的運動能力及較高的運動價值的小孩，比缺少運動勝任信念及缺乏運動價值信念的小孩有更多的運動參與行為。林章榜(2004)以兒童及青少年為對象，發現運動期望與價值信念能預測健身運動行為。Wigfield 等人(1997)以國小學生為對象，發現小孩在數學、閱讀、音樂以及運動等方面的價值信念與期望信念成正相關。也就是說，當小孩在這些活動中有較高的勝任信念時，也會認為有比較高的工作價值。Wigfield 等人也發現，隨著年齡增加，運動樂趣逐年降低。也就是說，不同年齡的小孩對於不同領域和主題，有不同的期望與價值信念。Fredricks and Eccles(2002)以 7-13 歲的小孩為對象發現，數學與運動的期望信念與樂趣成正相關，而且運動的勝任信念、樂趣及知覺重要性都比數學高。這個發現與 Eccles and Harold(1991)發現運動的自由選擇性質比學業領域的強迫性質更適合以價值的概念探討的結果一致。Liao, Lin, Liu, and Lee. (2004)檢驗台灣兒童及青少年運動的期望與價值結構，初步支持 Eccles 期望-價值理論的概念。也就是說，以期望與價值的概念探討運動領域的成就行為，應是可嘗試及努力的方向。

伍、Eccles 的期望與價值理論的應用

根據能力期望對運動參與行為的效應，在應用上，要提高運動參與行為的重要課題是要讓人們覺得運動是一件自己能做得到的事。以體育課為例，因材施教或能力分組教學可能是提昇運動能力期望的可行方式。體育老師也可教學生簡易的自評方式，使學生瞭解自己的進步情形，降低失敗的心理代價，增加能力期望的知覺。此外，體育課常以競賽方式進行而有勝負之分，當失敗時感到不如人、或當表現不好或被他人取笑而感到失敗，如果學生知覺自己無法精熟某一課題或覺得成功並非自己所能控制，他們可能會為了避免失敗而不願嘗試，老師可以設定合理的目標，以增加成功的可能性。例如告訴學生判斷成功或失敗的標準、合理的目標設定、設計所有學生都有獲勝機會的活動或比賽、以及依據學生技能高低安排比賽或活動等做法。

在價值方面，根據實用價值與成就價值的概念，教育單位可考慮將學生學校體育成績做為多元入學的考量因素之一，增加學生運動的實用價值信念。此外，學校應落實五育並重的教育理念，使學生覺得把運動做好是一件很重要的事，讓學生覺得身體好、功課好，才是學校所認定的好學生，進而使學生知覺到把運動做好，是好學生的本份，而且符合學生對自己的認定。學校單位及教師應多宣導運動的重要，使學生多接收運動的正面訊息，以提高學生知覺運動對個人短期或長期目標、以及把運動做好對個人自我概念是重要性的知覺。在樂趣價值方面，可依樂趣化體育教學的概念，以遊戲做為動作技能的前導，使學生樂在學習，進而使學生產生運動是快樂的信念。在重要他人的期望代價方面，父母/子女、老師/學生、同學/朋友等，應彼此傳達希望對方參與運動的訊息。在活動設計上，應設計能增加人際互動的活動。例如安排與重要他人一同參與運動、組成健身運動團體等，建立運動的人際網路，促進彼此參與健身運動。

參考文獻

- 林章榜(2004)：**運動期望與價值量表之編製—以 Eccles 的期望-價值理論為基礎**。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 廖主民(2004)：價值信念與運動行為。**中華體育季刊**，18 輯(1)，102-112 頁。
- Ajzen, I. (1985). From intention to action : A theory of planned behavior. In Kuhl ,J , & Beckmann, J. (Eds). *Action control: From cognition to behavior*. Berlin Heidelberg Springer-Verlag, 11-39.

- Biddle, S. J. H., (1997). Cognitive theory of motivation and the physical self. In K. Fox(Ed.), *The Physical Self*(pp. 59-82). Champaign, IL: Human Kinetics Press.
- Biddle, S. J. H., & Nigg, C. R. (2000). Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 290-304.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity—determinants, well-being and intervention*. London and New York:Routledge.
- Csikzentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row. Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Eccles, J. S., Adler, T., & Meece, J. L. (1984). Sex differences in achievement: A test of alternate theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(1), 26-43.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (1995). In the mind of the actor: the structure of adolescents' achievement task values and expectance—related beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 215-225.
- Eccles, J. S., Adler, T., Futterman, R., Goff, S., Kaczala, C., Meece, J., & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. Spence(Ed.), *Achievement and achievement motives*(pp. 75-146). San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Eccles, J. S., & Harold, R. (1991). Gender difference in sport involvement: Applying the Eccles expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Feltz, D. L., & Petlichkoff, L. (1982). Perceived competence among interscholastic sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 231-235.
- Fredricks, J., & Eccles, J. S. (2002). Children' s competence and values beliefs from childhood through adolescence: growth trajectories in two male-sex-typed domains. *Developmental Psychology*. 38(4), 519-533.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53, 87-97.
- Kimiecik, J. C., & Horn, T. S. (1998). Parental beliefs and children' s moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 163-175.
- Leary, R. M., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two component model. *Psychological Bulletin*, 107, 34-47.

- Liao, C-M., C-P. Lin, Y-J. Liu, and Y-L. Lee. (2004). Expectancy and value beliefs in sport: the perspective of young Taiwanese. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(suppl.), 119.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change, *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keepler, B., (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-5.
- Scanlan, T.K., & Simons, J. P. (1992). The construction of sport enjoyment. In G. C. Roberts(Ed.), *Motivation in sport and exercise*, (pp.199-215), Champaign, IL:Human Kinetics.
- Weiss, M. R., Ebbck, V., & Horn. T. S. (1997). Children' s Self-perception and of physical competence information: A cluster analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 52-70.
- Wigfield, A. & Eccles, J.S. (2002). The development of competence beliefs, expectancies for success : An achivement values from childhood thought adolescence. In A. Wigfield & Eccles (Eds), *The development of achievement*(pp.99-120). San Diego, CA: Academic Press.
- Wigfield. A., Eccles, J.S., Yoon, K.S., Harold, R. D., ArbretonA, J.A., Freedman-Doan, C., & Blumenfeld, P.C. (1997). Change in children' s competence beliefs and subjective task values across the elementary school yeaes: A3-year study, *Journal of Education Psychology*, 89(3), 451-469.