

國立臺灣體育學院
National Taiwan College of Physical Education
體育研究所碩士學位論文

運動員生涯轉換-國中運動員 2×2 成就目標、
自我決定動機與退出意圖、自我設限
及幸福感之關係

THE PREDICTIONS OF YOUTH ATHLETES'
2×2 ACHIEVEMENT GOALS
AND SELF-DETERMINATION MOTIVATION ON
DROPOUT INTENTION, SELF-HANDICAPPING AND
SUBJECTIVE WELL-BEING



研 究 生：張銘麟 撰

指 導 教 授：聶喬齡 博士

中 華 民 國 100 年 7 月

論文名稱:運動員生涯轉換-國中運動員 2×2 成就目標 自我決定動機與退出意圖
自我設限及幸福感之關係 總頁數:98 頁

院校所組別:國立臺灣體育學院體育研究所體育組

畢業及提要別:99學年度第2學期碩士學位論文提要

研究生:張銘麟

指導教授:聶喬齡 博士

中文摘要

本研究主要在探討面臨生涯轉換的國中三年級運動員，在轉換到更高競技階段前的心理狀態。研究目的有三：（一）探討2×2成就目標對退出意圖、自我設限以及幸福感之間的關係；（二）探討自我決定動機（相對自主指數）對退出意圖、自我設限以及幸福感之間的關係；（三）探討2×2成就目標透過相對自主指數的中介效果，對退出意圖、自我設限以及幸福感的影響。研究對象為臺灣地區的國三體育班學生運動員，共發出230份問卷，剔除漏答題數過多者，有效問卷共217份；其中男生154名、女63名。本研究所用的採用的研究工具為，兒童版運動情境2×2成就目標量表、運動動機量表、退出意圖量表、自我設限量表及幸福感量表。研究結果顯示：（一）精熟趨近目標、表現趨近目標與退出意圖呈負向關係，精熟逃避、表現逃避目標與退出意圖及自我設限呈正向關係；精熟趨近目標、表現趨近目標與幸福感呈負向關係。（二）RAI 與幸福感呈正向關係、與退出意圖、自我設限呈負向關係。（三）在中介效果中，精熟趨近目標對退出意圖、幸福感的預測中，RAI 扮演著部分中介的效果；精熟逃避目標對退出意圖以及自我設限的預測上，RAI 分別扮演著完全中介的效果與部分中介的效果；在表現趨近目標對退出意圖以及幸福感的預測上，RAI 演著完全中介及部分中介的效果；在表現逃避目標對退出意圖和自我設限上，發現RAI 扮演著部分中介的效果。根據研究結果與討論，本研究亦在文末針對面臨階段轉換的國三運動員，提出可供運動教練實務上的建議與參考，以及對未來研究提出建議。

關鍵詞：多向度成就目標、體育班

Ming-Lin, Chang (2011). The Predictions of Youth Athletes' 2×2 Achievement Goals and Self-Determination Motivation on Dropout Intention, Self-Handicapping and Subjective Well-Being. Unpublished Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education.

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the prediction of youth athletes' 2×2 achievement goals and self-determination motivation on dropout intention, self-handicapping and subjective well-being. Participants were 217 junior athletic class students (males = 154, females = 63) from 8 junior high schools in Taiwan. After receiving the informed consent, participants were requested to complete inventories assess 2×2 achievement goal for children, self-determination motivation, dropout intention, self-handicapping and subjective well-being in sport. The results indicate that (1) mastery-approach goal and performance-approach goal negatively predicted dropout intention, and positively predicted subjective well-being. Mastery-avoidance goal and performance-avoidance goal positively predicted dropout intention and self-handicapping. (2) RAI positively predicted subjective well-being, and negatively predicted dropout intention and self-handicapping. (3) The moderating effect of result, it was found that RAI partially mediated the relationship among mastery approach goal and subjective well-being, dropout intention; RAI complete mediated the relationship between mastery avoidance goal and dropout intention, it also partially mediated the relationship between mastery avoidance goal and self-handicapping; RAI complete mediated the relationship between performance approach goal and dropout intention, partially mediated the relationship between performance approach goal and subjective well-being; RAI partially mediated the relationship among performance avoidance goal and dropout intention, self-handicapping. The study suggested that coaches should construct a proper environment to let athletes have higher subjective well-being and lower dropout intention, another use correct training methods to reinforce they sport motivation and reduce the self-handicapping.

Key words: multiple achievement goals, athletic class

目錄

中文摘要	-----	I
英文摘要	-----	II
目錄	-----	III
表目錄	-----	V
圖目錄	-----	VI
第一章	緒論 -----	1
第一節	研究背景-----	1
第二節	研究目的-----	8
第三節	研究問題-----	9
第四節	名詞解釋-----	10
第二章	文獻探討 -----	14
第一節	2×2 成就目標理論及其相關研究-----	14
第二節	自我決定理論及其相關研究-----	20
第三節	退出意圖理論及其相關研究-----	24
第四節	自我設限理論及其相關研究-----	27
第五節	幸福感理論及其相關研究-----	30
第六節	研究假設-----	33
第三章	研究方法 -----	34
第一節	研究架構-----	34
第二節	研究對象-----	35
第三節	研究工具-----	36
第四節	研究流程-----	40
第五節	資料處理-----	41

第四章	研究結果與討論 -----	42
第一節	描述性統計分析-----	42
第二節	各變項間的相關情形-----	44
第三節	2×2 成就目標對退出意圖、自我設限與幸福感的預測-----	48
第四節	2×2 成就目標透過相對自主指數中介對退出意圖、自我設限與 幸福感影響之情形-----	51
第五章	結論與建議 -----	60
第一節	結論-----	60
第二節	建議-----	62
參考文獻	-----	66
	中文部分-----	66
	英文部分-----	69
附錄一	研究說明書-----	83
附錄二	研究參與同意書-----	84
附錄三	家長同意書 -----	85
附錄四	兒童版運動情境 2×2 成就目標量表 -----	86
附錄五	運動動機量表-----	87
附錄六	運動員退出意圖量表-----	89
附錄七	運動員自我設限量表-----	90
附錄八	主觀幸福感量表-----	91

表目錄

表 4-1	國中運動員於各變項間的描述性統計-----	43
表 4-2	國中運動員各變項間的相關矩陣-----	44
表 4-3	國中運動員相對自主指數與各變項間的相關矩陣-----	49
表 4-4	2×2 成就目標預測退出意圖之簡單迴歸分析摘要表-----	49
表 4-5	2×2 成就目標預測自我設限之簡單迴歸分析摘要表-----	50
表 4-6	2×2 成就目標預測幸福感之簡單迴歸分析摘要表-----	50
表 4-7	精熟趨近目標預測退出意圖、幸福感之階層迴歸摘要表-----	52
表 4-8	精熟逃避目標預測退出意圖、自我設限之階層迴歸摘要表-----	54
表 4-9	表現趨近目標預測退出意圖、幸福感之階層迴歸摘要表-----	55
表 4-10	表現逃避目標預測退出意圖、自我設限之階層迴歸摘要表-----	57
表 4-11	RAI 中介效果之整理-----	57

圖目錄

圖 1-1	運動生命發展模式圖-----	3
圖 2-1	2 × 2 成就目標架構-----	17
圖 2-2	自我決定理論中動機連續體的概念-----	22
圖 3-1	研究架構-----	34
圖 4-1	中介模式-----	48

第一章 緒論

本章旨在介紹本研究初步的基本架構，並對於研究內容做概略的介紹。本章共分為四個小節：分別是，第一節研究背景、第二節研究目的、第三節研究問題、第四節名詞解釋。

第一節 研究背景

運動員在臺灣當前社會上，外表看似光鮮亮麗，但在褪下光環後卻往往會有著令人意想不到的處境。每當國際賽會，選手獲得優異成績之際，望著中華臺北奧會會旗冉冉升空，國旗歌飄蕩旋繞之時，剎那間溫暖國人長時間處於外交劣勢，又得不到國際支持那顆寒冷的心。但，每每在大賽曲終人散，運動員獲獎光環不再後，鮮少人注意到運動員對於未來不確定性的恐懼與害怕。

早期，國內對於能在國際競技場上為國家奪牌爭光選手的照顧，除了給予一筆優渥的將金之外，選手獲得一份穩定至老的工作更是唾手可得。但，這一切的福利，充其量僅限於金錢與外在物質等短暫的刺激，對於運動員生涯後續發展的幫助，並非有絕對的實質效益。過去四十年，國外學界對於天賦運動員的生涯發展議題便極為重視，當中包含運動員的挖掘、生涯轉換、運動生命終止，以及從運動場域中退休(Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009)等。因此，運動員生涯規劃與轉換對於學術研究而言，不難看出其重要性與必要性。反觀國內，目前無論政府機關、學校單位或者學術界，對於運動員生涯發展的規劃與輔導並沒有一致或完

整的作法。

研究發現，運動員生涯轉換的成功與否無法單靠教練、選手、運動心理學家、諮商人員或運動組職獨立完成 (Wylleman, Alfermann, & Lavallee, 2004a)。更有研究指出，當運動員出現和自己計畫有所差異，必須終止其運動生命時，容易產生負面的狀況（如飲食失調、濫用藥物與酒精、憂鬱症的發生、自信心降低、自殺等），當然，相同的情形在運動員生涯轉換時亦有可能出現 (Blinde & Stratta, 1992; Ogilvie, 1987; Ogilvie & Howe, 1982; Sinclair & Orlick, 1993; Svoboda & Vanek, 1982)。聶喬齡（2010）認為，運動生涯中轉換時對於運動投入的承諾降低、沒被選進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退出 (drop-out; Taylor & Ogilvie, 1994)，此狀況被稱為生涯轉換造成的耗損 (within-career transitions; Salmela, Young, & Kallio, 2000)。

Bloom (1985) 針對運動員包括奧運選手及職業網球員生活中一些發展性的事件來分析，從懵懂的初學者至熟練技巧的高手必須經歷的過程。分析後發現，在天賦發展的歷程中，個體如果要由一位什麼都不懂的「生手」蛻變成為技術純熟的「專家」，必須經過開始階段（以父母的影響最為深遠）(initiation)，進階時期（技術專業化，靠的是教練或教學者的指導）(development)，和最後階段（心無旁騖、全心全力的投入）(mastery) 三個階段。而通過這三個不同階段轉變為一位優秀的運動員，普遍被學界所接受的說法為「十年或一萬小時法則」(Ericsson, 2003)。在此十年當中，個體無論在生理、心理與社會層面上的發展，橫跨許多不同的階

段，因此如何在發掘運動員天分後，接續天分發展和進階，乃至於後來的生涯高峰與最終的生涯轉換，都將是運動員在其生涯發展中所要面對的重要挑戰（聶喬齡，2010）。

Wylleman, Alfermann與Lavallee (2004b) 針對天賦運動員、職業運動員，以及奧運選手生涯發展的研究結果中提出所謂的「運動員生命範圍模式」，此模式將選手在訓練，以及技術養成過程中，在不同年齡層中，運動員於心理、學業、社會上及職業層面上，所會面臨到的基準發展階段與轉換過程。如圖 1-1 所示。

年齡	10	15	20	25	30
運動水準	開始	發展	成熟		終止/退出
心理層次	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		家庭 教練
學業 就業 水準	小學	國高中	大學		職業訓練 專業工作

圖 1-1 以發展性的觀點來探討運動員面對來自心理、學業和社會的生涯發展
 本圖修改自 "Career Transitions in Sport: European Perspectives" by P. Wylleman, D. Alfermann, & D. Lavallee (2004b). *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), p. 10.

從運動生涯發展的觀點來看，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，甚至從運動中退休為止，至

少需要面對四次可能的生涯轉換挑戰 (Wylleman, De Knop, Ewing, & Cumming, 2000) , 分別是投入有組織的運動時、訓練強度的增加以參與運動競賽、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, 以及轉換決策等議題, 將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, 可以由學業水準判斷出兩個重要的生涯轉換時刻, 分別是國中升高中時期 (訓練量明顯增加) 以及開始參加高水準競賽的高中升大學兩個 (Stambulova, 1994, 2000; Wylleman, Lavalle & Alfermann, 1999) 。

臺灣目前推展競技運動的方式乃以學校為主要發展場域, 此方式有別於國外 (例如有些是校外俱樂部團體、社區球隊) 。一般體育班在學校上課的情形, 多半是上午學科, 下午運動術科的訓練。因此就讀國中體育班之學生其訓練量會比小學時期來的多, 其目的主要為因應參與競技運動時的負荷要求。假使運動員想要繼續從事相關運動專長的發展, 國三(亦稱為九年級)便是一個非常關鍵階段(聶喬齡, 2010)。

學生運動員在學校裡具有雙重身份, 拾起書本時的角色和一般學生沒有差異, 但換上運動服在運動場上便成為名副其實的運動員。因為具有如此雙重身份的角色, 使得學生運

動員在學校裡頭不免要承受比一般學生要大許多的壓力。這些壓力來自於個人、學校以及同儕，主要還是來自於課業與競賽成績的壓力。因此，當學生運動員面臨龐大的壓力源時，往往容易出現退出代表隊的意圖和自我設限的情況。

由於國中階段的選手從國小轉入高水準的競技運動當中，對於環境的適應、練習時間的差異，再加上課業、人際關係等種種因素，容易造成此階段的學生運動員在情緒與行為上出現負面的結果（例如：自我設限、退出代表隊或終止練習）。另外，學生運動員背負學校學業與對術科練習外，尚須爭取全國性賽事佳績的壓力，以獲得更好的升學管道。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，面對必須爭取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（聶喬齡，2010）。

另外，Vanden，De Martelaer, Rzewnicki, De Knop 與 Wylleman (2004) 針對比利時 14-18 歲的田徑運動員進行職業生涯評價。研究中進行兩次的評估，分別是從初階轉換到高階層級運動時，以及時隔五年後實驗參與者現況。研究發現，只有 17% 的優秀青少年運動員可成功轉換到國家隊，31% 處於停滯狀態，28% 處於起起伏伏的狀態，另外則有 24% 退出代表隊。由此可知，國中與高中這段時間的確是攸關運動員成功轉換成優秀運動與否的關鍵階段。因此，在本研究中，

我們所關注的是學生運動員在生涯轉換前所持的成就目標、自決程度的高低對於其退出意圖、自我設限與幸福感的影響。

以社會認知取向發展出來的成就目標，其理論主張中認為，個人特質若以追求進步為出發點，強調參加一切活動的理由都是追求個人進步時，此時稱為工作取向 (task orientation)；若以打敗他人為目標、並非追求進步則稱作自我取向 (ego orientation)。一般而言，在理論的主張中，工作取向具有良好的適應行為，自我取向則較偏向負面的適應行為 (Nicholls, 1989)，相同的概念在強調知覺環境狀態的動機氣候 (motivation climate) 亦是如此 (Ames, 1992)。隨著理論的演進，Elliot (1997) 提出成就目標理論的革新，他與他的研究同僚認為，自我取向和個人行為表現的自我涉入，不見得必然會出現負面的適應行為，因此他將傳統兩向度目標理論發展為四向度 (精熟趨近、精熟逃避、表現逃避、表現趨近) (Elliot & Church, 1997)。四向度的成就目標理論主張，趨近的部分屬於正向的反應，而逃避則是負向的反應。因此，當學生運動員在其所處的環境中，所持的不管是精熟趨近或者是表現趨近目標，於本研究中皆假設會出現正向的行為。

