

行政院國家科學委員會專題研究計畫 期末報告

在惡水上建大橋：建立學生運動員生涯發展關鍵時刻的橋樑——學生運動員生涯發展與轉換的長期研究(第2年)

計畫類別：個別型
計畫編號：NSC 99-2410-H-028-001-MY2
執行期間：100年08月01日至101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
共同主持人：莊淑如
計畫參與人員：博士班研究生-兼任助理人員：劉宗翰

報告附件：出席國際會議研究心得報告及發表論文

公開資訊：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，1年後可公開查詢

中華民國 101 年 10 月 31 日

中文摘要：本研究以國外學者主張運動員生涯轉換的多向度、長期全人的理論模式為架構，旨在探討國內學生運動員在生涯轉換上，有關動機與其相關心理層面的變項，是否存在年齡分層上的差異。同時以長期縱貫的方式，追蹤學生運動員在生涯轉換後的學業、訓練與生活適應品質的影響。研究結果顯示，國中與高中學生運動員在面對生涯轉換時，在動機層面存在不同的結果，國中升高中的學生運動員較高中升大學的運動員有較非適應性的動機結果。而對於學生運動員生涯轉換後的品質影響，則屬基本心理需求中的隸屬感、工作涉入的動機氣候與自我決定的動機影響較大。研究的結果與發現提供運動從業人員提早介入生涯轉換輔導工作的啟示與建議。

中文關鍵詞：生涯轉換、長期研究、高中、學生運動員

英文摘要：Athletes career transition is one of the most popular subject in the sport psychology literature. It has been studied since 1960 and recently a whole person, holistic, lifespan, multi-level approach(Wylleman, Lavalle, & Alfermann, 1999) has been proposed. The present study was aimed to examine the athletes career transition issues based on both social cognitive approach and multi-level transition model to investigate personal factors such as achievement goals and motivation regulations and situational factors (for example, motivation climate and autonomy support) to influence how athletes coping and attention of drop-out. In addition, a perspective approach were proposed to examine the dynamic of how student-athletes and athletes used to be differentiated in the way of how they feel, act, thoughts of their latter life after a critical transition period. this study expected to find different pattern of individual factors and situation factors between junior and senior high school students.

英文關鍵詞：career transiation, longitudinal study, high school, student-athlete

前言

許多本國選手在榮獲傑出表現，受獎新聞批露的同時，媒體深入的訪問也一併挖掘出許多運動選手爲了追求成就，犧牲訓練令人動容的報導。而同時，選手本身和大眾都會對於運動表現顛峰之後，其生涯持續發展感到擔憂與不確定。因此運動選手或是教練、家屬在運動員受到重視的同時，表達出希望能夠因爲肯定運動成就進而安排未來生涯的希望相當普遍。但是國內制度面的作法仍以財務層面給予運動員支持外，似乎對於運動員生涯的發展，也僅以穩定收入爲主要考量。不過，運動員生涯規畫的議題，是否是該由政府組職單方面的在運動員職涯轉換時負起全責，還是運動員在參與長期的運動訓練時，就該面對，長期投注關心與規畫，國內不論是學界、行政負責機關或是實務領域人員仍未有成熟與完整的看法與意見。

運動員天份的發掘、發展與生涯轉換到最終的運動生命終止而自運動場域中退休的議題，早自 1960 年代就受到運動心理學界的重視和關注 (Stambulova, Alfermann, Statler, & Cote, 2009)。對於運動員生涯的發展，也由早期重視選手退休後的職涯發展和轉換的單一事件觀點(Alfermann, 2000)到近來視運動員生涯發展，由選手早期的天份發掘、中期的技術專精化，到最後的生涯轉換輔導爲止的全人、完整運動生涯和長期的多向度觀點(holistic, lifespan, multi-level approach; Wylleman, Alfermann, & Lavallee, 2004b; Wylleman, Lavalle, & Alfermann, 1999)。除了學術界研究的投注外，專業的運動心理學會也針對此一議題提出聲明(FEPSAC, 2000; Stambulova, et al., 2009)。由此實不難看出運動員生涯規畫與轉換的學術重要性。

另一方面，運動員能否成功與順利的完成生涯的轉換，可以由許多調查性的研究發現結的嚴重性中發現此一議題是無法單單透過運動從業人員如教練、選手，運動科研團隊如運動心理學和諮商人員，和運動組職單方面獨立完成 (Wylleman, Alfermann, & Lavallee, 2004a)。當運動員不如預期和計畫，必需終止其運動生命時，無效的調適例如嚴重的運動傷害，而產生必需終止長年的運動訓練與參與，通常爲當事人帶來的是負面的經驗，進而產生如飲食的失調、藥物與酒

精的濫用、憂鬱症的發生、個體認同的混亂、自信心的降低，嚴重可能有自殺的傾向(Blinde & Stratta, 1992; Ogilvie, 1987; Ogilvie & Howe, 1982; Sinclair & Orlick, 1993; Svoboda & Vanek, 1982)。另外，在運動生涯中轉換時也會產生類似結果，例如因為對於運動投入的承諾降低、或未被選入代表隊或是其他可能的心理與社會因素影響，造成年輕有潛力的運動員在某些階段就從運動訓練中半途而廢(drop-out; Taylor & Ogilvie, 1994)，此被稱為生涯中的轉換(within-career transitions; Salmela, Young, & Kallio, 2000)造成的耗損。

運動員生涯發展的理論因演變，由早期國外學者以的結構性深入訪談結果發現，個體如果要由一位「生手」蛻變成爲一位「專家」，必經的三個階段分別是：父母影響深遠的開始階段 (initiation)，倚重教練技術深化、專業化的進階時期(development)和全心投入的最後階段 (mastery; Bloom, 1985)。而通過這三個不同時期而成爲一位傑出的運動員，較爲學界所接受的法則是所謂的「十年或一萬小時法則」(Ericsson, 2003)。而這所謂的訓練的黃金十年中，在個體的生理、心理與社會層面上的發展又跨越了許多不同的時期，因此如何在運動員天份發掘後，接續天份發展和進階，到後來的生涯高峰與最終的職涯轉換將會是運動員生涯發展中要面對的重要挑戰。

國內學者對於相關課題的重視相當早，但是針對運動員生涯發展研究理論架構和方式，國內則較少提及。近期，國外學界對於運動員的生涯發展、規畫與轉換在經過長期的探索和幾次的轉變之後，最近提出了以運動員長期發展，生涯規畫和多面向的理論模式探討有關運動員整體生涯中可能面對的現象、問題和挑戰。此一理論發展的基石，參考之前 Bloom 的三階段論，以及美國學者如 Cote(1999)與東歐學者 Stambulova(1994, 2000)發展的理論爲基礎進行。歐洲運動心理學會理事長 Wylleman 與同僚們，更主張一個結合上述學者與研究成果，由運動員生命開始到結束，綜合運動員技術、心理發展、社會與學業等幾個不同層面的發展階段，來看運動員生涯發展過程中可能會面對的挑戰，以及可能的介入的策略與計畫等(Wylleman, et al., 1999)。

此一多面向理論的內涵，包含了運動技能分化部份(athletic level)，接著是與心理有關的水準。第三個水準則是所謂的社會心理的水準，指的是和運動員關係密切的重要他人會進一步影響運動員心理的層面，而這裡所謂的重要他人從年紀稍輕的父母、同儕、教練、配偶以及其他可能影響的來源所形成。最後則是以小學、中等教育到高等教育組成有關學業因素的水準。這四個不同的層面在同一個時間彼此可能獨自或相互影響運動員的發展，產生不同的結果。詳細內容見圖一。

生理年齡	10	15	20	25	30
競技水準	開始	發展	傑出		終止
心理水準	兒童	青少年	成年(早期)		
人際水準	父母 兄弟姐 妹 同儕	同儕 教練父母	戀人 教練		家人 教練
學業就 學水準	小學	國高中	大學 高等教育		工作訓練 專業工作

圖一 運動員面對來自運動技能、心理、社會心理和學業的四個不同層面影響生涯發展；譯自 " Career Transitions in Sport: European Perspectives" by P. Wylleman., D. Alfermann., & D. Lavallee. (2004b). *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), p. 10.