自我決定理論中的基本需求理論 (Basic psychological need theory, Deci & Ryan, 2000a) 主張的是幸福感與心理健康 (mental health) 的關係，認為人有自主性 (autonomy)、勝任感 (demonstrate competence)、關係感 (relatedness) 三種基本心理需求。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為，以及正

向的情緒、運動行為的持續產生 (Ryan & Deci, 2007) 。另外，在自我決定論中的有機體整合理論 (organismic integration theory, OIT; Deci & Ryan, 2000a) 中，Deci 和 Ryan 認為，參與一項活動的自主程度越高，其參與動機越高 (Deci & Ryan, 2000a) 。一般而言，自主性程度越高，其參與活動的時間較能持久也較能延續。假使，在國中階段的學生運動員其參與動機並非出自己願，而是為了某些外在的目的，在熱情消失或者物質刺激不再符合自己要求時，退出或終止訓練的機率便會逐漸增高。

第二節 研究目的

基於上述的研究動機，本研究目的如下：

- 壹、探討國中體育班三年級學生 2×2 成就目標與退出意圖、自我設限和幸福感的關係。
- 貳、探討國中體育班三年級學生 2×2 成就目標與自我決定的關係。
- 參、探討國中體育班三年級學生自我決定與退出意圖、自我設限和幸福感的關係。
- 肆、探討國中體育班三年級學生自我決定對 2×2 成就目標與退出意圖、自我設限和幸福感之中介效果。

第三節 研究問題

- 壹、了解國中體育班三年級學生 2×2 成就目標與退出意圖、自我設限和幸福感的相關性為何？
- 貳、了解國中體育班三年級學生 2×2 成就目標與自我決定的相關性為何？
- 參、了解國中體育班三年級學生自我決定與退出意圖、自我設限和幸福感的相關性為何？
- 肆、了解自我決定是否能中介國中體育班學生 2×2 成就目標與退出意圖、自我設限和幸福感的關係？

第四節 名詞解釋

壹、2×2成就目標

Elliot提出的四向度成就目標 (Elliot, 1997, 1999) 分別為精熟趨近目標 (mastery approach goal)：關注在勝任能力及對於工作精熟的發展追求的是個人的進步，與個人如何提升能力與成績的過程。精熟逃避目標 (mastery avoidance goal)：關注在避免自己的自我參照的低勝任能力。在自我過去的經驗裡，此目標所在乎的則是一種消極的行為模式，對於能力僅著眼於比過去的成績好即可，因此缺乏努力的動機 (Elliot, 1999)。表現趨近目標 (performance approach goal)：達成常模定義的勝任能力以獲得肯定。此目標關注在團體中的勝利，以在團體中獲得最佳成績，用最好的表現來贏得讚賞。表現逃避目標 (performance avoidance goal)：強調避免表現他人參照的無勝任感。簡單來說就是，在團體中避免被歸類在愚笨的行列，避免在團體裡成為最後一名。

卓國雄與盧俊宏 (2008) 以 Conroy, Elliot與 Hofer (2003) 的運動情境 2x2 成就目標量表 (2x2 Achievement Goal Questionnaire for Sport, 2x2 AGQS) 為藍本，發展出中文版問卷。本研究將此中文版之問卷中的語意調整修改，並預試後，發展成適合國三體育班學生填寫的 2x2 成就目標量表。工具中共有 12 題題目，每一向度 3 題，各向度的題目分數個別計算，得分越高，代表個體在該向度中所呈現的狀態越明顯 (例如：精熟趨近目標的分數越高，代表個體所持的目標是以精熟趨近目標為主)。

貳、自我決定

自我決定論是基於人類自決需求的一種認知動機理論，其強調的是，個體在動機過程中自我調節的作用 (Deci & Ryan, 1985)。個體參與活動的行為分成內在動機 (intrinsic motivation)、外在動機 (external motivation) 與無動機 (amotivation) 三個類型 (Deci & Ryan, 2002)。

本研究中所採用的是蔡忠義 (2008) 依據 Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero與 Jackson (2007) 所編製而成的中文版運動動機量表 (Sport Motivation Scale, SMS-6)。所得的分數代表個體在各個動機階層中所獲得的分數，每個向度將個別計分，得分越高，代表個體在該向度中所呈現的狀態越明顯 (例如：內在動機的分數越高，代表個體目前對於運動的參與，其感受偏向內在動機的狀態)。

參、退出意圖

退出意圖指的是個體從事運動訓練或運動行為時，自己本身知覺產生停止繼續從事的想法或意念。計劃行為理論 (Theory of Planned Behavior, TPB) 主張個體所產生的行為意圖是決定某個特定行為最為直接的要素，並認為任何可能造成行為改變的因素都會透過行為意圖來影響個體最後的表現 (Ajzen, 1985)；換句話說，即是當個人對某一特定行為的意圖越強烈，代表著個體越有可能會去執行該行為。於此，本文所探究的意圖即是學生運動員在代表隊中，自己本身知覺未來會退出代表隊的意圖。

本研究中所使用的退出意圖測量工具以林季燕 (2003) 使用之量表編製而成，量表題目共三題，以測量學生運動員

是否有終止繼續從事運動的行為意圖，當各題所得的總分越高，代表個體退出運動代表隊的意圖越高，反之則代表退出意圖越低（林季燕，2003）。

肆、自我設限

Berglas 與 Jones (1978) 發展出自我設限 (self-handicapping) 的概念，強調的是個人在情境當中避免自尊受到威脅，透過表現前任何的行動和理由來保護自己的一種防禦行為（向天屏，2001；蔣憶德、邱宗志，2007）。

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，本研究工具是以吳佳輝等人（2004）修正過的七題題目，再加以修正、預試，發展成適合國三體育班學生的「自我設限量表」，得分越高代表個人自我設限的情況越高，反之則代表自我設限的情況越低。

伍、幸福感

幸福感是個體擁有最佳的心理功能與經驗時的感受 (Ryan & Deci, 2001)。另外，Diener (1984) 幸福感是個人對於整體生活滿意程度的認知評價、正向情感的呈現以及較少負向情感之間的感受。當評價越高、正向情感越多、負向

情感越少時，表示個體有較高的整體幸福感受。

本研究所採用的量表是莊耀嘉與黃光國（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」，各題所得總分越高者表示個人幸福感越高；反之則代表幸福感越低。

陸、生涯轉換

研究中所提及的生涯轉換乃指由Wylleman等人的理論模式中，所判斷出重要的生涯轉換時刻的轉換，即國中升高中時期。從心理層次來看，國三運動員即將轉換到更高階層的競技水準，因此於本研究中將生涯轉換定義為階段的轉換而非退出運動界或終止運動生涯，甚至退休。

柒、相對自主指數 (Relative Autonomy Index)

本研究中所採用的相對自主指數 (RAI) 是以 Vallerand 和 Losier (1999) 所提出的算法作為計算公式，指數越高代表個體的自我決定程度越高。 $RAI = \text{無動機} \times (-2) + (\text{內射} + \text{外在}) \div 2 \times (-1) + \text{認同} \times 1 + \text{內在} \times 2$ 。

第二章 文獻探討

本章針對研究目的進行文獻探討，內容依序分為：2×2 成就目標理論及其相關研究、自我決定論及其相關研究、退出意圖及其相關研究、自我設限理論及其相關研究、幸福感及其相關研究、研究問題假設六個部分來探討。

第一節 2×2 成就目標理論及其相關研究

成就目標理論發展至今數十年，理論業已從兩向度發展到四向度。傳統成就目標理論架構中，有三項主要構面，包含知覺動機氣候、目標取向 (goal orientation) 與目標涉入 (goal involvement) (Ames, 1992; Dweck, 1999; Nicholls, 1989)。涉入是個體在特定情境中所處的一種狀態，強調的是在情境裡個體所採取的目標取向，分成工作涉入 (task-involvement) 與自我涉入 (ego-involvement)。工作涉入集中在探討藉由精熟工作與進步來發展能力，對成功的定義是進步 (季力康, 1997)；自我涉入對成功的定義則是強調戰勝別人、展現優於他人的能力，以進步或習得新技巧的能力建構方式無法確保個體經驗高的能力知覺 (季力康, 1997)。根據 Nicholls (1984, 1989) 目標取向理論，個人在成就的情境中採取涉入的方式會受到個人的目標取向所影響，而目標取向指的就是個人所獨具的特質，分成工作取向和自我取向兩種。其中認為對於採取工作目標的個體，具有正面且積極的影響；但是當個體採取自我目標時，則會出現負面的適應行為。

雖然理論主張如此，但是國內對於與自我目標相關的研究顯示，自我目標並非一定會與負向結果產生連結（如：王澤惠，2003；邱宗志、蔣憶德、陳淑滿，2005）。倘若採取自我目標在真實情境裡真會如部分研究所示，呈現負面的反應且毫無益處的話，為何會有不一致的研究結果出現？類似的結果在國外以二級資料的系統性研究中也可以得到類似的結論（Biddle, Wang, Kavussanu, & Spray, 2003）。因此，Elliot和他的研究同僚（Elliot & Church, 1997）企圖將傳統的趨向逃避成就動機概念與新興的工作表現成就目標結合，提議將表現目標區分為表現趨近（performance-approach goal）及表現逃避（performance-avoidance goal）兩類成就目標，再加上原來的工作目標，形成一個三元的架構，此趨向逃避向度才正式進入成就目標的研究領域（Elliot & Church, 1997; Middleton & Midgley, 1997; Skaalvik, 1997; Vandewalle, 1997）。

Elliot (1999) 認為，最初三元理論利用了趨近和逃避間的差異，但這種獨立的趨近、逃避分類卻缺少實驗的支持，因而被忽略。他們進而提出傳統的成就目標理論主張，主要關注在工作目標與表現目標，但實質上此兩種目標都屬於偏向趨近的動機，而對於逃避動機作用的討論涉及較少。針對這種情況，他們主張將成就目標區分為著重能力表現的表現趨近目標和避免表現低能力知覺的表現逃避目標，從而將傳統二元成就目標理論進一步擴展為三元，甚至是四向度的理論架構。

諸多研究發現表現目標（有的研究者以自我取向稱之）對學習歷程及結果的影響受到學習者所持的目標是「趨近

(approach) 」或「逃避 (avoidance) 」焦點所調節 (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot, 1999; Pintrich, 2000; Skaalvik, 1997) 。因此 Elliot 和 Harackiewicz (1996) 與 Elliot 和 Church (1997) 依據趨向、逃避焦點，將表現目標分成表現趨近 (類似自我取向) 目標與表現逃避目標兩類，以此發展出包含工作目標、表現趨近目標、表現逃避目標的三元架構。雖然成就目標理論在 Elliot 的發展下，由原先的兩向度變成了三向度，但整體來說，學界對三元架構的研究並不多，大多仍以二元架構來進行討論，三元架構只能說是 2×2 成就目標架構的前置理論 (李仁豪，2003)。

因此，Elliot (1999) 以能力感為成就目標核心概念的出發點，提出對成就目標的修正。2×2 成就目標架構便是以定義 (definition) 和定價 (valence) 能力而發展出來的。定義乃指以往二元架構所提到的工作目標和自我目標，定價則是分別在兩個目標中加入趨近與逃避兩個價位予以定義。能力的定義方式包含以絕對 (absolute) 的或個人內在 (intrapersonal) 的方式作為與自己比較的標準，而常模 (normative) 的標準就是透過社會比較的方式。與自己比較的標準是指精通熟習工作任務本身，強調自己過去經歷過的經驗及所獲得的知識。自我比較方式 (如絕對和內在標準) 定義能力的人會持精熟目標，採社會比較方式的會持表現目標 (如圖 2-1 所示)。

		定義	
		自我比較 (精熟)	社會比較 (表現)
定價	喜好成功	精熟-趨近目標	表現-趨近目標
	規避失敗	精熟-逃避目標	表現-逃避目標

圖2-1 2×2成就目標架構。

本圖修改自 "A 2×2 achievement goal framework" by A. J. Elliot, & H. A. McGregor (2001). *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), p. 502.

因此四向度的成就目標理論分別為「精熟-趨近目標」、「精熟-逃避目標」、「表現-趨近目標」以及「表現-逃避目標」等四種。Elliot與Mcgregor(2001)以大學生作為研究對象，其結果發現2×2成就目標理論架構較三元架構更適合來預測個體在成就情境中的行為，但在精熟逃避目標的預測上，卻是四向度當中較為困難的部分。他們更主張精熟的成分一方面可能促使個體朝向喜好成功的面向發展，但逃避因素又可能引發規避失敗的負面影響產生。在表現逃避目標的預測上，因為此目標最主要的焦點聚焦負面的人際比較的結果上，也就是逃避表現出低能力(incompetence)，因此該目標會引發許多負面的歷程和結果。

一般來說，精熟逃避目標被假設比表現逃避目標負面的效果較少，但較精熟趨近目標負面(Elliot & McGregor, 2001)。另外Elliot與Conroy(2005)認為個體在到達運動

生涯晚期的時候，會出現精熟逃避的情況。當他們發現自己的運動成就無法再次登峰造極時，便可能會尋找可替換的運動競賽層級或不再從事競技運動。因此個體因避免犯錯，害怕無法和以前自己的表現匹配而產生精熟逃避的動機；此目標只是為了避免犯錯，避免自己表現的比曾經獲得的成就差，所以會產生害怕失敗和焦慮擔憂的反應。

表現逃避的目標並非不願意表現，而是僅為了避免可能被視為無能的情形下所採取的自我保護表現，其注意力常放在如何保護自尊，所以常出現焦慮現象（張銘麟、聶喬齡，審稿中）。另外，Elliot 與 McGregor (2001) 指出，持表現逃避成就目標的人，對於不確定的結果容易預設失敗的立場，在學業上的表現不佳且常有情緒上的困擾。陳龍弘和盧俊宏 (2007) 在以 Harackiewicz, Barron, Pintrich, Elliot 和 Thrash (2002) 的文獻回顧中，清楚地發現精熟趨近目標對於學習者的興趣、正面學習態度、樂趣或是工作價值 (task value) 都具有正面的效果，但對實際績效表現不具影響效果；相反地，表現趨近目標對學習者的興趣、正面學習態度、樂趣或是任務價值幾乎不具有影響效果，但是對於實際的績效表現確有正向的效果存在。

另外，運動動機與四向度成就目標關係的連結，Elliot 認為持精熟趨近與表現趨近目標者，能展現較高的內在動機，表現逃避則較易出現低程度的內在動機。此種結果在 Elliot 與 Church (1997) 一篇回顧性的文獻中也有類似的結果。李炯煌、季力康與江衍宏 (2005) 針對中學生手球校隊選手，進行四向度成就目標預測運動動機的研究中發現，精熟趨近目標可明顯預測內在動機和認同調節，其結果與