由上述的模式對於有運動員在面對生涯轉換時，在運動項目、心理、社會人際甚至是學業上可能面對的挑戰，提供了運動心理從業人員在面對運動員生涯發展過程中，具有理論化與系統性的解決方案。從運動生涯發展的觀點來看，運動由從一開始參與運動訓練起，到最後有計畫的終止其運動生命甚至運動中退休為止，至少會需要面對四次可能的生涯轉換的挑戰(Wylleman, De Knop, Ewing, & Cumming, 2000)，分別是投入有組職的運動時、增加訓練強度以參與運動競賽、參與高水準運動賽事和停止參與運動競技為止。近來研究者指出對於此一期間學生運動員如何發展與面對個人運動生涯的轉變和適應，以及轉換決策等，會是運動心理學從業人員提供協助與支援的重點(Alfermann, 2000; Alfermann, Stambulova,

& Zemaityte, 2004)，甚至在重要性上較運動員的退休議題有過之而無不及 (Stambulova, et al., 2009)。而學生運動員如何因應訓練與適應問題的策略、資源多寡以及此時個人自我價值將會是研究的重點所在。

由 Wylleman 等人的理論模式中，上述的兩個生涯轉換的重要時刻，由學業水準判斷應該在中學(增加訓練量)以及高中升大學(開始參加高水準競賽)的兩個階段(Stambulova, 1994, 2000; Wylleman, et al., 1999)。類似觀點也獲得不同學者的支持(Cote, Baker, & Abernethy, 2007)。但此觀點同時也會受到參與的運動項目(例如體操)和文化差異的影響(Stambulova, et al., 2009)。研究指出不同文化的內涵影響運動員生涯發展和轉換甚鉅，但不論是強調個人主義的歐美文化，或是重視集體主義的東歐、中國與俄羅斯，台灣文化似乎具有獨特又共同的文化特性，獨立於前述文化區別中(Stambulova, et al., 2009)。國內運動推展的方式，有別於國外(例如歐洲)體制，係以學校體育為主。一般的國民中小學、高中以及體育專業高中與大學等不同層級的運動代表隊，是學校發展運動的主要途徑。而其中，國、高中的體育班又是集合學校教學、行政與訓練資源下的產物。根據教育部體育司的統計數據，全國國高中約有四分之一的學校設有體育班(教育部，2008)。體育班一般上課的情形，學科集中於晨間授習，下午則安排大量運動術科專長練習。因此國中就讀體育班之學生相較國小時期的訓練，實有大幅增加訓練分量，因應競技運動賽事要求的事實。若是選手欲繼續從事相關運動專長的發展，國中三年級將會是非常關鍵的一年。學生運動員必須兼顧學業與訓練外，更需要為了升學需要而額外訓練以爭取全國性賽事成績。而在這運動生涯之中，運動員是否能受到教練、家人和同儕間的支持，以及個體本身的個別差異(例如個體追求成就的方式與因應技巧)，關乎個體是否能夠成功順利達成生涯轉換的重要關鍵。相同地，當體育班學生高三時，也同樣會面對類似的情境，面對必需爭取的運動成績以利於申請排名較佳或是條件較優秀的學校就讀，或是準備學科課程，參加大考以利分發等，都會是生涯更上層樓的重要轉捩點。因此這兩個階段由 Wylleman 等人的多層面的生涯轉換模式而言，將會是挑戰與衝突產生的關鍵時刻。

是什麼決定因素讓運動員在面對重要生涯變化時，做出最後的決定？運動心理學對於運動員決定終止他/她的運動生涯時，決定因素通常會是什麼呢？Alfermann(2000)專書書章內容指出：有關運動員面對生命中重大的決定時，通常會受到包括年紀、未入選代表隊、受傷和個人的生涯規畫四個主要因素的影響(Ogilvie & Taylor, 1993a, 1993b; Taylor & Ogilvie, 1994)。而前述研究亦發現當運動員對於未來運動生涯規畫的決定是否擁有決定權與自主權(例如決定的原因是個人規畫)，直接影響到後續生涯調整的品質與否(Alfermann & Gross, 1998; cited in Alfermann, 2000)。而運動員在運動生涯當中，考慮是否投入更多的時間、精力與資源，或是希望自己的運動生命能更上層樓時，相信個體對於成就與成功、能力知覺扮演了相當關鍵的角色。另外，不論自主性或非自主性的生涯轉換決策時，能否得到充分的自主性和社會支持資源提供，對於後續生涯品質影響關係甚鉅(Wylleman, et al., 2004b)。上述有關成功、自主性與社會支持的觀點可以分別由自我決定理論(SDT; Deci & Ryan, 1985; 2000)中基本需求理論(basic need theory, BNT; Ryan & Deci, 2006)和有機體整合理論 (Organismic integration theory, OIT; Deci & Ryan, 1985) 的觀點和成就目標理論(Dweck, 1986; Nicholls, 1984, 1989)中有關個體成目標和感受到他人的動機氣候(motivation climate)來作有系統的解釋，較傳統以研究社會支持單一觀點的取向較具有生態效度(Wylleman, Harwood, Elbe, Reints, & de Caluwé, 2009)。

自我決定理論中的基本需求理論主張人們有三項基本的心理需求，包括能力知覺、自主性以及隸屬感(relatedness)的需求，而當這三項需求滿足的程度關係著個體是否能展現自我決定的動機。當個體知覺到基本需求的滿足時，較能促成自我決定動機產生，進而影響後續的成就行爲，以及正向的情緒、運動行爲的持續產生(Ryan & Deci, 2007)。反之，如果個體無法產生與重要他人，例如教練、隊友或是親人之間的相互隸屬，造成需求滿足的失衡時，較易產生低程度的自我決定動機，進而與負面的行爲反應生聯結。最近國外以青少年游泳選手進行的長期的研究中，再度證實了運動員身旁週遭的重要他人，包括了父母、教練和同儕們提供自主性支持所造成的主觀的感受，會直接影響到運動員長期持續運動的參

與或是半途退出訓練(Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008)。自我決定理論中提及有關基本需求的相關主張，主要是透過需求滿足(needs satisfaction)的概念來運作。而就以需求提供的對象而言，以運動情境中，影響程度最直接的教練，或是每日生活在一起、訓練在一起的隊友。當然親人(例如父母)也是重要的來源。而這些重要他人對於求的滿足，是主要的情境因素。而由最近的研究中得知，教練、父母與同儕之間，除了透過所提供的社會支持滿足運動員的基本心理需求之外，還至少會透過對於成就追求的方式(例如父母對於運動員追求成就所製造的壓力)，塑造不同類型的動機氣候，進而影響到個體(運動員)對於追求成功時感受到的壓力，進而影響其成就相關的行為(Fraser-Thomas, et al., 2008; Whitehead, Andree, & Lee, 2004)。

個體從事(或者不從事)某些特定活動的理由，可以由從事活動的自我決定程度高低區分為內在動機(從事活動本身就是目的)，外在動機(從事活動是達到另外目的的手段)和無動機(不知為何從事該特定活動的理由)。而在有機體整合理論中 Deci 與 Ryan 又進一步將外在動機以自主性(Autonomy)的高低區分成不同的行為調節。由自主程度高到低可以分成整合調節(integrated regulation; 從事活動的理由與個人價值與目標結合)，認同調節(identified regulation; 因為活動的價值與個人價值相同的)、內攝調節(introjective regulation; 不從事活動會感到羞愧、罪惡與不安)與外在調節(external regulation; 活動從事為換取其他目的)等四種不同的行為方式。而當運動員面對運動訓練長期的投入與參與時，內在動機與內化的外在動機(整合與認同調節)是有效預則運動參與和表現的有效變項，同時也會對於運動員在高度競技化與專化中能否適切表現(optimal function)與幸福感(well-being)有直接的聯結。而內化程度較少的外在動機與無動機則與非適應性的成就行為與青少年運動員退出運動參與產生聯結(Fraser-Thomas, et al., 2008; Ryan & Deci, 2007)。而個體自我決定程度的高低，又受到其需求滿足的程度而定。

而 Nicholls(1989)提出所謂成就目標的概念，此一概念系指個體對於個人在成就情境中如何建構能力，將會進一步影響他/她在成就情境中如何形成與定義

其主觀的成功與失敗，而對於能力定義的方式將作用於個體的個人因素(如喜好評價成功方式的傾向，如目標取向/goal orientation)和對於外在環境的主觀知覺(對外在情境要求的解讀與知覺，如動機氣候)，進而影響運動員對於成就追求的決定和後續的認知、情緒與行爲。此一模式又被稱爲二元的成就目標模式(dichotomous goal model; Dweck, 1999; Nicholls, 1984, 1989)，理論中主張，個體在成就情境(例如競技運動與教室情境)中如何判斷與建構能力，以及定義主觀的成功，主要受到至少兩種不同成就目標的影響。在與運動有關的研究文獻當中，主要是依據 Nicholls(1989) 早期的研究中所採用的術語，稱之爲工作(task)與自我(ego)的成就目標或目標取向。當個體傾向高的工作取向時，他/她們較常以自我比較(self-reference)的方式來判斷與建構能力。這樣的個體在成就情境中重視的，是如何能夠達到個人技巧與表現的進步與對於工作的精熟程度。另一方面，當個體在建構與判斷能力是以自我取向爲主時，所謂的「高能力」或是「能力強」指的是和他人比較而來的結果。以此爲主的能力建構方式，所謂的成功只能在擊敗對手與表現超越他人，或是以較少的努力就能達到類似的結果條件下，才感受得到成功的滋味(Duda, 2001; Roberts, 2001)。相同地，當個體透過重要他人關心或支持的方式而主觀感受其塑造出來的動機氣氛，也可以是聚焦於和自我比較或是以常模比較(normative comparison)爲主的氣候。

以運動爲主的運動心理學研究發現，不同程度的工作與自我取向目標，會產生對於成就有關的決策過程如情意反應以及認知信念的影響，進而產生不同的行爲模式。綜合諸多研究結果指出：工作取向對於正向的動機過程如適應性的認知與情意反應，對於以身體活動爲主的行爲模式具有較爲正面助益的關係(Biddle, Wang, Kavussanu, & Spray, 2003; Ntoumanis & Biddle, 1999)。至於在自我取向上的研究成果，則缺乏較爲一致的發現(Duda, 1997; Hardy, 1997)。由於在自我取向的個體是否能在運動情境中展現出適應(adaptive)與正面的成就行爲(例如堅持努力，持續訓練等等)，由二元的成就目標取向的觀點來看，主要取決於個體能力知覺水準高低而定(Duda, 2001; Dweck, 1999; Nicholls, 1989)。進一步的說明，當個體以社會比較(social comparison)的觀點判斷建構能力，同時知覺到自己具

有高的能力知覺與對於自己的能力具有信心時，此時主要理論模式預測個體將採取正向且適應的方式展現成就行爲(Nicholls, 1989)。但是以自我取向的動機氣候爲主，而且個體懷疑自己的能力時，模式預測通常個體會展現負向的成就行爲(maladaptive behavior pattern)。主要原因在於當個體證明自我高能力的可能性不再所造成。因此當知覺低能力時，個體聚焦於自我涉入的目標時，展現出的非適應性的成就行爲例如焦慮、降低努力、選擇過於簡單或困難的工作或是缺乏遇到困難時的堅持與表現的降低等就跟著提高了 (Duda, 2001; Roberts, 2001)。

以跨情境性質 (cross-sectional design) 爲主的相關性研究，經常發現自我取向的目標與模稜兩可的結果間產生聯結。例如許多的研究成果呈現自我取向目標與負面的因素間正向的關係 (Duda & Whitehead, 1998; Ntoumanis & Biddle, 1999)。但是偶爾會有部份的研究不一致的發現 (Biddle et al., 2003; Duda & Nicholls, 1992)；例如在一個以 98 個研究，超過 100 以上的樣本的系統化回顧研究 (systematic review) 中發現：受試者的自我取向與能力知覺間呈現了低到中等程度的正向關係 ($r = .24$; Biddle et al., 2003, p. 7)。從理論模式中 (例如：Nicholls, 1989) 不難發現，對於常模式的能力知覺的高低在以他人參照的目標中扮演著調節 (moderator) 的角色。以身體活動爲主的研究領域在探討不同目標取向與能力知覺間的交互作用效果在跨情境研究中並不多見 (Duda, 2001)，研究者以跨情境的設計(多元逐步迴歸)的方式，以長期(超過一年)追蹤的方式研究 138 位青少年田徑選手得到的結果，證實了能力知覺的高低會直接影響知覺表現動機氣候和採取自我取向目標的選手是否持續投入訓練(Whitehead, et al., 2004)。

但是少數的長期研究以及跨情境調查結果上不一致的發現，近來研究者嚐試從修正理論模式來解決此一問題 (例如：Elliot, 1999; Elliot & Church, 1997)。研究者如 Elliot 等人提出加入所謂趨-避價 (approach-avoidance) 的方式結合原本的工作-自我或是如學者 Dweck 提出精熟-表現方式能力定義的架構，形成一個三元 (trichotomous) 的修正模式。其中首先提出的是由原先的表現目標 (performance goal) 區分增加而來的表現-逃避目標(performance-avoidance goal)與表現-趨近目標

(performance approach goal)。接著在 Elliot 與其研究同僚的後續研究中更將此一趨避價的觀點應用到精熟目標之中增加了一個新的成就目標：精熟-逃避目標 (mastery-avoidance goal) 形成了所謂的 2 乘 2 的成就目標模式 (Elliot & McGregor, 2001)。此一模式主要的論點指出，新修正模式的長處在於不僅將原先的二元模式所謂能力定義的方式納入 (以絕對、個人間以及他人比較能力的方式； Elliot & McGregor, 2001)，更加入所謂的能力定價 (即目標是朝向正面的結果或是避免負面的結果產生)。根據 Elliot 提出的概念 (Elliot, 2006; Elliot & Conroy, 2005; Elliot & Dweck, 2005)，精熟-趨近與表現-趨近目標會因為其受到可能達到的成功與高的能力知覺的影響而產生正面追求成就的過程與結果。比較起來，由於精熟-逃避與表現-逃避目標則會因為受到害怕失敗與低的能力知覺的因素而導致其產生負面與非適應性的成就相關反應與結果的產生。