Elliot 主張符合；另外，表現趨近可有效預測外在調節。

Elliot 與 Conroy (2005) 的文章中主張，運動領域是檢驗四向度成就目標與多重目標觀點的理想情境，其中以表現趨近目標的效果最為明顯。運動場上是屬於明確常模規範的地方，如果在強調表現的情境中持表現趨近的目標也許可以促使運動員獲得較佳的表現。

另外，聶喬齡 (2010) 在其文章中更主張，當運動員採取逃避的目標 (精熟逃避、表現逃避)，即使有足夠的社會支持，在因應方式中仍可能採取逃避的方式，一旦採取逃避的方式便有可能選擇運動生命的轉換或停止。相反的，當運動員以趨近方式 (精熟趨近、表現趨近) 時，如果沒有遇到自己無法掌握的突發事件 (受傷、家逢變故)，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，在運動生涯轉換時較容易成功。

綜合以上所述，可以發現四向度的成就目標當中，對於運動員而言，以趨近的目標較能幫助運動員在面臨生涯轉換時，有正面的助益；反觀逃避目標的部分，則會造成運動員在面臨階段轉換前，不良的影響。如此的觀點在在與 Elliot (1999) 的主張相符。

第二節 自我決定理論及其相關研究

自我決定理論中的基本需求理論主張的是幸福感與心理健康的關係，當中認為人有自主性、勝任感、關係感三種基本心理需求。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為，以及正向的情緒、運動行為的持續產生 (Ryan & Deci, 2007)。

自我決定理論將個體參與活動的行為分成內在動機、外在動機與無動機三個類型。內在動機強調勝任感與精熟於環境的需求，參與特定活動的目的在於獲得參加後所帶來的愉悅感與滿足感 (Deci & Ryan, 1985, 2002)。

在內在動機方面，加拿大學者 Vallerand 與他的研究同僚 (Vallerand, Blais, Brière, & Pelletier, 1989) 主張內在動機可以分為追求知識 (to know)、追求成就感 (to accomplish) 以及體驗刺激 (to experience stimulation) 三種。追求知識的內在動機指的是個體在從事活動之後，能因獲得其中的知識而得到快樂與滿足感。例如：學生主動想上體育課是因為每堂的課程中，都可讓他吸收到不一樣的學科知識與運動技能。追求成就感的內在動機，亦即完成一項任務或事情後，個體從中獲得到完成工作的成就感。例如：運動員每天參與練習是知覺到教練每天給予不一樣的任務與訓練內容，主動接受這些任務，並在完成後出現有愉悅的感受。最後，體驗刺激的內在動機，指參加活動的理由是喜愛活動所帶來的刺激感受。例如：參加比賽是喜歡比賽過程中，分數你來我往、不相上下的感覺。

除此之外，在自我決定論的子理論-有機體整合理論中，Deci 和 Ryan (2000a) 兩人又進一步將外在動機依自主的程度的高低分成四種不同的行為調節，由自主決定的程度由高到低分成整合調節、認同調節、內射調節與外在調節。

整合調節：吸引個體參與的理由與個體對於活動的價值和目標相同，此過程是屬於在外在條件的驅使下，個體才投入此活動中，雖然認同活動價值但過程中但卻沒有出現快樂與滿足的感受。因此，整合調節與內在動機的分水嶺即是過程中，個體本身是否產生愉悅與滿足的感受來做分別。例如：運動員投入運動訓練，為的就是獲得運動技能的提升進而在比賽中得到佳績，取得進入理想學校的資格。

認同調節：個體參與活動的理由，是因為活動的價值與個人的價值相同。例如：投入運動訓練，單單只是認為練習能提升自我的運動技能。

內射調節：即投入活動的理由僅是因為不參加內心會產生羞愧、不安的感受。例如：看到同儕都去參加練習，自己如果不投入訓練的話，會有慚愧的感覺。

外在調節：參加活動的理由是為了獲得外在物質。例如：運動員只是為了能夠出去比賽、獲獎、拿獎金才參加訓練。一般而言，整合調節與認同調節是屬於高自我決定型態的外在動機，而內射調節與外在調節則是屬於低自我決定型態的外在動機。

無動機：指的是個體不瞭解從事活動的理由為何，因此無法獲得較佳的勝任感，另一種可能是個體認為活動本身的價值與個人的認知衝突，因此對於參與活動的動力便比較稀少 (Ryan & Deci, 2002)。無動機常出現習得無助的情況。

例如：無動機的學生常坐在教室裡發呆、無所事事，並不知道自己為了何種目的與理由而坐在教室裡頭。

Ryan 與 Deci (2002) 所主張的自我決定理論認為動機是一種連續的概念，自我決定程度由高到低分別是內在動機、外在動機與無動機。

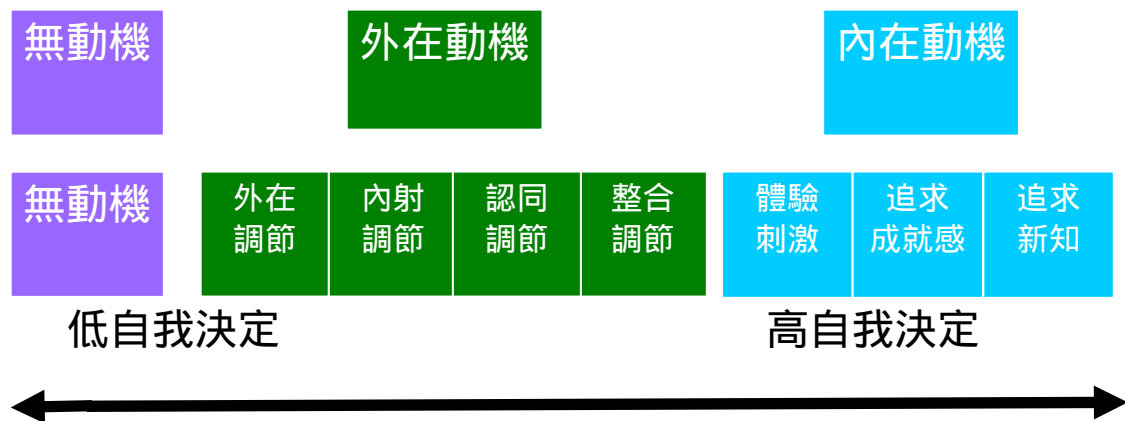


圖2-2 自我決定理論中動機連續體的概念

本圖修改自”Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being” by E. L. Deci, & R. M. Ryan (2000b). *American Psychologist*, 55(1), p. 72.

Ryan與Connell (1989) 以動機連續體的概念研究動機與學生的表現，發現持內在動機與認同調節的學生，在學業表現上較佳，而持內射調節與外在調節的學生，學業表現較差。此研究除證實外在動機可依自我調整及內化程度區分成不同的動機類型外，亦證實不同的動機類型對學業表現的結果亦有所差異；更進一步證實動機內化程度較高者，其學業表現亦較佳；文中也證實外在動機對於學習表現也並非皆為不良反應；在外在動機中，屬於高自我決定型態的外在動機（如：整合調節、認同調節），也能夠增進學習的表現。

陳建瑋與季力康（2009）採用跨理論模式（The transtheoretical model, TTM; Prochaska & DiClement, 1983）來了解個體的運動程度與幸福感的關係。研究發現，隨著運動階段（思考前期、思考期、準備期、行動期和維持期）上升，其自主性、勝任感與關係感之間會有更高的關係，另外，基本心理需求與主觀幸福感之間具有很高的關聯性。

聶喬齡（2010）指出，當運動員投入和參與長時間的訓練時，內在動機與內化程度較高的外在動機（整合調節和認同調節）能有效預測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）與幸福感有直接的聯結。另外，內化程度較少的外在動機（如內射調節、外在調節）與無動機則與非適應性的成就行為與青少年運動員退出或參與運動產生聯結（Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008; Ryan & Deci, 2007）。

從上述研究中不難發現，激發運動員參與訓練的內在動機與內化程度較高的外在動機（整合、認同調節）容易產生較高的滿足感及幸福感。另外，個體投入活動的自我決定程度越高，在自我設限情況與退出意圖上相對的就會比較不易出現。有鑑於此，在運動訓練環境中，如何使運動員認同其行為，並增強其參與活動內在動機與較高自我決定程度的外在動機，是讓運動員持續訓練而不會產生放棄念頭的重要課題。

第三節 退出意圖理論及其相關研究

退出意圖指的是個體從事運動訓練或運動行為時，自己本身知覺產生停止繼續從事的想法或意念。Ajzen 發展出來的計劃行為理論 (Theory of Planned Behavior, TPB; Ajzen, 1985) 是源自於理性行為理論 (Theory of Reasoned Action, TRA; Fishbein & Ajzen, 1975) 不足之處而提出的修正模式。理論主張個體所產生的行為意圖是決定某個特定行為最為直接的要素，他認為任何可能造成行為改變的因素都會透過行為意圖來影響個體最後的表現；亦即當個人對某一特定行為的意圖越強烈，代表著個體越有可能會去執行該行為。因此，本文所探究的意圖即是學生運動員在代表隊中，自己本身知覺未來會退出代表隊的意圖。

Roberts (1984) 嘗試以社會認知理論的成就動機來解釋退出運動的影響因素，他依據目標取向的觀點提出高自我涉入者，假如其高能力目標沒有達成的話，他們不會持續參與運動。洪建智 (2005) 以三向度運動目標取向來探討高中籃球隊員退出意圖的行為，其研究結果指出，工作取向與退出意圖呈負相關；進一步以徑路分析發現，工作取向可直接負向預測退出意圖。在間接效果部分，自我取向可透過工作凝聚力間接影響退出意圖；另外，工作取向則會透過社會凝聚力而間接影響退出意圖。

隨著自我決定論的盛行，與其相關的研究也日益增加。理論的主張在許多領域中獲得實徵性的支持。運動心理學家在自我決定理論的基礎下，針對職業運動員的訓練、成人參加健身運動的持續性、學生運動員課外運動訓練等方面做了

大量研究，研究結果證實自我決定理論可以明確預測個體參與活動的行為，也為人類行為參與意圖提供了理論依據。

Pelletier, Fortier, Vallerand與Brière (2001) 發現，當運動員察覺到他們的參與活動的動機是屬於自主程度高的動機（內在動機和整合調節）時，運動員能長時間且持續的接受訓練；無動機或外在調節則能有效預測到運動員更易放棄，內射調節則可以預測堅持。此結果在林季燕（1999）的研究中也有相同的發現，文中發現當球員自我決定程度較高時，其萌生退出籃球運動的意圖會比較低。因此，運動員的自主程度越高，他在從事專項訓練的時間上較能持續。亦可推測，在自主程度或自我決定程度較低的訓練活動上，容易迫使運動員無法堅持長時間的訓練，因此會出現退出訓練或代表隊的意念。

Ntoumani和Ntoumanis (2006) 的研究，在控制了年齡和性別之後，以 Logistic 迴歸分析，研究結果發現自我決定程度高的動機（內在動機、整合調節與認同調節）比低自我決定型態的外在動機（外在調節與內射調節）和無動機更能預測積極的運動行為（exercise behaviors）。Edmunds, Ntoumanis和Duda (2006) 證實了自我決定理論在健身運動領域中的研究發現，當自主性、勝任感和關係感三種基本需要滿足時，能夠激發出更多的自我決定的動機。

Ryan和Deci (2007) 指出，只有在內在動機和內化程度較高的外在動機驅使下，個體才有可能產生長時間並且持續的運動行為。自主內化動機預測高水準中等強度的運動訓練時，自主性較高的動機可以緩和運動員的倦怠。這些研究證實了在運動訓練時，運動員的參與動機是非常值得關注的重

點。畢竟處於參與的動機是主動或者是被迫，可能決定運動員訓練的成效和個人情緒直接的感受。

綜合上述文獻的探究中可以發現，當個體採取四向度成就目標中的趨近目標時，較易與內在動機和內化程度較高的外在動機型態（整合調節、認同調節）出現正向連結，進而出現低程度的退出意圖。相反的，當個體採取逃避的目標時，便容易與內化程度較低的外在動機型態（內射調節、外在調節），甚至是無動機產生連結，進而出現高程度的退出意圖。而當個體自決程度越高時，退出意圖會降低；自決程度越低時，退出意圖便會增高。

第四節 自我設限理論及其相關研究

Berglas與Jones (1978) 發展出自我設限的概念，強調的是在任何活動或情境中，降低自己本身低能力與失敗之間的關係，以及增加自己本身高能力與成功之間關係；也就是說，個人在情境當中避免自尊受到威脅，透過表現前任何的行動和理由來保護自己的一種防禦行為。運動員必須忍受長時間訓練的壓力、面對瓶頸導致成績停滯不進的窘境，以及參與比賽時諸多不可確定因素的不安定感。在面對諸如此類的狀況時，運動員自我設限的行為就是自我合理、自我逃避與自我保護的最佳方式。

因此，對運動員而言，自我設限是一種解除內在心理壓力最快速、最便利的方法。但是，當運動員一旦產生了自我設限的行為，往往會造成惡性循環。雖然自我設限能暫時抒解壓力，卻是嚴重阻礙進步的絆腳石，有時可能會影響日後運動生涯的發展。(向天屏，2001；吳佳輝等人，2004；蔣憶德、邱宗志，2007)。

國外學者將自我設限的研究範疇擴展至運動表現(Ryska, Yin, & Boyd, 1999)，他們將自我設限分為行為上(behavioral)的自我設限與自我陳述上(self reported)的自我設限兩種類型(Snyder, 1990)。努力因素的自我設限指的是故意讓成功的難度變高，如賽前故意晚睡、飲酒、服用藥物、比賽沒有出全力、刻意減少訓練的時間亦稱為行為性的自我設限(Kimble, Kimble, & Croy, 1998; Tice & Baumeister, 1990)。自我陳述上的自我設限指的即是口頭宣稱自己受傷、不舒服、生病、心情不佳、焦慮、練習不夠等因素，來

當作自己表現不好的藉口，因此又稱為辯解性的自我設限 (Lay, Knish, & Zanatta, 1992)。

邱宗志與蔣憶德 (2007) 指出，自我設限行為應是屬於較負面的概念。過去研究指出，當個體知覺到這個具評價的情境是重要的，且有高度不確定的結果，尤其是在公開表現時，較容易出現自我設限的行為 (Shepperd & Arkin, 1989)。許多研究也證實，在競爭的情境中，個體清楚明白自己可能要與別人互較高下時，自我設限的情況相對的就比較容易出現 (Hirt, McCrea, & Kimble, 2000; Shepperd & Arkin, 1991; Thill & Cury, 2000)。另外，亦有研究發現，當肩負起隊友期望比賽攸關全體隊員榮譽與隊伍存亡之際時 (輸了就解散或者贏了就可以獲得大筆的獎學金)，選手也會出現自我設限的情形 (Carron, Prapavessis, & Grove, 1994; Hausenblas & Carron, 1996; Kuczka & Treasure, 2005; Ryska, Yin, & Boyd, 1999)。