以教育情境為主的研究結果普遍支持了趨近目標(包含了精熟趨近和表現趨近目標)與正向成就行爲的聯結，而逃避目標則和非適應性的成就行爲有關。競技運動中主要的發現大部份和教育情境中類似。精熟-趨近目標和能力的知覺、運動能力是可以增進的信念、知覺教練精熟或父母學習為主的動機氣候、內在動機、追求訓練與競賽時的完美與能力的重要性等呈正相關，同時和運動的狀態性焦慮、無動機、對於訓練與競賽時的不完美和自我設限等呈負相關 (Conroy, Kaye, & Coatsworth, 2006; Cury, Da Fonseca, Rufo, & Sarrazin, 2002; Morris & Kavussanu, 2008; Nien & Duda, 2008; Ommundsen, 2004; Stoeber, Stoll, Pescheck, & Otto, 2008)。表現-趨近目標則與如運動能力是固定的信念、知覺教練表現的動機氣候、高的能力知覺、知覺能力的重要性等呈正面的關係，同時和負面變項如狀態焦慮和自我設限呈負相關 (Conroy et al., 2006; Cury, Da Fonseca et al., 2002; Nien & Duda, 2008; Ommundsen, 2004)。另一方面，由 Elliot 在教育情境或是運動情境中的主張 (Elliot, 1999; Elliot & Conroy, 2005)，逃避傾向的目標如表現-逃避或是精熟-逃避則預期會和負面的成就相關的因素和負向的成因等有關。在以身體活動情境為主的研究結果發現，逃避傾向的成目標與害怕失敗、運動中的無動機、對於訓練與比賽時不完美的負面反應、父母耽心表現的動機氣候、體育課中的自我設限、狀態性焦慮、

知覺教練的逃避傾向的動機氣候（包含了精熟與表現目標）等呈現正相關，同時與籃球的運球表現呈負相關（Conroy, Elliot, & Hofer, 2003; Conroy et al., 2006; Elliot, Cury, Fryer, & Huguet, 2006; Nien & Duda, 2008; Wang, Biddle, & Elliot, 2007）。因此，當運動員採取逃避的目標，即使有足夠的社會支持，可能還是在因應方式中仍可能採取較為逃避的方式，進而可能選擇運動生命的轉換與停止。但是當運動員以趨近方式的目標時，除非遭遇到如嚴重的運動傷害，或是其他無法抗力的因素，否則應該在運動生涯轉換的關鍵時刻較有可能尋求適當的社會支持，進而達到成功的運動生涯的轉換。

由上述對於成就動機理論中，以自我決定和成就目標的觀點來看競技運動中的可能產生的議題上，我們可以發現，在外在情境中有關動機氣氛的塑造，和自主性需求滿足的支持格外重要。而個人因素中個體如何判斷、定義成功，進而為了追求成就的實現而展現的動機過程和行爲，會直接透過運動參與時的動機類型而影響後續不論是情意、認知或是行爲層面的成就行爲。

研究目的

本研究的目的是在於探討有關運動員在生涯發展過程中關鍵的轉換時刻(例如國中升高中和高中升大學)時，除了運動生涯發展研究中，曾經探討有關社會支持、運動員的自我價值(角色認同與自尊)和面對生涯轉換時的因應方式，對於生涯轉換時決策的影響外，是否也會進一步影響後續有關轉換後的生活品質和情緒適應，以長期性的方式進行關係的驗證，以發掘有關模式在本土文化中的呈現。另外，更重要的是，由社會認知取向中，包括個人因素例如成就動機以及參與動機的類型，以及情境因素包括心理需求的滿足和知覺到重要他人動機氣候等，對於面臨包括運動、學業與人際生涯轉換時所面對的挑戰採取的因應方式與決策傾向，以及後續包括實際的因應結果、適應行爲、生活與情緒的滿意度等，長期的變化。並希望能進一步釐清有關本土運動員計畫性與非計畫性的生涯轉換的結果

決策中，可能的決定因素，並能建立不同文化背景下，可供國內外相關從業人員參考，有關本土化的運動員生涯發展與轉換的理論模式。

研究方法

參與者

國、高中應屆體育班畢業生共計 404 名，參與第一階段，以問卷為主的調查性研究。國三體育班的學生運動員 187 位，高三體育班的學生運動員則為 217 位。其中高三研究參與者接受為期一年的長期性的問卷追蹤調查，總計 116 位研究參與者完成長期間卷的調查。

研究工具

1)成就目標

四向度之成就目標，係以卓國雄與盧俊宏根據 Conroy 等 (2003)的運動情境 2x2 成就目標量表(2x2 Achievement Goal Questionnaire for Sport) 修訂而成中文版問卷加以修改語意而成(卓國雄、盧俊宏，2008)。量表總計有四個分量表，包括:精熟趨近目標(例如:對我來說，能夠展現出最佳水準表現是重要的)、精熟逃避(例如:我常常在意的是，自己無法發揮應有的實力)、表現趨近(例如:當我和別人在做比較的時候，我的表現較好是重要的)、表現逃避(例如:我只想要避免表現得比別人差)等共計 12 題，本量表採用 Likert 六點量尺(1 =非常不符合我；6= 非常符合我)。

2)基本心理需求

基本需求滿足量表：本量表參考許建民（2006）改編 Deci 等（2001）所編製的基本需求滿足量表（Basic Need Satisfaction Scale），再根據運動情境作修改，量表以本研究之受試者進行探索式因素分析，採用主成分分析法，進行斜交轉軸抽取因素，結果顯示具有三個因素，包含自主性四題（無反向題；例題：在運動中很多事情我可以自由決定）、勝任感三題（皆是反向題；例題：我經常覺得在運動中沒有勝任感）與關係感三題（皆是反向題；在運動中我總是一個人，和別人沒有很多社交上的接觸）。三個分量表共十題，。在國內學者的研究中發現效度

方面，總解釋變異量為 67.76%；在信度方面，三個分量表的 Cronbach α 值分別為：自主性 .79、勝任感 .81、關係感 .75。顯示本量表具有良好的信效度(陳建瑋、季力康，2009)。

3)重要他人動機氣候

動機氣候問卷：本問卷為黃崇儒與同僚(2006)編修由 Newton 等 (2000) 所發展之運動動機氣候量表二版 (PMCSQ-2) 而來。工具主要評估運動員對教練、父母與同儕所創造之明顯易見動機氣候目標結構的知覺，量表共有六個分量表，共 33 個題目，為利氏五點量表由 1(非常不同意)到 5(非常同意)。分量表包括合作學習、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。問卷的指導語因測量之氣候對象，分別修改為：「在這隊上…」/教練；「在家中…」/父母與「和我的朋友間…」/同儕，部份題項在測量的情境中顯然不同時，將加以修正。本量表中文版中之隊內競爭分量表題目太少的問題，按照其概念新增兩題，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」(黃崇儒、黃英哲、陳浚良、陳錦偉，2006)。

4)參與動機

運動行為調節問卷：此量表是依據 Mallett 等人(2007)所編制的六向度運動動機量表(Sport Motivation Scale, SMS-6)編修後形成此中文版的問卷(蔡忠義，2008)。本問卷共包含六個分量表，每個分量表各 4 題，分別包括：1)內在動機：「當我熟練了某些困難的技巧時，所帶給自己的滿足感」。2)整合調節：「因為參與這項專長運動是我生活中必要的部份」3)認同調節：「從事這項專長運動，是自己選擇來發展其他自我方面最好的方式之一」。4)內攝調節：「因為必須從事這項專長運動，才能感覺自己是不錯的」。5)外在調節：「因為自己身邊的人都認為有好的體能是很重要」。6)無動機：「我不覺得自己適合這個運動，所以我不清楚為何選擇這項專長運動」。計分方式採 Likert 七點量尺計分，答題方式為「一

點也不同意(1)」，到「完全同意(7)」，此動機量表在六個分量表的 Cronbach α 值介於.73~.78，顯示這是一個信效度可以接受的問卷(蔡忠義，2008)。

5)主觀幸福感

主觀幸福感問卷：本量表的題目採用莊耀嘉與黃光國(1981)譯自 Campbell (1976)所提出的整體情感和情感指標量表的「幸福感量表。本量表共八題，量表採六點量尺記分，3、4、5、7、8 題為反向題，各題所得之分數加總計分，總分越高者表示個人幸福感越高；反之則代表幸福感越低。內容有「是否輕鬆自在、感到充實、充滿希望、能自我發揮、令人振奮、令人滿意、生活有意義、很快樂的」。原量表的內部一致性係數為 .86，經國內學者驗證具有可接受的因素與效標關聯效度(陳麗如，1998；陳熾竹，2001；張琇琄，1999)。

6)生涯規畫意圖

運動員退出意圖量表：本工具係參考林季燕(2003)碩士論文中使用之量表編製而成。量表題目共三題，以利氏七點量表由 1(完全不同意)到 7(非常同意)，在例題「我經常考慮是不是要退出我目前從事的專項運動」，「我經常想是不是要退出目前的運動團隊」和「我經常想如果可以，我高中/大學不想再繼續從事我的專項運動」，以測量學生運動員是否有終止繼續從事運動的行為意圖。本量表經證實有可接受的內部一致性(林季燕，2003)。

7)自我設限

本研究工具係以吳佳輝、王澤惠與林以正(2004)修正自陳偉瑀(2001)參考 Rhodewalt (1990) 的理論架構所發展出來的「運動自我設限量表」。陳偉瑀(2001)以大學生為施測對象所發展出來的量表共計十四題，以自我設限中的辯解與努力因素兩個部分為主體，再配合運動情境所編製而成。經吳佳輝等人(2004)修正後認為，僅有七個項目是屬於辯解和努力兩個潛在因素的良好題目。因此，本問卷是以吳佳輝等人(2004)修正過的七題題目，加以修正、預試，發展成適合國三體育班學生的題項。其中辯解因素包含了四個項目，努力因素包含了三個項目(辯解因素 α 值為.69，努力因素 α 值為.55)。採 Likert 五點量尺計分，由 1

(完全不同意) 到 5 (非常同意)。辯解因素例題「我很容易因為環境因素而影響運動表現」，努力因素例題「我總在最後關頭才開始練習運動項目」，用以測量學生運動員在運動情境中，影響其進步與阻礙的因素(吳佳輝等人，2004)。

8)運動樂趣

採用林靖斌(2001)參考Kendzierski與DeCarlo(1991)所編製的18題「Physical Activity Enjoyment Scale」(PACES)改編成共10題的「運動樂趣量表」。量表主要目的是測量運動參與者在運動情境中享受於運動過程的程度。計分方式採六點利氏量表，分別為1=非常不同意，2=大部分不同意，3=有點不同意，4=有點同意，5=大部分同意，6=非常同意，量表得分越高，代表其越能享受、投入在運動的過程，得分越低，則表示運動樂趣的感受越低。而此量表經國內學者驗證效度方面，為總變異量70.90%；內部一致性係數為0.82，具有可接受的信度水準，顯示本量表具有良好的信效度(李啓瑞，2008)。

相關生涯轉換原因調查(長期追蹤部份)

綜合國外研究文獻，因此本研究擬以自編問卷方式針對下列幾個項目進行有關可能影響生涯轉換的因素，以開放式與非開放式(利氏量表)方式進行調查。內容包括：1)運動種類；2)運動參與年齡與競技水準；3)運動參與的成就；4)運動傷害的情況；5)家中的財務狀況；6)未來生涯的規畫；7)學業成就/學期平均成績或國高中基測成績；8)其他事項。

生涯現況調查(學業、運動專項)

自編問卷，調查有關學生運動員學業(包括目前就讀學校、科系與每週學、術科課程時數，是否為理想就讀之學校)，和運動訓練的情況(訓練項目、訓練時間和強度等)。另外，根據國外學者建議，自編問卷調查有關運動生涯終止後，相關生涯轉換後有關學業、運動訓練、情緒、社會適應和因為生涯轉換帶來的焦慮不安(Grove, Lavalley, & Gordon, 1997)等，以現在和之前從事運動時作比較，在10點

量表上呈現出包括：1 尙未調適-10 完全調適、1 完全沒有計畫-10 詳盡計畫，1 沒有感到焦慮和 10 相當焦慮。

生活、學業、訓練與其他滿意度

本問內係以林季燕(2003)研究中，調查運動員滿意度之問卷為藍本，修正為詢問運動員對於目前生活、學業學習、運動訓練等方面滿意程度高低。問卷為三題，為利氏七點量表，從 1(非常不同意)到 7(非常同意)，該工具之內部一致性為.86，具有可接受的信度水準。

自我價值

本研究以國外學者 Marsh(1992)發展之自我描述量表第二版中有關整體自我概念中的自尊分量表作為測量自我價值的工具。本量表中文版部份共計 7 題，受試者在利氏 6 點量表中回答有關自我價值有關的問項(例題：整體而言，我不好/反向題)。本量表在國外已使用多年，具有可接受的信、效度(Marsh, 1990)。

3)情緒與幸福感調查

主觀幸福感問卷：本量表的題目採用莊耀嘉與黃光國(1981)譯自 Campbell (1976)所提出的整體情感和情感指標量表的「幸福感量表。本量表共八題，量表採六點量尺記分，加總計分後除以總題數，得分越高者表示個人幸福感越高；反之則代表幸福感越低。內容有「是否輕鬆自在、感到充實、充滿希望、能自我發揮、令人振奮、令人滿意、生活有意義、很快樂的」。原量表的內部一致性係數為 .86，經國內學者驗證具有可接受的因素與效標關聯效度(陳麗如,1998;陳熾竹,2001;張琇琚,1999)。

實施步驟

本研究在得研究倫理申請後，由實驗者在中等學校運動會會場尋求參賽運動員同意後，實驗者親自說明有關研究目的與程序，完成受試者同意書的填寫後，始進行資料蒐集。研究參與者未滿十八歲者則另附家長同意函請家長填具後寄回。

結果與討論（含結論與建議）

一、生涯轉換關鍵時刻的動機型態

研究參與者在面臨生涯轉換時(例如國三升高一或是高三升大一)，其有關個人的因素(基本的心理需求、個人的成就目標與動機氣候等)、動機的類型與相關動機會影響的因素例如運動的樂趣、退出的意圖、自我設限和個人主觀的幸福等平均數、標準差、峰度與偏態，以及各分量表的內部一致性等資料，請見表一敘述統計摘要表。由相關資料內容可知，大部份變項的信度指標皆屬於可以接受的範圍之內(Naally, 1970)，僅測量研究參與者動機變項中，內射與認同調節兩項變項的 Cronbach Alpha 係數小於.70 的水準。因後續分析時以自我決定係數作為主要分析的依據，因此內部一致性較不佳的部份變項，對於整體參與動機的影響相對較少，但讀者對於此部份相關結果上的解讀，需格外注意。