過去傳統成就目標理論來預測自我設限的研究多半認為，工作取向或強調工作涉入的動機氣候，能降低自我設限的情況出現。例如，Ryska, Yin和Boyd (1999) 在以青少年足球選手為研究對象的研究發現，選手自我設限的情況與工作取向、能力知覺呈負相關；自我涉入的氣候可以預測自我設限。因此若選手本身擁有較高的自我取向 (以獲勝和擊敗他人作為自己高能力知覺)，或是處於自我涉入動機氣候的情境中，相對的自我設限也會增加。

另外，Kuczka與Treasure (2005)、Ommundsen (2001)、Thill與Cury (2000) 的研究也有類似的發現。當學習者所處的是一個強調競爭的環境，而且是以和他人比較為評量依據

(即自我涉入)時,自我設限出現的機率便會提高;相反的,若教師建構的是一個以自我參照為標準時(即工作涉入)的情境時,自我設限出現的情況便會降低。在Standage, Treasure, Hooper與Kuczka(2007)以體育課為主的研究中也有類似的結果,研究發現在強調自我涉入的動機氣候中,學生的反應與自我設限呈正相關。

在四向度的研究中,國內蔡春花(2009)的研究發現,精熟趨近目標面對挑戰與任務時,比較不會出現自我設限行為。此結果與Harackiewicz等人(2002)的主張相符,他們認為精熟趨近目標對於學習者的學習態度、樂趣或是工作價值都具有正面的效果。持精熟逃避目標的個體會有自我設限的情況,且遇到問題時會有不知所措之情形,容易產生消極的態度。另外,四向度的理論對於表現趨近的主張是會產生正面積極的行為,對此,國內研究(蔡春花,2009)亦有相同發現,例如:持表現趨近目標者不會出現自我設限。

表現逃避目標者因為主要支持的信念是不要比最後或者成績最差的隊員或同學差就好,因此會有較低的內在動機(Elliot & Conroy, 2005),在面對學習歷程上,容易自我設限、對事情較無積極態度,容易凡事得過且過。

因此,四向度中的精熟趨近與表現趨近對個體具有正面行為的影響,所以比較不會出現自我設限的負面行為。另外,逃避方式的目標(精熟逃避、表現逃避)被認為自我設限出現的機率會比較高。

第五節 幸福感理論及其相關研究

亞理斯多德：「由行動中可以得到美好的事物是什麼？無論是販夫走卒、或是人文雅士皆一致認為是幸福。但不同的人所說的幸福是有所差異的！」

Diener (1984) 認為，幸福感是個人對於整體生活滿意程度的認知評價、正向情感的呈現以及較少負向情感之間的感受。當評價越高、正向情感越多、負向情感越少時，表示個體有較高的整體幸福感受。一般而言，對於幸福感解釋相當廣泛，Ryan 與 Deci (2001) 則認為幸福感是個體擁有最佳的心理功能與經驗時的感受。倘若一個人的內心世界總是被不健全的心理因素所影響，是無法擁有真正的幸福感(陳龍弘，2009)。

國外的研究發現，幸福感能影響個體對於成功的自信與提升本身身體的健康狀況，除此之外，更可以有效降低焦慮沮喪與憤怒等負面的情緒 (Berger & McIuman, 1993; Howell, Lyubomirsky, & King, 2007)。青少年運動員所處的是屬於一種狀態不穩定的階段，除了要面對課業壓力、人際關係之外，尚須承受在代表隊中艱辛的訓練過程所賦予的壓力，如果沒有適當的給予輔導，便可能出現終止訓練或退出運動的可能性。再者，殘酷的競技運動的場域，沒人是絕對勝利者，實力定天下的過程，就算是成人運動員在面對落敗時的壓力、挫敗感、情緒的低落，以及沮喪等感受時，都比一般人要來的龐大且沈重，更何況是青少年學生運動員，在心智尚未成熟就要面對排山倒海而來的壓力源，產生放棄、自暴自

棄念頭的機率便可想而知了 (Henrik, Peter, Göran, & Mattias, 2008) ！

對此，陳龍弘（2009）認為運動員的生涯目標是獲得優異表現，除了天分、後天的鍛鍊之外，幸福感裡頭正向的情緒與思維更是影響一位運動員健全身心發展的重要指標。因此，提升運動員最佳的心理狀態與功能是首要條件要務，其因乃是幸福感是運動員邁向健康與成功的基本要素。另外，在強調情境知覺的知覺動機氣候中，Reinboth 和 Duda (2006) 的研究亦證實，教練所營造的是強調工作涉入的動機氣候（強調運動員與自己比較），而不是自我涉入（強調運動員與其他人比較）時，運動員的基本心理要求更易得到滿足。

Sheldon 和 Kasser (1998) 在一項縱貫研究發現，如果人們追求的不是個人基本需求上的滿足（外在物質），縱使獲得再多也無法產生幸福感。Vansteenkiste, Simons, Soenens 和 Lens (2004) 的研究也發現，設定內在目標（intrinsic goal）（例如快樂、滿意、健康）比外在目標（如獎品）更能激發 10-12 年級（高一到高三）學生的參與運動的動機，而且這個效果可以持續四個月之久。

因此，不管個體採取自我涉入還是追求外在目標，都會使其處於一種被外在所控制的感受，因為所做的事情與參與的活動很多都並非出自於己願。而工作涉入和追求內在目標則是發自內心，主動從事而不是與其他外在目的連接一起，因此容易獲得滿足進而產生幸福、快樂的知覺。

在 Quested 與 Duda (2010) 依據 Deci 與 Ryan (2000a) 的基本需求理論，以職業舞蹈學校的學生為研究對象的研究中發現，需求滿足和工作涉入的動機氣候與自主性成正相關。

近期，Adie, Duda 與 Ntoumanis (2010) 針對優秀年輕足球員做不同時間的改變，觀察其 2×2 成就目標與幸福感之間的關係發現，精熟趨近目標顯著預測個人內在幸福感的改變，精熟逃避未達顯著，表現-逃避目標負向影響個人之間的正向情感。

綜合上面所述，洛克曾言：「健全的心靈寓於健康的身體。」有健康的身體才能擁有快樂的人生。幸福感對於現代人而言其重要性無庸置疑，尤以青少年學生運動員更是極為重要的一項對於生活感受的指標。進入青春期的國中生，身體急速變化的同時，身心也產生明顯且快速的改變。因此，幸福感和急遽變化的情緒更是導致青少年退出運動或終止訓練的重要因素之一。另外，當個體採以趨近方式的成就目標，會產生正向的情緒（滿意度、幸福感），但如果採取逃避的目標時，便容易出現較為負面的情緒感受（不幸福）。另外，自我決定程度高的參與動機，在個體參與後較容易出現正面適應行為。

第六節 研究假設

透過以上的文獻探究，本研究認為 2×2 成就目標除了和退出意圖、自我設限以及幸福感具有相關性之外，亦有可能透過自決程度對退出意圖、自我設限與幸福感產生影響。因此，透過以上的推論進而提出本研究之假設：

假設一：2×2 成就目標中的精熟趨近目標、表現趨近目標與退出意圖呈負向關係，精熟逃避目標、表現逃避目標與退出意圖有正向的關係。

假設二：2×2 成就目標中的精熟趨近目標、表現趨近目標與自我設限呈負向關係，精熟逃避目標、表現逃避目標與自我設限有正向的關係。

假設三：2×2 成就目標中的精熟趨近目標、表現趨近目標與幸福感呈正向關係，精熟逃避目標、表現逃避目標與幸福感有正向的關係。

假設四：精熟趨近目標、表現趨近目標與 RAI 呈正向的關係；精熟逃避目標、表現逃避目標和 RAI 呈負向的關係。

假設五：RAI 與幸福感呈正向關係，與退出意圖、自我設限呈負相關。

假設六：精熟趨近目標與表現趨近目標透過自我決定的中介效果，可正向預測幸福感、負向預測退出意圖和自我設限；精熟逃避目標與表現逃避目標透過自我決定的中介效果，可正向預測自我設限和退出意圖，可負向預測幸福感。

第三章 研究方法

根據本研究主要目的是在說明本研究的研究架構、研究對象的選取、研究工具的選用，調查實施的程序及資料分析的方法，綜合以上共分為五節，敘述如下：第一節研究架構，第二節研究對象，第三節研究假設，第四節研究流程，第五節資料處理。

第一節 研究架構

根據文獻探討與研究目的提出本研究的架構，如圖 3-1 所示：

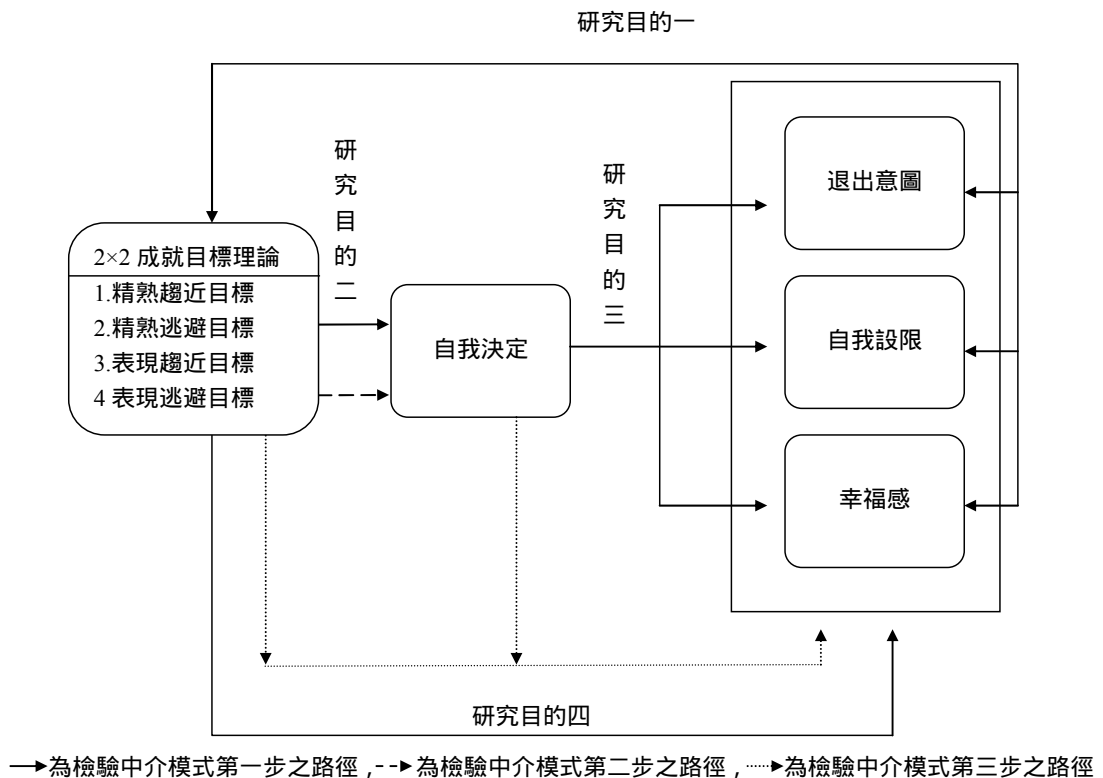


圖 3-1 研究架構

第二節 研究對象

本研究係以國中三年級的體育班學生為研究對象。以目的取樣 (purposive sampling) 的方式進行樣本的選取。學生來源為北、中、南、東部設有體育班的學校，於每個地區選出兩班體育班為施測對象，共發出230份問卷，回收230份，剔除13份無效問卷後，實得217份（男154人、女63人）。

第三節 研究工具

本研究中所採用的研究工具分別為，兒童版運動情境 2×2 成就目標量表、運動動機量表、運動員退出意圖量表、運動員自我設限量表和幸福感量表。

壹、兒童版運動情境 2×2 成就目標量表

量表來源是以卓國雄與盧俊宏根據 Conroy 等 (2003) 的運動情境 2×2 成就目標量表修訂，並加以修改語意而成的中文版問卷。量表總計有四個分量表，包括：精熟趨近目標（對我來說，能夠展現出最佳水準表現是重要的）、精熟逃避目標（我常常在意的是，自己無法發揮應有的實力）、表現趨近目標（當我和別人在做比較的時候，我的表現較好是重要的）、表現逃避目標（我害怕成為選手中表現較差的人）等共計 12 題，本量表採用 Likert 七點量尺（1 = 完全不符合；7 = 完全符合）（卓國雄、盧俊宏，2008）。

經研究本量表所有變項的信度介於 .23-.80 之間，四個潛在變項的組合信度亦達到 .60 的評鑑標準；在效度上，其觀察變項的因素負荷量介於 .48-.89 之間，各潛在的平均變異抽取量介於 .41-.64 之間，顯示具有良好的幅合效度，另外本量表亦有良好的區別效度（其值介於 98.00-310.95）。

貳、運動動機量表

此量表是依據 Mallett 等人 (2007) 所編製的運動動機量表 (Sport Motivation Scale, SMS-6) 編修後形成此中文版的問卷（蔡忠義，2008）。問卷共 24 題，其中含括六個分量

表，每個分量表各 4 題。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）、整合調節（因為參與這項專長運動是我生活中必要的部分）。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）、內射調節（因為必須從事這項專長運動，才能感覺自己是不錯的）、外在調節（因為自己身邊的人都認為有好的體能很重要）、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「完全不符合(1)」，到「完全符合(7)」，此動機量表在六個分量表的 Cronbach's α 值介於 .73 - .78，在效度上，透過因素分析所得總解釋變異量為 60.01%，顯示此份問卷具有良好的建構效度，亦代表這是一份信效度可以接受的問卷（蔡忠義，2008）。

參、運動員退出意圖量表

本工具是採用林季燕(2003)所編製而成退出意圖量表。量表題目共三題，以 Likert 七點量尺計分，由 1(完全不符合)到 7(完全符合)，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或繼續從事運動的行為意圖。本量表經證實具有可接受的內部一致性，Cronbach's α 值為 .85（林季燕，2003）。在效度方面，經研究者自行以主成分分析法抽取一個因素，獲得的總解釋變異量為 84.29%，顯示本量表具有良好的效度。

肆、運動員自我設限量表

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 Cronbach's α 值為 .69，努力因素 Cronbach's α 值為 .55），在效度上，七題模式的整體解釋變異量為 87%。量表中採 Likert 五點量尺計分，由 1（非常不同意）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）。

伍、主觀幸福感量表

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 Likert 六點量尺計分，由1(完全不同意)到6(完全同意)，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」。量表的 Cronbach's α 內部一致性係數為 .86，顯示有良好的信度；在效度方面，陳嬾竹(2001)以主成分分析法抽取一個因素，總解釋變異量為 54.72%，顯示本量表具有可接受的效度。

第四節 研究流程

向學校學術倫理委員會申請研究同意後開始進行研究。進行研究之前，先以電話聯絡學校體育班負責人員或班導師，並清楚說明本研究目的與實施方式。緊接著徵求學生家長和學生本人的同意。取得同意後，由研究者親自至施測學校進行施測。為避免對各體育班練習造成影響，於體育班實施學科教學前進行施測。施測前，研究者向實驗參與者詳細說明填答方式，並告知參與者所有資料僅供研究之用並無他用之意，請參與者根據各量表的填答說明，依照自己目前狀態與處於運動情境中的感受填答。在填答過程中若有不願意填答的情況，研究者亦給予尊重，不勉強、且不強迫參與者個人的意願與決定。填寫過程有任何問題亦可以隨時向研究者提問，填答完畢，由研究者收回。