變項與變項間的零階相關結果，則呈現於表二當中。由表二的相關係數中可知，研究參與者在 2x2 的成就目標間的關係，與國內以類似背景變項為主的相關研究結果類似(李炯煌、季力康、江衍宏，2005a，2005b)，四個成就目標之間呈現中、低程度的正相關。此一發現在國外以體育課為主的中學運動員身上亦曾發現類似的結果(Chia & Wang 2008)。而在基本的心理需求上，自主性的需求，相較成就情境中勝任能力、隸屬感的需求，與自我決定動機(類似自主指數，Vallerand & Losier, 1999)間的關係低。由此可見以中學學生運動員為主的研究，參與者對於能力感的知覺和重要他人間彼此間相互關係的感受上，較對於自主決定的支持需求更高。此一發現可能與臺灣學生運動員所處的文化背景較有關係。在運動訓練的過程中，臺灣的學生運動員可能在感受到教練在自主性的支持上，較西方學生運動員來的少。但對於成就感的需求、成功的追求上相較感受較為明顯。

在國外學者提出有關運動員生涯轉換的理論主張中，對於中學運動員在轉換上的變化，並未明確提出是否具有不同的變化。由於國外中學包括國、高中同時在內，因此在學業上的轉換、訓練上的不同可能較無不同的適應問題(Wylleman et al., 2004)。但由於國內大部份的學生運動員在國中升高中時，會產生相較國外運動員不同的情境變化，因此本研究目的之一在於探究有關不同背景的學生運動

員在有關影響運動參與因素的諸多變項間，是否會有國外運動員不同差異存在。以國中應屆體育班為主和高中體育班學生運動員為區分，相關調查變項有關的平均數、標準差摘要表，請見表三。以獨立樣本單因子變異數分析的結果發現，大部份研究的變項皆存在組別間的差異($F(402) = 12.39 \sim 2.91, p < .05$)，但在個人的精熟逃避、表現趨近與表現逃避目標，以及動機中的內射調節動機上，則沒有差異存在。類似的結果可知，在臺灣文化的背景下，國、高中的學生運動員生涯間的轉換時，在不論是基本的心理需求上、對於運動參與時動機氣候的感受，或是對於整體的運動參與自我決定動機，或是運動參與時的樂趣、主觀的幸福感和訓練的退出意圖、自我設限等的心理變項上，是有所不同。國三準備進入高中就讀的運動員而言，相較高中升大學的學生運動員，有較低的自我決定動機，較低的運動參與樂趣和較差的主觀幸福感，同時又擁有較高的退出意圖和運動參與時，自我設限的傾向。

研究的發現對於實務從業人員的啟示，提供針對國中準備轉換生涯的學生運動員，提供較多事前的運動心理介入，可能在轉換時產生耗損上，能夠產生較正面的影響。國中學生運動員在面對生涯轉換時，因為學業、人際、生心理上的變化，以及未來運動專業化的訓練等不確定性，的確可能產生對動機變項上的負面影響。相對來說，高中生在生、心理較成熟，運動技能的成熟與技術進步的情況下，可能產生轉換可能的負面影響相對較小。此一差異的產生，一方面提供運動心理學提早介入的警訊，另一方面也提供教練、家長甚至是運動員本身對於相關挑戰，面對時的心理準備。

二、 長期追蹤調查的結果

在本研究的第二部份，以超過一百位進入大學就讀的學生運動員，在適應生涯轉換後的生活之後，所產生包括人際、生活與學業訓練適應的品質內容上，是否有轉換前動機有關變項能夠預測的長期研究結果發現，在對於整體的自尊，最能夠影響的動機變項以和同儕間的隸屬感、訓練時感受到的工作氣候與運動參與的自我決定動機，最能夠預測學生運動員對於本身存在價值的肯定。而對於影響研究參與者將近一年的生活與訓練適應的關鍵因素，是工作涉入的動機氣候。

而當詢問參與者，對於生涯轉換的滿意程度時，和他人(同學、隊友)的隸屬感需求程度的滿足，最能夠對於轉換後的整體生活(包括訓練、生活與學習)感到滿意。由以上的結果我們不難理解，對於運動員生涯轉換時，動機議題的重視，對於其未來不論是生活適應，訓練進階與學業延續等等層面，都具有相當程度的重要性。

參考文獻

- 何全進、盧俊宏(2002)。運動員自我認同概念與測驗初探。*體育學報*, 33, 147-154。
- 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。
- 季力康(1993)。運動目標取向量表--信度與效度分析。*國立體育學院論叢*, 4(1), 179-185。
- 李焯煌、季力康、江衍宏(2005a)。2x2 成就目標和能力知覺對運動動機之預測。*臺灣運動心理學報*, 6, 31-53。
- 李焯煌、季力康、江衍宏(2005b)。2x2 運動成就目標量表之建構效度。*大專體育學刊*, 7(4), 61-70。
- 林季燕(2003)。以自我決定理論預測籃球選手滿足感和退出意圖之研究(未出版碩士論文)，國立體育學院，桃園縣。
- 邱翼松、陳文泰、黃宏春(2006)。運動員的生涯規劃。*運動健康與休閒學刊*, 5, 9-16。
- 教育部(2008)。97年度教育部學校體育統計年報。在教育部編著。
- 許建民(2006)。青少年休閒參與動機模式之建立與驗證(未出版碩士論文)，國立體育學院，桃園縣。
- 許瀞心(2003)。運動員的生涯規劃。*大專體育*, 66, 105-110。
- 陳麗如(1998)。生活目標與心理健康關係之研究(未出版碩士論文)，國立屏東師範學院，屏東市。

- 陳建璋、季力康（2009）。大學生不同運動階段基本心理需求與主觀幸福感之相關研究。《體育學報》，42（1），25-37。
- 陳熾竹（2001）。《網路與真實人際關係，人格特質及幸福感之相關研究》（未出版碩士論文），國立屏東師範學院，屏東市。
- 張琇珺（1999）。《國小學童之學業成績社會比較與自尊，自我效能及幸福感之相關研究》（未出版碩士論文），國立屏東師範學院，屏東市。
- 黃高賢、呂佳囊、林惠美、周建智、黃美瑤（2003）。學生運動員生涯規劃之探討。《北體學報》，11，181-192。
- 黃崇儒、黃英哲、陳浚良、陳錦偉（2006）。運動動機氣候量表二版中文化後的信效度分析。《體育學報》，39（3），71-82。
- 黃煜、王琦正（2002）。如何追求成功人生--職業運動員生涯發展之探索。《國立臺灣體育學院學報》，10，39-56。
- 黃蘋蘋（2004）。大專運動員生涯規劃與未來發展之探討。《輔仁大學體育學刊》，3，229-237。
- 葉麗琴、陶淑瑗（2004）。從運動員認同談學生運動員生涯轉換的輔導。《崇右學報》，10，199-215。
- 潘國峰（2008）。《社會支持對高中優秀運動員持續參與競技運動意圖之效應：以壓力緩衝模式為基礎》（未出版碩士論文），臺灣體育大學(桃園)，桃園縣。
- 蔡忠義（2008）。《從運動動機的觀點來探討運動員倦怠與熱情之間的關係》（未出版碩士論文），臺灣體育大學(桃園)，桃園縣。
- 黎天生、李光武、黃崇儒、陳建利、陳堅錐（2007）。探討協助學生運動員生涯發展的可行方向。《北體學報》，15，214-222。
- 謝佳男（2000）。《運動之路的起伏與調適--八位體育保送生的經驗》（未出版碩士論文），臺灣師範大學，臺北市。
- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. In L. D & W. P (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* Morgantown, WV: Fitness information technology.

- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 61-75.
- Biddle, S., Wang, C. K. J., Kavussanu, M., & Spray, C. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science, 3*(5), 1-20.
- Blinde, E., & Stratta, T. (1992). The 'sport career death' of college athletes: Involuntary and unanticipated sports exits. *Journal of Sport Behaviour, 15*(1), 3-20.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Chian, L. K. Z. & Wang, C. K. J., (2008). Motivaiton al profiles of junior college athletes: A cluster analysis. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(2), 137-156.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2 X 2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25* (4), 456-476.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Coatsworth, J. D. (2006). Coaching climates and the destructive effects of mastery-avoidance achievement goals on situational motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, 69-92.
- Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.
- Cote, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 266-294). New York: Wiley.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9*, 325-338.
- Cury, F. D., Da Fonseca, D., Rufo, M., & Sarrazin, P. (2002). Perceptions of competence, implicit theory of ability, perception of motivational climate, and achievement goals: A test of the trichotomous conceptualization of endorsement of achievement

- motivation in the physical education setting. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 233-244.
- 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.
- Duda, J. L. (1997). Perpetuating myths: A response to Hardy's 1996 Coleman Griffith address. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 303-309.
- 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., & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, PA.: Psychology Press.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J. (2006). The hierarchical model of approach-avoidance motivation. *Motivation and Emotion*, 30(2), 111-116.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232.
- Elliot, A. J., & Conroy, D. E. (2005). Beyond the dichotomous model of achievement goals in sport and exercise psychology. *Sport and Exercise Psychology Review*, 1(1), 17-25.

- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2005). Competence and motivation: Competence as the core of achievement motivation *Handbook of competence and motivation* (pp. 3-12). New York, NY: Guilford Press.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 X 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(3), 501-519.
- Ericsson, K. A. (2003). How the expert-performance approach differs from traditional approaches to expertise in sports: In search of a shared theoretical framework for studying expert performance. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport: Recent advances in research on sport expertise* (pp. 371-401). Champaign, IL: Human Kinetics.
- FEPSAC (2000). Position statement 3: Sport career transitions. In L. D & W. P (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 259-262). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport Dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 318 - 333.
- Grove, J. R., Lavalley, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*(2), 191 - 203.
- Hardy, L. (1997). The Coleman Roberts Griffith address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 277-294.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 600-614.
- Marsh, H. W. (1990). Confirmatory factor analysis of multitrait-multimethod data: The construct validation of multidimensional self-concept responses. *Journal of Personality, 58*(4), 661-692.
- 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.
- Morris, R., & Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sport Sciences*, *26*(5), 465-476.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, *91*(3), 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nien, C.-L., & Duda, J. L. (2008). Antecedents and consequences of approach and avoidance achievement goals: A test of gender invariance. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(3), 352-372.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). Affect and achievement goals in physical activity: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *9*, 315-332.
- Ogilvie, B. C. (1987). Counselling for sports career termination. In J. R. May & M. J. Asken (Eds.), *Sport psychology: The psychological health of the athlete* (pp. 213-230). New York: PMA.
- Ogilvie, B. C., & Howe, M. (1982). *Career crisis in sport*. Paper presented at the Proceedings of the fifth world congress of sport psychology.
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993a). Career termination in sports: When the dream dies. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 356-365). Mountain View: CA: Mayfield.
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993b). Career termination issues among elite athletes. In R. N. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 761-775). New York: Macmillan.

- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology, 16* 183-197.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist, 14*(4), 327-347.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality, 74*(6), 1557-1585.
- 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.
- Salmela, J. H., Young, B. W., & Kallio, J. (2000). Within-career transitions of the athlete-coach-parent triad. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 181-194). Morgantown, WV: Fitness information technology.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist, 7*(2), 138-150.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Cote, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(4), 395-412.
- Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist, 8*(221-237).
- Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 584-601.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(2), 102-121.

- Svoboda, B., & Vanek, M. (1982). *Retirement from high level competition*. Paper presented at the Proceedings of the fifth world congress of sport psychology.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 6*(1), 1-20.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.
- Whitehead, J., Andree, K. V., & Lee, M. J. (2004). Achievement perspectives and perceived ability: How far do interactions generalize in youth sport? *Psychology of Sport and Exercise, 5*(3), 291-317.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalée, D. (2004a). Career transitions in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 3-5.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalée, D. (2004b). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 7-20.
- Wylleman, P., De Knop, P., Ewing, M. E., & Cumming, S. P. (2000). Transitions in youth sport: A development perspective on parental involvement. In D. Lavalée & W. P. (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Harwood, C. G., Elbe, A. M., Reints, A., & de Caluwé, D. (2009). A perspective on education and professional development in applied sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 435-446.
- Wylleman, P., Lavalée, D., & Alfermann, D. (1999). *FEPSAC monograph series. Career transitions in competitive sports*. Lund: European Federation of Sport Psychology FEPSAC.

表一 國三與高三運動員描述統計摘要表

	範圍	平均數	標準差	偏態	峰度	內部一致性
精熟趨近目標	1-7	5.70	.93	-.46	-.30	.79
精熟逃避目標	1-7	5.23	1.09	-.46	.13	.83
表現趨近目標	1-7	5.25	1.08	-.55	.14	.80
表現逃避目標	1-7	5.09	1.17	-.48	.32	.84
工作涉入氣候	1-5	4.14	.52	-.35	-.42	.92
自我涉入氣候	1-5	3.15	.66	-.18	.48	.89
自主性	1-7	4.79	1.18	-.41	.17	.83
勝任能力	1-7	4.02	1.25	.22	-.13	.75
隸屬感	1-7	5.25	1.26	-.42	-.17	.89
內在動機	1-7	5.15	1.08	-.24	-.47	.70
整合調節	1-7	4.73	1.37	-.45	-.21	.74
認同調節	1-7	5.68	.92	-.72	.65	.66
內射調節	1-7	5.17	1.14	-.62	.58	.63
外在調節	1-7	4.73	1.29	-.37	-.32	.72
無動機	1-7	4.23	1.56	-.14	-.66	.83
自我決定指數		3.29	8.79	.27	-.55	
退出意圖	1-7	3.88	1.81	.04	-.97	.91
自我設限	1-5	3.21	.60	.14	.70	.72
運動樂趣	1-7	4.12	1.27	-.08	.67	.85
主觀幸福感	1-7	4.22	1.08	.10	.73	.91

表二研究變數的零階相關

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
精熟趨近目標	1																				
精熟逃避目標	2	.41**																			
表現趨近目標	3	.55**	.37**																		
表現逃避目標	4	.27**	.67**	.32**																	
工作涉入氣候	5	.49**	.29**	.35**	.18**																
自我涉入氣候	6	-.05	.09	.14**	.12*	-.11*															
自主性	7	.37**	.18**	.36**	.11*	.37**	-.05														
勝任能力	8	.20**	-.14**	.06	-.20**	.17**	-.32**	.17**													
隸屬感	9	.25**	.03	.06	-.09	.31**	-.18**	.18**	.44**												
內在動機	10	.51**	.19**	.28**	.17**	.45**	-.03	.33**	.18**	.21**											
整合調節	11	.26**	-.14**	.07	-.08	.22**	.02	.15**	.03	.07	.48**										
認同調節	12	.47**	.24**	.45**	.21**	.43**	.06	.38**	.03	.14**	.35**	.16**									
內射調節	13	.34**	.16**	.33**	.22**	.26**	.15**	.20**	-.15**	.04	.24**	.39**	.56**								
外在調節	14	.29**	.20**	.45**	.20**	.14**	.35**	.31**	-.09	-.05	.15**	.04	.58**	.41**							
無動機	15	-.21**	.24**	.03	.24**	-.18**	.33**	-.15**	-.53**	-.31**	-.34**	-.26**	.08	.30**	.28**						
SDI	16	.31**	-.15**	-.02	-.15**	.30**	-.30**	.17**	.41**	.29**	.66**	.58**	-.00	-.14**	-.36**	-.85**					
退出意圖	17	-.02	.16**	.08	.22**	.02	.39**	-.02	-.39**	-.29**	-.05	.04	.11*	.26**	.26**	.43**	-.34**				
自我設限	18	-.35**	-.06	-.20**	.08	-.31**	.30**	-.25**	-.43**	-.25**	-.31**	-.02	-.29**	-.03	-.07	.42**	-.35**	.37**			
運動樂趣	19	-.03	-.20**	.00	-.08	-.03	.12*	-.02	-.15**	-.07	.02	.46**	.03	.23**	.05	.08	.07	.21**	.50**		
主觀幸福感	20	.48**	.10	.29**	.07	.49**	-.20**	.44**	.35**	.32**	.57**	.32**	.36**	.17**	.09	-.43**	.53**	-.20**	-.47**	-.04	