第五節 資料處理

施測完畢並將問卷回收，緊接進行編碼、登錄，並以 SPSS 12.0 for Windows 套裝軟體進行描述性統計、皮爾森積差相關、簡單迴歸、多元階層迴歸等統計方式進行分析，統計水準設為 $\alpha = .05$ 。

- 壹、以皮爾森積差相關分析，考驗 2×2 成就目標、自我決定與退出意圖、自我設限及幸福感等變項之間的相關程度。
- 貳、以簡單迴歸分析來探討 2×2 成就目標對退出意圖、自我設限與幸福感的預測情形。
- 參、以多元階層迴歸分析來探討自我決定對 2×2 成就目標與退出意圖、自我設限與幸福感的關係的中介效果。

第四章 研究結果與討論

本研究旨在探討國中運動員在生涯轉換前的2×2成就目標、自我決定與退出意圖、自我設限與幸福感之間的相關，並以國三體育班學生的2×2成就目標與相對自主指數來預測國三運動員的退出意圖、自我設限與幸福感；另外探討國中運動員的2×2成就目標與自我決定的中介效果對退出意圖、自我設限與幸福感的預測情形。

本章共分為四節，主要的目的是敘述分析的結果，並依序予以整理，緊接著以研究目的與假設所要探討的問題，依序呈現資料分析後的數值。第一節為描述性統計分析；第二節各變項間的相關情形；第三節2×2成就目標對國中運動員退出意圖、自我設限與幸福感的預測；第四節2×2成就目標透過相對自主指數中介影響對退出意圖、自我設限與幸福感之情形。

第一節 描述性統計分析

本研究參與者在各變項上的最大值、最小值、平均數、標準差峰度及偏態的資料基本描述統計如表4-1所示。

本研究中的無動機、退出意圖及自我設現呈現正偏態，表示本次的研究參與者在這三個變項中所得的分數偏低；而精熟趨近目標、精熟逃避目標、表現趨近目標、表現逃避目標、內在動機、整合調節、認同調節、外在調節、內射調節、幸福感呈現負偏態，表示參與者在這些變項中得分偏高。邱皓政(2009)指出，當偏態值(skewness)與峰度值(kurtosis)

介於正負1時，視為常態分配；但值超過正負1時，則表示所得數值乃非常態分配。本研究之參與者獲得的分數符合常態分配的假定（偏態值分布在-.83至.30，峰度值分布在-.94至.89）。

表4-1 國中運動員於各變項間的描述性統計 (N=217)

變項	最大值	最小值	平均數	標準差	偏態	峰度
精熟趨近	7.00	3.00	5.90	0.96	-0.74	-0.14
精熟逃避	7.00	1.00	5.24	1.23	-0.51	-0.08
表現趨近	7.00	1.67	5.17	1.26	-0.45	-0.53
表現逃避	7.00	1.00	5.05	1.42	-0.44	-0.42
內在動機	7.00	1.75	5.68	0.92	-0.69	0.74
整合調節	7.00	1.00	5.34	1.10	-0.53	0.42
認同調節	7.00	2.00	5.56	0.97	-0.81	0.89
內射調節	7.00	2.25	5.13	1.04	-0.32	-0.08
外在調節	7.00	1.00	4.32	1.34	-0.08	-0.58
無動機	7.00	1.00	3.55	1.42	0.20	-0.37
RAI	14.13	-9.38	5.09	4.14	-0.17	-0.07
退出意圖	7.00	1.00	3.58	1.84	0.30	-0.94
自我設限	4.86	1.57	3.07	0.56	0.19	0.30
幸福感	6.00	1.00	4.67	1.15	-0.83	0.71

第二節 各變項間的相關情形

本研究目的之一為探討國中運動員 2×2 成就目標與退出意圖、自我設限以及幸福感的關係；目的二為探討國中運動員相對自主指數 (RAI) 與退出意圖、自我設限以及幸福感的關係。因此，在本研究在進行迴歸分析前，先透過皮爾森積差相關分析，了解 2×2 成就目標、RAI 與退出意圖、自我設限以及幸福感等變項之間的相關情形。

表4-2 國中運動員各變項間的相關矩陣 (N = 217)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.精熟趨近	(.77)													
2.精熟逃避	.29*	(.78)												
3.表現趨近	.61*	.24*	(.81)											
4.表現逃避	.22*	.68*	.26*	(.83)										
5.內在動機	.56*	.07	.41*	.09	(.70)									
6.整合調節	.56*	-.02	.42*	-.02	.62*	(.75)								
7.認同調節	.52*	.06	.41*	.10	.67*	.71*	(.69)							
8.內射調節	.53*	.14*	.45*	.19*	.50*	.68*	.71*	(.68)						
9.外在調節	.38*	.11	.50*	.14*	.38*	.49*	.57*	.60*	(.76)					
10.無動機	-.26*	.35*	-.08	.26*	-.34*	-.35*	-.19*	-.09	.05	(.81)				
11.RAI	.42*	-.23*	.20*	-.16*	.71*	.52*	.48*	.23*	.03	-.88*	(.69)			
12.退出意圖	-.35*	.13*	-.18*	.22*	-.39*	-.47*	-.39*	-.25*	-.14*	.49*	-.55*	(.96)		
13.自我設限	.00	.25*	.07	.29*	-.03	-.06	.06	.15*	.20*	.38*	-.31*	.33*	(.57)	
14.幸福感	.43*	-.08	.32*	.00	.49*	.52*	.51*	.41*	.29*	-.39*	.51*	-.44*	-.06	(.85)

* $p < .05$, () 為內部一致性 Cronbach's α 值

從表 4-2 得知結果如下：

壹、2×2 成就目標與退出意圖的關係

精熟趨近目標、表現趨近目標與退出意圖呈負相關，統

計考驗達顯著水準 ($r = -.35, -.18, p < .05$) ; 精熟逃避與表現逃避則與退出意圖、自我設限呈正相關 , 統計考驗達顯著水準 ($r = .13, .22, p < .05$) 。

精熟趨近目標及表現趨近目標與退出意圖呈負向關係的結果顯示 , 持趨近目標的運動員 , 較不易出現退出意圖 ; 換言之 , 愈強調精熟趨近目標的運動員 , 越能享受在參與專項運動時 , 所帶來的愉悅感和滿足感 , 同時越能認同參與專項運動時所賦予的重要意義 , 更不會在參與專項運動時出現不知所為為何的想法。表現趨近目標與退出意圖呈負相關 , 亦即追求表現的運動員 , 在運動成就情境中 , 享受自我展現的樂趣 , 亦可從表現自我的同時 , 獲得對自我的肯定的感受 , 因此比較不會產生退出的意圖。此結果支持本研究中的假設一。

貳、 2×2 成就目標與自我設限的關係

精熟逃避目標、表現逃避目標與自我設限呈正相關 , 統計考驗達顯著水準 ($r = .25, .29, p < .05$) 。從此結果得知 , 持精熟逃避目標、表現逃避目標的運動員 , 容易出現自我設限的情況。精熟逃避目標的運動員在乎的是 , 不比自己之前的表現差就好。因此 , 在團體中對於自我的要求在於盡力避免個人退步 ; 也就是說個體所付出的一切努力 , 都只是為了避免展現個體內在的低能力。對於這種成就的追求並不會使運動員滿足能力感的需求 , 因此在參與專項運動時 , 會經常懷疑自己的能力 , 容易出現許多逃避練習或比賽的藉口 , 也因為如此 , 自我設限的情況便隨之增加。此結果部分支持本研究中的假設二。

參、2×2成就目標與幸福感的關係

精熟趨近目標、表現趨近目標與幸福感呈正相關，統計考驗達顯著水準 ($r = .43, 32, p < .05$)。這代表著，持精熟趨近目標與表現趨近目標的運動員，對於目前現階段的生活，擁有較高的幸福感，此結果與Elliot (1997) 的主張一樣，因為Elliot認為兩種趨近的目標會與正向的情緒連結，進而出現正面的適應性成就模式 (adaptive achievement patterns) (Duda & Pensgaard, 2002)，此結果部分支持本研究中的假設三。

肆、2×2成就目標與 RAI 的關係

精熟趨近目標、表現趨近目標與 RAI 呈正相關，統計考驗達顯著水準 ($r = .42, .20, p < .05$)；精熟逃避與表現逃避則與 RAI 呈負相關，統計考驗達顯著水準 ($r = -.23, -.16, p < .05$)。

精熟趨近目標與表現趨近目標，都與 RAI 呈正向的關係，顯示持兩者目標的個體，能擁有高程度的自我決定動機。反之，兩個逃避目標與 RAI 呈負向的關係，顯示持這兩個目標的個體，其自決程度會比較低，此結果支持本研究中的假設四。

伍、RAI 與退出意圖、自我設限和幸福感的關係

RAI 與退出意圖、自我設限呈負相關，統計考驗達顯著水準 ($r = -.55, -.31, p < .05$)；與幸福感成正相關，統計考驗達顯著水準 ($r = .51, p < .05$)。這代表著，自主程度越高的運動員，其退出意圖越低、越不易出現自我設限情況，

並且容易產生高度的幸福感，此結果支持本研究中的假設五。

綜合以上論述，愈強調精熟趨近目標的運動員愈能享受到在參與專項運動時，所帶來的愉悅感和滿足感，同時愈能認同參與專項運動是件有意義的事情，而且不會出現不知自己參與專項運動的目的為何的感受。

另外，表現趨近目標與退出意圖呈負相關，亦即追求表現的運動員，在運動成就情境中，享受自我展現的樂趣，亦可從表現自我的同時，獲得對自我的肯定的感受，因此比較不會出現退出運動訓練的意圖，且會出現高度的幸福感受。

精熟逃避目標、表現逃避目標和退出意圖及自我設限呈正相關，並達顯著水準。此結果顯示，一個運動員越強調精熟逃避或表現逃避目標時，越容易出現退出代表隊訓練的念頭及自我設限的情況，而且幸福感較低。

本研究發現RAI與退出意圖、自我設限呈負相關，並達顯著水準，與幸福感呈正相關，並達顯著水準。當運動員的自決程度愈高時，會與正面的情緒感受產生連結，而與負向的行為（如退出意圖、自我設限）呈現負相關。

第三節 2×2成就目標對國中運動員退出意圖、自我設限與幸福感的預測

根據 Baron 與 Kenny (1986) 的建議，驗證中介變項的統計分析方法如步驟如下：第一、自變項 X 能顯著預測依變項 Y，即圖 4-1 中的 M1 要達顯著水準。第二、自變項 X 能顯著預測中介變項 M，即 M2 要達顯著。第三、中介變項 M 能顯著預測依變項 Y。第四、當 X 和 M 同時納入迴歸方程式時（即 M1'），原先顯著的 M1 變成不顯著或 R^2 值降低，此時稱為預測變項和中介變項，以及效標變項間具有中介效果。當 M1 模式中的 R^2 值由顯著變為不顯著時，X 對 Y 的效果完全被 M 所中介；當 M1 模式中的 R^2 值下降且顯著時，X 對 Y 的效果被 M 部分中介。

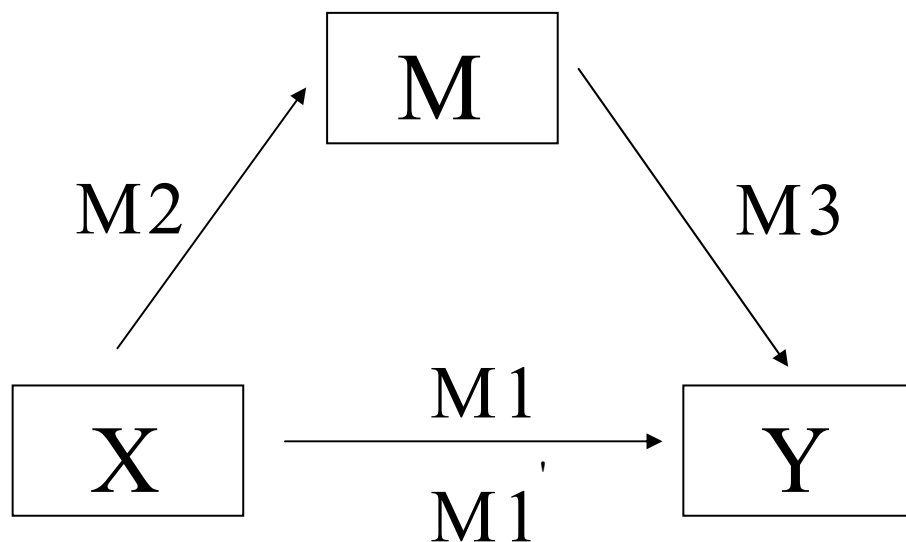


圖 4-1 中介模式

由表 4-3 中，判斷出 2×2 成就目標對退出意圖、自我設限與幸福感之間的關係，並作為檢驗中介效果的第一步。

表4-3 國中運動員相對自主指數 (RAI) 與各變項間的相關矩陣 (N = 217)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.精熟趨近	1.00							
2.精熟逃避	0.29*	1.00						
3.表現趨近	0.67*	0.24*	1.00					
4.表現逃避	0.22*	0.68*	0.26*	1.00				
5.RAI	0.42*	-0.23*	0.20*	-0.16*	1.00			
6.退出意圖	-0.35*	0.13*	-0.18*	0.22*	-0.55*	1.00		
7.自我設限	0.00	0.25*	0.07	0.29*	-0.31*	0.33*	1.00	
8.幸福感	0.43*	-0.08	0.32*	0.00	0.50*	-0.44*	-0.06	1.00

* $p < .05$

壹、以簡單迴歸分析檢驗國中運動員之 2×2 成就目標對退出意圖的預測情形：

根據表 4-4 可以得知，精熟趨近目標與表現趨近目標可以負向預測退出意圖 (beta 值 = -.35, -.18, $p < .05$)，精熟逃避目標與表現逃避目標可以正向預測退出意圖 (beta 值 = .13, .22, $p < .05$)。

表 4-4 2×2 成就目標預測退出意圖之簡單迴歸分析摘要表

自變項	β 值	t 值	F 值	R ²	調整後的 R ²
精熟趨近	-.35*	-5.55*	30.83*	.13*	.12*
精熟逃避	.13*	1.99*	3.95*	.02*	.01*
表現趨近	-.18*	-2.62*	6.88*	.03*	.03*
表現逃避	.22*	3.24*	10.50*	.05*	.04*

* $p < .05$

貳、以簡單迴歸分析檢驗國中運動員之2×2成就目標對自我設限的預測情形：

根據表 4-5 可以得知，精熟逃避目標及表現逃避目標可以正向預測自我設限 (beta 值 = .25, 29, $p < .05$)；精熟趨近目標與表現趨近目標則無法預測自我設限。

表 4-5 2×2 成就目標預測自我設限之簡單迴歸分析摘要表

自變項	β 值	t 值	F 值	R ²	調整後的 R ²
精熟趨近	-.00	-.01	.00	.00	.01
精熟逃避	.25*	3.81*	14.54*	.06*	.06*
表現趨近	.07	.98	.96	.00	.00
表現逃避	.29*	4.48*	20.06*	.09*	.08*

* $p < .05$

參、以簡單迴歸分析檢驗國中運動員之2×2成就目標對幸福感的預測情形：

根據表 4-6 可以得知，精熟趨近目標與表現趨近目標可以正向預測幸福感 (beta 值 = .43, 32, $p < .05$)。精熟逃避目標與表現逃避目標則無法顯著預測幸福感。

表 4-6 2×2 成就目標預測幸福感之簡單迴歸分析摘要表

自變項	β 值	t 值	F 值	R ²	調整後的 R ²
精熟趨近	.43*	6.90*	47.57*	.18*	.18*
精熟逃避	-.08	-1.24	1.54	.01	.00
表現趨近	.32*	4.89*	23.92*	.10*	.10*
表現逃避	-.00	-.03	.00	.00	-.01

* $p < .05$

第四節 2×2成就目標透過相對自主指數中介影響對退出意圖、自我設限與幸福感之情形

本研究以階層迴歸分析探討 2×2 成就目標（精熟趨近、精熟逃避、表現趨近、表現逃避）對國中運動員之退出意圖、自我設限與幸福感的預測情形，以及相對自主指數 (RAI) 中介情形。

壹、精熟趨近目標透過相對自主指數中介，對退出意圖及幸福感的預測：

迴歸分析中，每階層之決定係數 R^2 值皆顯著差異 ($p < .05$)。首先以簡單迴歸進行精熟趨近目標對退出意圖的預測（即表 4-4 中之數值，M1: 決定係數 $R^2 = .13$, $F_{(1,215)} = 30.83$, $p < .05$ ），接著為相對自主指數 (RAI) 對退出意圖的預測 (M3: 決定係數 $R^2 = .30$, $F_{(1,215)} = 93.03$, $p < .05$)，最後精熟趨近目標及 RAI 一同對退出意圖的預測 (M1': 決定係數 $R^2 = .32$, $F_{(2,214)} = 50.45$, $p < .05$)。由結果得知，在 RAI 中介效果模式中，相對自主指數扮演著部分中介的效果（決定係數 R^2 值由原來的 .13 降至 .02, $p < .05$ ）。

在對幸福感的預測中，首先以簡單迴歸進行精熟趨近目標對幸福感的預測（即 M1: 決定係數 $R^2 = .18$, $F_{(1,215)} = 47.57$, $p < .05$ ），接著為相對自主指數 (RAI) 對幸福感的預測 (M3: 決定係數 $R^2 = .26$, $F_{(1,215)} = 75.38$, $p < .05$)，最後精熟趨近目標及 RAI 一同對幸福感的預測 (M1': 決定係數 $R^2 = .34$, $F_{(2,214)} = 48.94$, $p < .05$)。由結果得知，在 RAI 中介效果模式中，相對自主指數扮演著部分中介的效果（決

定係數 R^2 值由原來的 .18 降至 .08, $p < .05$)。

在共線性的診斷上，膨脹係數 (VIF = 1.22) 遠低於存在共線性問題之判斷值 10。因此，自變項與中介變項間應不存在共線性問題。精熟趨近目標對退出意圖及幸福感之階層迴歸分析結果摘要表請參閱表 4-7。

表 4-7 精熟趨近目標預測退出意圖、幸福感之階層迴歸摘要表

效標變項 預測變項及步驟	退出意圖			幸福感		
	M1 β 值	M3 β 值	M1' β 值	M1 β 值	M3 β 值	M1' β 值
精熟趨近	-.35*		-.49*	.43*		.40*
RAI		-.55*	-.15*		.51*	.26*
(ΔR^2)			(.02*)			(.08*)
R^2	.13*	.30*	.32*	.18*	.26*	.34*
F 值	30.83*	93.03*	50.45*	47.57*	75.38*	48.94*
VIF 值			1.22			1.22

* $p < .05$

本研究發現 RAI 對精熟趨近目標與退出意圖有部分中介的情形；精熟趨近目標對幸福感有部分中介的情形。此結果表示精熟趨近目標是可以透過自決程度間接來影響退出意圖。另外，在對幸福感的預測上，精熟趨近目標亦可透過自決程度，間接來影響幸福感。

在幸福感方面，本研究的結果符合 Elliot 的主張，Elliot (1999) 認為趨近的目標易與正向的情緒與結果作連結，逃避的目標與負面的歷程和結果有關。

貳、精熟逃避目標透過相對自主指數中介，對退出意圖及自我設限的預測：

迴歸分析中，每階層之決定係數 R^2 值皆顯著差異 ($p < .05$)。首先以簡單迴歸進行精熟逃避目標對退出意圖的預測 (即 M1: 決定係數 $R^2 = .02$, $F_{(1,215)} = 3.95$, $p < .05$)，第接著為相對自主指數 (RAI) 對退出意圖的預測 (M3: 決定係數 $R^2 = .30$, $F_{(1,215)} = 93.03$, $p < .05$)，最後精熟逃避目標及 RAI 一同對退出意圖的預測 (M1': 決定係數 $R^2 = .30$, $F_{(2,214)} = 46.31$, $p < .05$)。由結果得知，在 RAI 中介效果模式中，相對自主指數扮演著完全中介的效果 (決定係數 R^2 值由原來的 .02 降至 .00, $p > .05$)。

在對自我設限的預測中，首先以簡單迴歸進行精熟逃避目標對自我設限的預測 (即 M1: 決定係數 $R^2 = .06$, $F_{(1,215)} = 14.54$, $p < .05$)，接著為相對自主指數 (RAI) 對自我設限的預測 (M3: 決定係數 $R^2 = .09$, $F_{(1,215)} = 23.08$, $p < .05$)，最後精熟逃避目標及 RAI 一同對自我設限的預測 (M1': 決定係數 $R^2 = .12$, $F_{(2,214)} = 16.12$, $p < .05$)。由結果得知，在 RAI 中介效果模式中，相對自主指數扮演著部分中介的效果 (決定係數 R^2 值由原來的 .06 降至 .03, $p < .05$)。

在共線性的診斷上，膨脹係數 (VIF = 1.06) 遠低於存在共線性問題之判斷值 10。因此，自變項與中介變項間應不存在共線性問題。精熟逃避目標對退出意圖及自我設限之階層迴歸分析結果摘要表請參閱表 4-8。

表 4-8 精熟逃避目標預測退出意圖、自我設限之階層迴歸摘要表

效標變項 預測變項及步驟	退出意圖			自我設限		
	M1 β 值	M3 β 值	M1' β 值	M1 β 值	M3 β 值	M1' β 值
精熟逃避	.13*		-.55*	.25*		-.27*
RAI		-.55*	-.01		-.31*	-.19*
(ΔR^2)			(.00)			(.03*)
R ²	.02*	.30*	.30*	.06*	.09*	.12*
F 值	3.95*	93.03*	46.31*	14.54*	23.08*	16.12*
VIF 值			1.06			1.06

* $p < .05$

RAI 對精熟逃避目標與退出意圖呈現完全中介的情形；精熟逃避目標對自我設限有部分中介的情形。此即表示，精熟逃避目標是可以透過自決程度直接來影響退出意圖，另外，在對自我設限的預測上，精熟逃避目標亦可透過自決程度，來間接影響自我設限。

參、表現趨近目標透過相對自主指數中介，對退出意圖及幸福感的預測：

首先以簡單迴歸進行表現趨近目標對退出意圖的預測（即 M1: 決定係數 $R^2 = .03$, $F_{(1,215)} = 6.88$, $p < .05$ ），接著為相對自主指數（RAI）對退出意圖的預測（M3: 決定係數 $R^2 = .30$, $F_{(1,215)} = 93.03$, $p < .05$ ），最後由表現趨近目標及 RAI 一同對退出意圖的預測（M1': 決定係數 $R^2 = .31$, $F_{(2,214)} = 47.33$, $p < .05$ ）。由結果得知，在 RAI 中介效果模式中，相對自主指數扮演著完全中介的效果（決定係數 R^2 值由原來的 .03 降至 .01, $p > .05$ ）。

在對幸福感的預測中，首先以簡單迴歸進行表現趨近目

標對幸福感的預測（即 M1: 決定係數 $R^2 = .10$, $F_{(1,215)} = 23.91$, $p < .05$ ），接著為相對自主指數（RAI）對幸福感的預測（M3: 決定係數 $R^2 = .26$, $F_{(1,215)} = 75.38$, $p < .05$ ），最後表現趨近目標及 RAI 一同對幸福感的預測（M1': 決定係數 $R^2 = .31$, $F_{(2,214)} = 47.57$, $p < .05$ ）。由結果得知，在 RAI 中介效果模式中，相對自主指數扮演著部分中介的效果（決定係數 R^2 值由原來的 .10 降至 .05, $p < .05$ ）。

在共線性的診斷上，膨脹係數（VIF = 1.04）遠低於存在共線性問題之判斷值 10。因此，自變項與中介變項間應不存在共線性問題。表現趨近目標對退出意圖及幸福感之階層迴歸分析結果摘要表請參閱表 4-9。

表 4-9 表現趨近目標預測退出意圖、幸福感之階層迴歸摘要表

效標變項 預測變項及步驟	退出意圖			幸福感		
	M1 β 值	M3 β 值	M1' β 值	M1 β 值	M3 β 值	M1' β 值
表現趨近	-.18*		-.54*	.32*		.47*
RAI		-.55*	.07		.51*	.22*
(ΔR^2)			(.01)			(.05*)
R^2	.03*	.30*	.31*	.10*	.26*	.31*
F 值	6.88*	93.03*	47.33*	23.92*	75.38*	47.57*
VIF 值			1.04			1.04

* $p < .05$

RAI 對表現趨近目標與退出意圖呈現完全中介的情形；表現趨近對幸福感呈現部分中介的情形。表現趨近目標在本研究中所得到的結果是可以負向預測退出意圖、正向預測幸福感。其次，本研究也發現到，表現趨近目標是可以透過自決程度來影響幸福感。另外，在對退出意圖的預測上，表現趨近的影響力完全被自決程度所取代，亦即當表現趨近

和自我決定同時出現時，個體的自我決定來影響幸福感的程度會比較大。

肆、表現逃避目標透過相對自主指數中介，對退出意圖及自我設限的預測：

首先以簡單迴歸進行表現逃避目標對退出意圖的預測（即 M1:決定係數 $R^2 = .05$, $F_{(1,215)} = 10.50$, $p < .05$ ），接著為相對自主指數（RAI）對退出意圖的預測（M3:決定係數 $R^2 = .30$, $F_{(1,215)} = 93.03$, $p < .05$ ），最後由表現逃避目標及 RAI 一同對退出意圖的預測（M1':決定係數 $R^2 = .32$, $F_{(2,214)} = 50.45$, $p < .05$ ）。由結果得知，在 RAI 中介效果模式中，相對自主指數扮演著完全中介的效果（決定係數 R^2 值由原來的 .05 降至 .02, $p > .05$ ）。

在對自我設限的預測中，首先以簡單迴歸進行表現逃避目標對自我設限的預測（即 M1:決定係數 $R^2 = .09$, $F_{(1,215)} = 20.06$, $p < .05$ ），接著為相對自主指數（RAI）對自我設限的預測（M3:決定係數 $R^2 = .10$, $F_{(1,215)} = 23.08$, $p < .05$ ），最後由表現逃避目標及 RAI 一同對自我設限的預測（M1':決定係數 $R^2 = .16$, $F_{(2,214)} = 19.94$, $p < .05$ ）。由結果得知，在 RAI 中介效果模式中，相對自主指數扮演著部分中介的效果（決定係數 R^2 值由原來的 .09 降至 .06, $p < .05$ ）。

在共線性的診斷上，膨脹係數（VIF = 1.03）遠低於存在共線性問題之判斷值 10。因此，自變項與中介變項間應不存在共線性問題。表現逃避目標對退出意圖及自我設限之階層迴歸分析結果摘要表請參閱表 4-10。

表 4-10 表現逃避目標預測退出意圖、自我設限之階層迴歸摘要表

效標變項 預測變項及步驟	退出意圖			自我設限		
	M1 β 值	M3 β 值	M1' β 值	M1 β 值	M3 β 值	M1' β 值
表現逃避	.22*		-.53*	.29*		-.27*
RAI		-.55*	-.13*		-.31*	.25*
(ΔR^2)			(.02*)			(.06*)
R ²	.05*	.30*	.32*	.09*	.10*	.16*
F 值	10.50*	93.03*	50.45*	20.06*	23.08*	19.94*
VIF 值			1.03			1.03

* $p < .05$

RAI 對表現逃避目標與退出意圖的預測中，有部分中介的情形；表現逃避目標對自我設限的預測中，有部分中介的情形。表示一個人所持有的表現逃避目標是可以透過自決程度的中介，來影響其個人的退出意圖以及自我設限的情況。

表 4-11 RAI 中介效果的整理

	退出意圖	自我設限	幸福感
精熟趨近	部分中介		部分中介
R ² 改變量	.13* → .03*		.18 → .08*
精熟逃避	完全中介	部分中介	
R ² 改變量	.02* → .00	.06* → .03	
表現趨近	完全中介		部分中介
R ² 改變量	.03* → .01		.10* → .05*
表現逃避	部分中介	部分中介	
R ² 改變量	.05* → .02*	.09* → .02*	

綜合以上所述（由表 4-11 結果發現），不論個體是持精熟趨近目標、精熟逃避目標、表現趨近目標或者是表現逃避目標，對於退出意圖、自我設限和幸福感的影響，除了具有直接影響力之外，還透過自決程度產生一種間接或直接的影響力。Elliot (1999) 認為成就動機會影響個體對於成就目標的採用，進而影響個體對於成就的認知、情感與行為。因此，研究所獲得的結果支持本研究中的假設六，亦得到理論的支持。

Nicholls (1989) 工作目標的人參與運動的目的單純是為了享受體驗運動本身的過程，經由奮鬥過程享受到進步的喜悅進而獲得成功的感受。對於持精熟趨近目標的人這來說，參與活動的目標在於精熟技能、強調要比過去的自己進步、精進，以發揮自己最大的潛能為最大依歸。因此，本研究中的精熟趨近目標與退出意圖呈負向的關係，是支持了 Elliot (1999) 的 2×2 成就目標的觀點。

另外，值得探討的部分在於精熟趨近目標與表現逃避目標呈正相關，這是與理論主張不一的地方，而且更是值得注意之所在。依照卓國雄與盧俊宏 (2008) 文章中的敘述認為，選手在運動情境中其自我的能力被所有人注視，無論能力高或低皆須接受眾人的審視，因此倘若在強調進步與熟練技巧的情境時，個體便會以精熟趨近目標來面對；反之，一旦情境出現社會比較或比賽氣氛時，個體深知自己的能力無法獲勝時，便會以表現逃避目標來應對。所以，在運動情境中，以多重成就目標觀點來談 2×2 成就目標是相當合理的（陳龍弘、盧俊宏，2007）。