* $p < .05$

表三國、高中學生運動員平均數摘要表

	區別	個數	平均數	標準差
精熟趨近目標	高三生	217	5.90	0.96
	國三生	187	5.46	0.84
精熟逃避目標	高三生	217	5.24	1.23
	國三生	187	5.23	0.90
表現趨近目標	高三生	217	5.17	1.26
	國三生	187	5.35	0.80
表現逃避目標	高三生	217	5.05	1.42
	國三生	187	5.15	0.80
工作涉入氣候	高三生	217	4.27	0.51
	國三生	187	3.99	0.50
自我涉入氣候	高三生	217	3.05	0.74
	國三生	187	3.27	0.54
自主性	高三生	217	4.92	1.16
	國三生	186	4.63	1.19
勝任能力	高三生	217	4.24	1.27
	國三生	186	3.78	1.18
隸屬感	高三生	217	5.54	1.26
	國三生	186	4.92	1.19
內在動機	高三生	217	5.68	0.92
	國三生	187	4.54	0.92
整合調節	高三生	217	5.34	1.10
	國三生	187	4.03	1.31
認同調節	高三生	217	5.56	0.97
	國三生	185	5.83	0.85
內射調節	高三生	217	5.13	1.04
	國三生	185	5.22	1.25
外在調節	高三生	217	4.32	1.34
	國三生	185	5.21	1.04
無動機	高三生	217	3.55	1.42
	國三生	185	5.03	1.33
自我決定指數	高三生	217	8.85	7.21

	國三生	185	-3.23	5.30
退出意圖	高三生	217	3.58	1.84
	國三生	184	4.25	1.72
自我設限	高三生	217	3.07	0.56
	國三生	186	3.38	0.60
運動樂趣	高三生	217	4.00	0.67
	國三生	184	4.25	1.72
主觀幸福感	高三生	217	4.67	1.15
	國三生	186	3.69	0.68

國科會補助專題研究計畫項下出席國際學術會議心得報告

日期：__年__月__日

計畫編號	NSC99-2410-h-028-001-MY2		
計畫名稱	在惡水上建大橋：建立學生運動員生涯發展關鍵時刻的橋樑--學生運動員生涯發展與轉換的長期研究（第 1 年）		
出國人員姓名	聶喬齡	服務機構及職稱	國立臺灣體育學院體育學系
會議時間	100年6月12日至 100年6月17日	會議地點	葡萄牙，馬德拉島
會議名稱	(中文)歐洲運動心理學會 2011 年會 (英文)fecsac 2011 conference		
發表論文題目	(中文)臺灣學生運動員的心理經驗 (英文)Taiwanese student-athletes' psychological experience		

一、參加會議經過：本人經校內相關程序審核許可，簽准後完成請假手續，與友校蔣懷孝教授同行，經阿姆斯特丹轉里斯本後抵達與會地點：馬德拉島。

二、與會心得：國內學者組職一專題講演，進行有關臺灣學生運動員有關議題的探討，與會會眾踴躍參加，席間由五位臺灣與會學者進行有關學生運動員有關研究的說明與研究成果發表。

三、考察參觀活動(無是項活動者略)：無

四、建議：無

五、攜回資料名稱及內容：會議相關資料。

國科會補助專題研究計畫項下出席國際學術會議心得報告

日期：101年7月1日

計畫編號	NSC99-2410-h-028-001-MY2		
計畫名稱	在惡水上建大橋：建立學生運動員生涯發展關鍵時刻的橋樑--學生運動員生涯發展與轉換的長期研究（第2年）		
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	101年6月7日至 101年6月9日	會議地點	夏威夷，美國
會議名稱	(中文)北美運動心理學會 2012 年年會 (英文)North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Annual Conference		
發表論文題目	(中文)以社會認知取向探討運動員生涯轉換的議題 (英文)What happened during student-athletes' career transition: A social cognitive approach		

一、參加會議經過：本次與會，事先經過校內相關程序簽准後，完成請假手續並排定職務代理人員後，與首府大學黃義翔老師共同搭乘本國航空公司(華航)由桃園經東京抵達美國夏威夷。並於飛行期間巧遇臺師大洪聰敏教授與研究生，及國立中正大學劉淑燕教授等人。一行人抵達目的地後即前往研討會會場進行註冊與報到手續。但由於研討會大會人員並未依事先公佈之時間完成相關準備手續，致報到手續拖延至會議當天早上始完成。

二、與會心得：會議期間參與大會專題講演數場，並進行海報發表。除此之外，亦與國際及國內學者進行學術交流活動，席間相互交換意見與想法，並互留通訊資料作為日後交流之用。

三、考察參觀活動(無是項活動者略)：無

四、建議：是項會議針對不同運動心理學領域進行有關分項，並安排發表各項活動，是為國內進行相關學行研討會時之參考。但由於該研討會許多活動，例如註冊、報到等程序皆委員私人機構辦理，在過程中發生許多國際級研討會議不會發生的插曲。造成特別是本國前往參加學者之

困擾。臺灣此次參與及報名之人數，在美國、加拿大兩國之後，屬於第三大參與的團體，冀希未來國內學者能聯合共同之力量，在國際學術組職上佔有一席之地。

五、攜回資料名稱及內容：研討會議程電子檔

六、其他

國科會補助計畫衍生研發成果推廣資料表

日期:2012/10/31

國科會補助計畫	計畫名稱: 在惡水上建大橋: 建立學生運動員生涯發展關鍵時刻的橋樑--學生運動員生涯發展與轉換的長期研究
	計畫主持人: 聶喬齡
	計畫編號: 99-2410-H-028-001-MY2 學門領域: 運動心理學
無研發成果推廣資料	

99 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：99-2410-H-028-001-MY2				計畫名稱：在惡水上建大橋：建立學生運動員生涯發展關鍵時刻的橋樑--學生運動員生涯發展與轉換的長期研究	
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	1	1	100%		
		研討會論文	1	1	100%		
		專書	0	0	100%		
	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	0	0	100%	人次	博士班級兼任研究助理協助工作24個月
		博士生	1	1	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	
		研究報告/技術報告	0	0	100%		
		研討會論文	2	2	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	2	2	100%	人次	
		博士生	1	1	100%		
博士後研究員		0	0	100%			
專任助理		0	0	100%			

<p>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產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。)</p>	<p>相關論文發表計畫撰寫中</p>
--	--------------------

	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	

國科會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）

本研究成果提供運動員在運動訓練時，能對於能力勝任、自主支持與和隊友、教練間的隸屬感的滿足，能提供較正向的運動參與動機，進而支持運動員產生正向與積極的生涯轉換成果。

本研究中採用測量工具，對於國內國、高中運動員相關變項測量時，提供適合與可信的工具選擇。運動實務從業人員亦可方便的使用工具進行有關變項測量。