在2×2成就目標對自我設限的預測上，本研究的結果與Harackiewicz等人（2002）的主張相仿，他們認為精熟趨近目標對於學習者的學習態度、樂趣或是工作價值都具有正面的效果，因此自我設限出現的頻率較低；精熟逃避目標的個體雖然比較難以發現，但持此目標的人會避免不精熟、避免不進步（Elliot, 1999），因此易與負面情感產生連結，所以持精熟逃避目標的人出現自我設限的機率較高，而且遇到問題時會有不知所措之情形，更容易產生消極的態度。

表現逃避目標者因為主要支持的信念是不要比最後一位，或者成績最差的隊員、同學差就好，因此會有較低的內在動機（Elliot & Conroy, 2005），在面對學習歷程上容易自我設限、對事情較無積極態度，凡事容易得過且過（蔡春花，2009）。

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究探討國中運動員 2×2 成就目標、自我決定動機與退出意圖、自我設限與幸福感之間的關係和影響，經蒐集得到的資料，分析後所得的結果進行討論。

壹、精熟趨近目標與退出意圖呈負相關、與幸福感呈正相關；精熟逃避目標與退出意圖呈正相關、與自我設限呈正相關；表現趨近目標與退出意圖呈負相關、與幸福感呈正相關；表現逃避目標與退出意圖呈正相關、與自我設限呈正相關。

貳、相對自主指數 (RAI) 與精熟趨近目標、表現趨近目標、幸福感呈正相關，與精熟逃避目標、表現逃避目標、退出意圖、自我設限呈負相關。

參、精熟趨近目標與表現趨近目標分別可以透過 RAI 來影響退出意圖與幸福感。

肆、精熟逃避目標與表現逃避目標分別可以透過 RAI 來影響退出意圖及自我設限。

Elliot 與 McGregor (2001) 認為，精熟目標是以自己本身或熟練工作作為個人的參照標準，而趨近則是促使個體追求成功、喜好成功；逃避則是被認為個體為了規避失敗而出現的一種負向因素。因此，Elliot 與他的研究同僚認為，精熟目標與趨近這個價位將有利學習者的學習歷程，與產生的結果 (Elliot & McGregor, 2001)。精熟趨近目標者將焦點集中於精通熟習工作上，持此目標者認為，和自我比較與進步

是其追求對成功的定義。因此，在本研究結果發現精熟趨近目標與幸福感成正相關，與退出意圖呈負相關，此結果與2×2成就目標理論主張相符 (Adie, Duda & Ntoumanis, 2010)。

對於面臨生涯轉換的國三而言，強調精熟學習的目標的確具有正面的影響，在選擇繼續投入運動訓練的意圖上以會更加強烈。持表現趨近目標的人喜好表現、喜歡成成功，更喜歡戰勝他人。雖然兩向度的成就目標認為，自我取向是屬於負面而且必須要避免它的出現，但在四向度的主張中確認為，加入正向的趨近價後，便可以和正面的情緒與結果作連結。從本研究發現，表現趨近目標和幸福感成正相關，與退出意圖呈負相關的結果，亦符合四向度成就目標的假設。

另外，對於現階段的國三運動員而言，越強調精熟逃避的選手越可能出現退出代表隊的意念，因為精熟逃避的選手專注的是不喪失個人能力和避免退步（也就是在避免展現出個人本身的低能力），當然不可諱言的，也許在樣本裡頭真的出現，已經過了顛峰水準的選手。當他無法繼續突破自我時，便會採取精熟逃避這項目標。時間久了，在這關鍵的轉換時刻，自然便會萌生較高的退出意圖，以及較容易出現自我設限的情況。

持表現逃避目標的運動員則是因為長時間處於「避免在團體中歸列為愚笨、最差的行列之中就好」的想法，因此對於自我的要求相對較低，時間久了，在更換競技運動層級前，即容易出現如退出意圖和自我設限此類的負向行為。

第二節 建議

透過上節討論，本節將並針對本研究之發現，提供具體建議與作法，以供日後研究者參酌。

壹、對於教練實務面的建議：

一、善用自我決定理論、增加參與專項運動之內在動機。

Frederick, Morrison 與 Manning (1996) 的研究指出，個體對於參加活動的內在動機與對於活動的滿足感、興趣以及正向的情緒具有正向關係。另外，Ryan 與 Connell (1989) 認為內在動機、外在動機及無動機之間的關係是一種連續體的概念，隨者自主程度越大與積極樂觀的正向反應就會越大；反之，當自主程度越低時，則和消極負面的反應有關。因此，建議教練在訓練課程中，可在表定的訓練課程之外，額外再與選手共同討論出適合學生的訓練方式，尊重他們的決定，增加其自決程度，以提升其參與運動訓練的動機。另外，在訓練時，盡量讓每位參與訓練課程的運動員，擁有高度的參與感與自主性。例如：在分組練習比賽時，一同規劃賽制、擔任裁判等。

二、營造工作涉入之動機氣候，強調精熟學習的重要性。

雖說「江山易改，本性難移」，一個人的性格雖然不容易改變，但是，透過環境的潛移默化，相信個體還是會有改變一天。希臘學者 Papaioannou (1998) 認為，塑造工作取向的目標，對於學生的幫助較為正面，且容易出現積極行為（例如，自決程度較高、會有較好的自律性）。過去無論在競技運

動的場域，或者是體育課程中的學習情境裡，皆一致認為強調知覺情境的動機氣候，以工作涉入較為理想（詹芳榕、陳龍弘、蔡英美，2008；Duda & Ntoumanis, 2003；Ntoumanis & Biddle, 1999）。當運動員處在一個以強調精熟、凡事僅和自己比，沒有競爭壓力，甚至不會面臨因為失敗，而帶來負面情緒的訓練環境中時，運動員確實會樂於學習，而且正向的行為會比較多。

Papaioannou (1995) 也認為工作涉入的目標觀點主要是關注在個人的發展，在成就情境中，並不在乎外在酬賞的多寡，而是重視實參與活動後所獲得的愉悅感與滿足感；另外，持工作目標取向的學生在體育課程中，較有可能認為學習是重要和有趣的過程。因此，工作取向學生不會出現覺得自己是被強迫要安靜或必須遵守規定的感受，因為他們真的想要學習（Spray & Wang, 2001）；季力康（1997）假使體育教師在課程進行中過分強調同儕之間的競爭與比較，對於低能力知覺或運動能力較差的學生而言，極可能產生排斥運動或拒絕任何體育活動負向效果。

由上述內容得知，無論在體育課程中，或者是運動訓練的情境裡，強調以精熟學習的環境，的確會讓運動員更佳了解自己，進而體驗到精熟一項運動後所獲得的樂趣。一旦運動員能產生追求精熟技能的企圖心，在參與專項訓練後能獲得完成事物的成就感及刺激感，如此便能擁有較高的內在動機。這些因素的產生，皆端賴運動教練營造何種動機氣候來做決定，因為運動員在情境中的反應有絕大部分是取決於教練們所塑造的環境氣氛。

貳、未來研究：

國內雖有學者預測，四向度的成就目標理論會短暫流行半晌便停滯不進，原因在於Elliot以能力為核心的主張中認為，能力的高低是決定個體採取何種目標取向的關鍵（聶喬齡，2009）。所以，無論在何種情境下，當個體只要擁有高的能力知覺，被影響的可能性相對降低，這是與兩向度成就目標理論架構不同的地方。但四向度成就目標理論發展至今，各個向度皆能合理的符合人性主要正向、負向的觀點，便是理論中最重要的核心價值，與值得持續推展的地方。

再者，儘管從不同的立場來談動機，自我決定論和目標理論兩者的假定都認為，動機反應的結果與個體所產生的能力知覺有絕對的相關性（Ntoumanis, 2001; Spray & Wang, 2001）。因此，未來在運動的情境當中，以四向度的成就目標理論來預測各種不同的適應性成就模式（adaptive achievement patterns）的研究方向（Duda & Pensgaard, 2002），似乎仍有相當大的發展空間。當然，這也是筆者樂於見到的一種正面的現象。

Elliot與Conroy (2005)的文章中主張，運動領域是檢驗四向度成就目標與多重目標觀點的理想情境，其中以表現趨近目標的效果最為明顯。運動場上是屬於明確的常模規範的地方，如果在強調表現的情境中持表現趨近的目標，也許可以促使運動員獲得較佳的表現，這是未來可以加以著墨探討的方向之一。

參、研究限制：

本研究一開始樣本選取的方向為臺灣地區北、中、南、東各兩所的體育班學生，但為避免選取到「假體育班之名，行升學班之實」的學校，因此以目的取樣的方式來進行本研究樣本抽取的方法。但因為每個地區的體育班多數未達原本所預估的人數（每班35人），因此最後所獲得的實際樣本數與原先估計的數值出現不一的情況，這是本研究中的限制之一。

其次，本研究當中的自我設限量表中的內部一致性過低（ $\alpha = .51, .60$ ），是因為題數過少的因素所造成？由於本研究所得結果與原作者的研究結果相仿，以致研究者對於原作者所提之論點產生些許疑惑，亦趁此次機會提出研究者的看法。

原作者認為內部一致性偏低的問題在於題數過少，但詳看問卷題項之內容，不難發現裡頭部分題目有許多語意不清及假設性的問題，因此可能造成各題的相關性偏低。對此，未來在使用吳佳輝等人（2004）利用探索因素分析出來的自我設限量表時，一定要特別注意這個問題。

參考文獻

中文部分

- 王澤惠 (2003)。目標取向、自尊及歸因型態對運動員自我設限行為之影響。 *臺灣運動心理學報* , 3 , 1-20。
- 向天屏 (2001)。自我跛足策略的理論基礎及其對教學的啟示。 *教育研究資訊* , 9 (6) , 1-24。
- 吳佳輝、王澤惠、林以正 (2004)。運動自我設限量表之探索性與驗證性因素分析。 *大專體育學刊* , 6 (1) , 139-148。
- 李仁豪 (2003)。 *成就目標與學習的行為關係*。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。
- 李炯煌、季力康與江衍宏 (2005)。2×2 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。
- 季力康 (1997)。探討目標取向理論的發展觀點。 *中華體育季刊* , 10(4) , 87-93。
- 卓國雄、盧俊宏 (2008)。兒童版運動情境 2×2 成就目標量表之建構效度研究。 *體育學報* , 44(1) , 37-50。
- 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。
- 邱宗志、蔣憶德、陳淑滿 (2005)。輪椅籃球選手運動目標取向與自覺能力對競賽壓力因應策略之影響。 *體育學報* , 38 , 89-101。
- 邱浩政 (2009)。 *量化研究與統計分析-SPSS 中文視窗版資料分析範例解析 (第三版)*。臺北：五南圖書出版社。
- 洪建智 (2005)。 *高中籃球運動員三向度運動目標取向與團隊凝聚力及退出意圖之相關研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

- 莊耀嘉、黃光國（1981）。國中學生的成敗歸因與無助感特徵。 *中華心理學刊*，23（2），155-164。
- 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。
- 陳偉瑀（2001）。 *競爭情境及回饋方式對高、低自我設限學生在運動練習行為、運動表現及歸因的影響*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳龍弘（2009）。 *感恩與青少年運動員幸福感：中介歷程與調節效果之探討*。未出版博士論文，國立體育大學，桃園縣。
- 陳龍弘、盧俊宏（2007）。成就目標理論需要革新嗎？從四向度成就目標理論到多重目標觀點。 *中華體育季刊*，21(2)，42-53。
- 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，屏東縣。
- 黃筱淇（2008）。 *國小學童運動能力信念、能力知覺、2×2成就目標與參與運動代表隊意圖之關係研究*。未出版碩士論文，國立體育大學，桃園縣。
- 張銘麟、聶喬齡（2011）。 *回首成就目標來時路，展望未來與挑戰*。稿件審查中。
- 詹芳榕、陳龍弘、蔡英美（2008）。臺灣地區知覺動機氣候文獻回顧與內容分析研究。 *修平人文社會學報*，10，27-48。
- 蔣憶德、邱宗志（2007）。淺談競技運動中的「自我設限」。 *大專體育*，88，116-121。
- 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，國立體育大學，桃園縣。
- 蔡春花（2009）。國小運動代表隊學童能力信念、2x2 成就目標、能力知覺與自我設限關係研究。未出版碩士論文，國立體育大學，桃園縣。
- 聶喬齡（2009）。2×2 成就目標的建構與測量。論文發表於2009年臺灣運動心理學會年會，臺北市，國立臺灣師範大學。
- 聶喬齡（2010）。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。行政院國科會專題研究計畫。

英文部分

- Adie, J. W., Duda, J. L. , & Ntoumanis, N. (2010). Achievement goals, competition appraisals, and the well- and ill-being of elite youth soccer players over two competitive seasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 555-579.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Germany Springer.
- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. In D. Lavallee & P. Wylleman (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.
- Ames, C. (1992). Classroom: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

- Berger, B. G., & McInman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 729-760). New York: McMillan.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*, 405-417.
- 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). *Develoming talent in young people*. New York: Ballantine.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, *31*(2), 117-124.
- Carron, A. V., Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1994). Group effects and self-handicapping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*, 246-257.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2×2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *25*,

456-476.

- Cury, F., Elliot, A. J., Fonseca, D. D. & Moller, A. C. (2006). The social-cognitive model of achievement motivation and the 2×2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 666-679.
- 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. (2000a). 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. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Duda, J. L & Pensgaard, A. M. (2002). Enhancing the quantity and quality of motivation: The promotion of task involvement in a junior level football team. In I. Cockerill (Ed), *Solutions in sport psychology* (pp. 44-57). London: Thomson.
- Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Correlates of

- achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology Press.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240-2265.
- Elliot, A. J. & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232.
- Elliot, A. J. & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 461-475.
- Elliot, A. J. & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
- Elliot, A. J. (1997). Integrating the “classic” and “contemporary” approaches to achievement motivation: A hierarchical model of achievement motivation. In M. Maehr & P. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (pp. 243-279). Greenwich, CT: JAI Press.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3),

169-189.

- 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.
- 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.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- 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.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Pintrich, P. R., Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Revision of achievement goal theory: Necessary and illumination. *Journal of Educational Psychology*, *94*(3), 638-645.
- Hausenblas, H. A., & Carron, A. V. (1996). Group cohesion and self-handicapping in female and male athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*, 132-143.

- Henrik, G., Peter, H., Göran, K., & Mattias, J. (2008). A Qualitative analysis of burn out in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 800-816.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it “just a man’s game”? *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 1131-1141.
- Howell, R. T., Kerns, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review, 1*, 83-136.
- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). *The Self-handicapping Scale*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, Princeton University.
- Kimble, C. E., Kimble, E. A., & Croy, N. A. (1998). Development of self-handicapping tendencies. *Journal of Social Psychology, 138*(4), 524-534.
- Kuczka, K. K., & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise, 6*, 539-550.
- Lay, C., Knish, S., & Zanna, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behaviour prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality, 26*, 242-257.

- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicapping vs. self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1265-1268.
- 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.
- Middleton, M. J., & Midgley, C. (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability: An underexplored aspects of goal theory. *Journal of Educational Psychology, 89*(4), 710-718.
- 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.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to understanding motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 7*, 225-242.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical Activity. *Journal of Sports Sciences, 17*, 643-665.
- 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.
- Ommundsen, Y. (2001). Self-handicapping strategies in physical education classes: The influence of implicit theories of the nature of ability and achievement goal orientations. *Psychology of Sport and Exercise, 2*(3), 139-156.
- Papaioannou, A. (1995). Motivation and goal perspectives in children's physical education. In S.J.H. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 245-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papaioannou, A. (1998). Goal perspectives, reasons for being disciplined, and self-reported discipline in physical education lessons. *Journal of Teaching in Physical Education, 17*, 421-441.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25*(4), 279-306.
- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary Educational Psychology,*

25(1), 92-104.

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 390-395.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: a test of basic needs theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*(1), 39-60.
- 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.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-Handicapping: The paradox that isn't* (pp. 69-106). New York: Plenum Press.
- Roberts, G. C. (1984). Towards a new theory of motivation in sport: The role of perceived ability. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 214-228). Champaign: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Connell, J. I. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(5), 749-761.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: 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* (pp. 1-20). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryska, T. A., Yin, Z., & Boyd, M. (1999). The role of dispositional goal orientation and team climate on situational self-handicapping among young athletes. *Journal of Sport Behavior, 22*, 410-425.
- Salmela, J. H., Young, B. W., & Kallio, J. (2000). Within-career transitions of the athlete-coach-parent triad. In D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 181-194). Morgantown, WV: Fitness information technology.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial.

- Personality and Social Psychology Bulletin*, 24,
1319-1331.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989). Determinants of self-handicapping: Task importance and the effects of preexisting handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 101-112.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1991). Behavioral other-enhancement: Strategically obscuring the link between performance and evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 79-88.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7(2), 138-150.
- Skaalvik, E. M. (1997). Self-enhancing and self-defeating ego orientation: Relations with task and avoidance orientation, achievement, self-perception, and anxiety. *Journal of Educational psychology*, 89(1), 71-81.
- Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2010). An investigation of coach behaviors, goal motives, and implementation intentions as predictors of well-being in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 17-33.
- Snyder, C. R. (1990). Self-handicapping processes and sequelae: On the taking of a psychological dive. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-Handicapping: The paradox that isn't* (pp. 107-150).

- New York: Plenum Press.
- Spray, C. M. , & Wang, C. K. J. (2001). Goal orientations, self-determination and pupils' discipline in physical education. *Journal of Sports Sciences, 19*, 903-913.
- 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.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(4), 395-412.
- Standage, M., Treasure, D. C., Hooper, K., & Kuczka, K. (2007). Self-handicapping in school physical education: The influence of the motivational climate. *The British Journal of Educational Psychology, 77*, 81-99.
- 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.
- Thill, E. E., & Cury, F. (2000). Learning to play golf under different goal conditions: Their effects on irrelevant

- thoughts and on subsequent control strategies. *European Journal of Social Psychology*, 30, 101-122
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393-404.
- Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464.
- 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.
- Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière N. M., & Pelletier, L. G. (1989). Construction and validation of the motivation toward education scale. *Canadian Journal of Behavioural Science Revue Canadienne*, 21, 323-349.
- Vanden A. Y., De Martelaer, K., Rzewnicki, R., De Knop, P., & Wylleman, P. (2004). *Parents and coaches: A help or harm? Affective outcomes for children in sport*. In Y. A. Vanden (Ed.), *Ethics in youth sport. Analyses and recommendations* (pp. 179-194). Tielt, Belgium: Lannoo Campus.
- Vandewalle, D. (1997). Development and validation of a work domain goal orientation instrument. *Educational and*

- psychology Measurement*, 57, 995-1015.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 232-249.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004a). Career transitions in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 3-5.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, 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. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Lavalle, D., & Alfermann, D. (1999). *FEPSAC monograph series. Career transitions in competitive sports*. Lund: European Federation of Sport Psychology FEPSAC.

附錄一

研究說明書

項目	內容
研究名稱	運動員生涯轉換-國中運動員 2×2 成就目標、自我決定動機與退出不意圖、自我設限及幸福感之關係
研究者	研究生張銘麟、聶喬齡博士
研究流程	研究者向參與者說明填答方式後，即可進行問卷填寫之動作，並於 15 分鐘後進行資料的蒐集。
參與內容	針對問卷的題目上，請參與者依照自己所經歷的想法填寫於問卷上，進行簡單的問卷填寫工作。
資料蒐集對象	北、中、南、東地區國中體育班三年級學生
風險與利益	您所有的權益將不會因為您參與與否而受到任何影響。本研究為問卷填寫，答案沒有正確答案，並沒有立即風險。
補償	本研究經國立臺灣體育學院體育學系研究倫理諮詢委員會審核通過後進行，沒有立即風險，不需補償。
保密	您的姓名將不會出現在問卷上，無須擔心個人隱私外洩的可能。您參與實驗之同意書將與問卷將被分開處理，同時問卷在蒐集分析後，將統一保存於一隱密地點，於五年後自動銷毀。
退出參與	您無任何義務或理由參與本研究。您的參加是因為您想要、您的決定。您加入後仍可在任何時間、任何理由下退出本研究，您的任何權利將不會因為您的退出而受到影響。
研究結果	如果您有需要的話，本研究結果的摘要將免費提供給您參考。
<p>我已詳細閱讀上面所有的說明，亦充分瞭解內文之要求。我清楚明白這是一項出自己願的參與，我有權利在任何時間、任何理由下退出研究。我確定我願意參與這次研究計劃。</p> <p>【當我對於這項研究有任何問題，我可以詢問】</p> <p>張銘麟（國立臺灣體育學院體育研究所） 地址：404 臺中市北區雙十路一段十六號 聯絡電話：0911856097 電子信箱：19801105@ntcpe.edu.tw</p> <p>聶喬齡（國立臺灣體育學院體育學系） 地址：404 臺中市北區雙十路一段十六號 聯絡電話：0928-094085 電子信箱：dr.nien.chiaolin@googlemail.com</p>	

附錄二

研究參與者同意書

研究名稱：運動員生涯轉換-國中運動員 2×2 成就目標、自我決定動機與退出意圖、自我設限及幸福感之關係

研究者：國立臺灣體育學院體育學系；助理教授：聶喬齡
國立臺灣體育學院體育研究所；研究生：張銘麟

本人在此同意義務無給參與本項研究之問卷填寫的工作，以協助本研究計劃完成資料蒐集工作。我對於本研究的背景、目的、實施方式、程序、潛在風險及資料的蒐集等訊息在施測者所提供之書面或口頭說明中有充分的瞭解。因此我參與完全出自於本人的自由意志，並無受任何外力之強迫，我參與本研究是因為我想要參加。同時我也瞭解我所提供的資訊是完全匿名，研究者將會盡一切的努力保護本人資料之隱密性。本研究所蒐集的資料，除了提供相關研究資料分析與相關報告之撰寫與呈現外，非經本人同意不得另作他用。同時我也清楚瞭解，在問卷填答的過程中，我仍可以自由選擇填答與否。

參與者簽名：_____

日期：100 年 月 日

附錄三

家長同意書

親愛的家長，您好：

此同意書是要確認您願意讓孩子參與我們研究團隊的這項研究計畫，本研究欲藉由運動員個人因素例如：成就目標、參與動機等，探知運動員實際的退出意圖、自我設限與幸福感之間的關係，以利釐清國中運動員在生涯轉換的策略及可能造成的因素。本研究最終之依歸在於將研究發現，供相關人員參考，並致力協助青少年運動員在生涯轉換成功。

研究過程將採取紙筆的問卷填寫，孩子在進行填寫問卷前會清楚理解研究目的與實施過程，完成受試同意的填寫後，再依照自己所經歷的實際狀況，並將心中的想法填寫於問卷上，問卷上所填答的資料，純粹只是做為學術上研究之用，為了保障孩子的隱私權，任何牽涉到文字的書面報告，或公開演講時，所有孩子的名字絕不會對外公開。您和您的孩子參與完全是自願性的，您有權可以在中途退出這個研究，您和您的孩子絕對有權利去拒絕任何不願意回答的問題，您孩子的個人隱私權及資料一定會保密。

本研究需要您的協助，承蒙同意，請在本同意書上簽名。謝謝您！

本人同意我的孩子_____接受成為「運動員生涯轉換-國中運動員 2×2 成就目標、自我決定動機與退出意圖、自我設限及幸福感之關係」之研究參與者，並同意研究者在保護個人隱私下，發表研究結果。

家長簽名：_____

學生Email：_____

中華民國 100 年 月 日

國立臺灣體育學院體育研究所
指導教授：聶喬齡 博士
研究生：張銘麟 敬上

附錄四 兒童版運動情境 2×2 成就目標量

下列句子的內容在描述 「您覺得在參與所屬運動專項訓練時,您個人的 行動目標為何？」		完 全 不 符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	中 立	有 點 符 合	符 合	完 全 符 合
1	對我而言,能表現到我能力所及的最佳水準是重要的。	1	2	3	4	5	6	7
2	我擔心我自己可能無法表現出我能力所及的極致。	1	2	3	4	5	6	7
3	在和別人比較時,我能表現得更好是重要的。	1	2	3	4	5	6	7
4	我害怕成為選手中表現較差的人。	1	2	3	4	5	6	7
5	我想要表現到我能力可達到的最佳表現。	1	2	3	4	5	6	7
6	我害怕我可能無法達到我想要表現得那麼好。	1	2	3	4	5	6	7
7	對我而言,表現得比別人還要好是重要的。	1	2	3	4	5	6	7
8	我擔心成為隊上表現較差的一員。	1	2	3	4	5	6	7
9	對我而言,熟練我所要表現的各項運動技巧是重要的。	1	2	3	4	5	6	7
10	我常常擔心自己可能無法發揮應有的實力。	1	2	3	4	5	6	7
11	我的目標是表現得比大多數人更優秀。	1	2	3	4	5	6	7
12	我擔心我自己的表現無法勝過大多數的隊員。	1	2	3	4	5	6	7

附錄五 運動動機量表

請根據下列的問題——指出以下的敘述 是否符合您目前從事運動的理由。 我參與專項訓練是因為...		完 全 不 符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	中 立 的 立 場	有 點 符 合	符 合	完 全 符 合
1	當我完全融入專項訓練時的興奮感。	1	2	3	4	5	6	7
2	因為這是我選擇的其中一種生活方式。	1	2	3	4	5	6	7
3	因為參與專項運動是一種讓我學到許多有用東西的方法。	1	2	3	4	5	6	7
4	因為從事專長訓練會讓我被認識的人重視。	1	2	3	4	5	6	7
5	我已經不知道，我感覺在這專長運動上我沒有辦法成功。	1	2	3	4	5	6	7
6	當我熟練某些困難的訓練技巧時，會感受到很多個人的滿足。	1	2	3	4	5	6	7
7	如果想要保持個人的體型與技能，運動是絕對必要的。	1	2	3	4	5	6	7
8	因為參與專項訓練是自己選擇來發展其他生活能力最好的方式之一。	1	2	3	4	5	6	7
9	因為這是自我的展現。	1	2	3	4	5	6	7
10	因為我必須在從事專長運動時，才會覺得自己是不錯的。	1	2	3	4	5	6	7
11	成為運動員是為了擁有威風與名聲。	1	2	3	4	5	6	7
12	我不再清楚自己是不是要在專項運動繼續投入時間和努力。	1	2	3	4	5	6	7
13	因為參加這項運動與我的信念完全一致。	1	2	3	4	5	6	7
14	當我能完全發揮個人實力時所帶來的滿足感。	1	2	3	4	5	6	7
15	因為參與專項訓練是維繫朋友感情最好的方式之一	1	2	3	4	5	6	7

請根據下列的問題——指出以下的敘述 是否符合您目前從事運動的理由。 我參與專項訓練是因為...		完 全 不 符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	中 立 的 立 場	有 點 符 合	符 合	完 全 符 合
16	因為假如我沒有花時間去從事這項專項運動我會感覺很差。	1	2	3	4	5	6	7
17	發現新的表現技巧時的愉悅。	1	2	3	4	5	6	7
18	為了當運動員所享有物質或社會上的好處。	1	2	3	4	5	6	7
19	因為努力的訓練可以使我的表現進步。	1	2	3	4	5	6	7
20	發現新的表現技巧時的愉悅。	1	2	3	4	5	6	7
21	因為參與我的專項運動是我生活中不可或缺的一部分。	1	2	3	4	5	6	7
22	我似乎無法像以前一樣享受我的運動。	1	2	3	4	5	6	7
23	因為我必須有規律的去從事這項運動。	1	2	3	4	5	6	7
24	讓別人知道我在這個運動上有多厲害。	1	2	3	4	5	6	7

附錄六 運動員退出意圖量表

人們在不經意的情況下，總會有許多念頭湧現心頭，請你閱讀下列陳述，是不是曾經有過這些念頭，你的反應是什麼？		完全不符合	不符合	有點不符合	中立的立場	有點符合	符合	完全符合
1	我經常考慮是不是要退出我目前從事的專項運動。	1	2	3	4	5	6	7
2	我經常想是不是要退出目前的運動團隊。	1	2	3	4	5	6	7
3	我經常想如果可以，我高中不想再繼續從事我的專項運動。	1	2	3	4	5	6	7

附錄七 運動員自我設限量表

在嚴峻的比賽或練習情境下，內心總會有許 想法，請你閱讀下列敘述，是不是曾經 有過這些想法，你的反應為何？		非 常 不 同 意	不 同 意	中 立 的 立 場	同 意	非 常 同 意
1	我很容易因為環境因素而影響我的運動表現。	1	2	3	4	5
2	假如我的情緒能再穩定一點，我應該會有更好的運動表現。	1	2	3	4	5
3	總有一天我會開始努力學習運動技巧的。	1	2	3	4	5
4	我常常因為自己的一些觀念，無法集中學習運動技能。	1	2	3	4	5
5	我總是在最後關頭才開始學習運動測驗項目。	1	2	3	4	5
6	在競技性的運動活動中，我會故意不太認真，以免萬一表現不好時讓自己沒面子。	1	2	3	4	5
7	有時我覺得生病或受傷也滿好的，因為這樣正好可以解除一些運動測驗上或比賽上的壓力。	1	2	3	4	5

附錄八 主觀幸福感量表

我覺得我目前整體而言.....		完全不同意		中立的立場			完全同意
		1	2	3	4	5	6
1	感覺到輕鬆自在。	1	2	3	4	5	6
2	感覺充實。	1	2	3	4	5	6
3	充滿希望。	1	2	3	4	5	6
4	能自我發揮。	1	2	3	4	5	6
5	表現令人振奮。	1	2	3	4	5	6
6	生活令人滿意。	1	2	3	4	5	6
7	生活很有意義。	1	2	3	4	5	6
8	感到非常快樂。	1	2	3	4	5	6