

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

大專運動員運動自信心、能力和 2×2 成就目標
之關係研究

THE STUDY OF RELATIONSHIPS BETWEEN SPORT
CONFIDENCE, COMPETENCE, AND 2X2
ACHIEVEMENT GOALS ON COLLEGE ATHLETES



研究生：賴冠成 撰

指導教授：聶喬齡 教授

中華民國 100 年 6 月

論文名稱：大專運動員運動自信心、能力和 2×2 成就目標之關係研究

校所組別：國立台灣體育學院體育研究所

畢業時間：九十九年學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：賴冠成

指導教授：聶喬齡 博士

摘要

本篇的研究目的，為探討大專運動員的運動自信心、能力知覺和 2×2 成就目標之間的關係。總計有 494 位大專甲組運動員，男生 301 人，女生 193 人，平均年齡為 20.3 ± 1.42 歲。首先，經由教練和選手同意後，分兩個時間點進行問卷調查，使用描述性統計、皮爾森積差相關以及多元回歸分析，在社會認知取向下，來了解 1) 特質運動自信心、能力知覺和 2×2 成就目標的關係，以及 2) 特質運動自信心、能力知覺、2×2 成就目標和狀態運動自信心的關係。結果顯示部分支持假設，特質運動自信心、能力知覺可以正向預測精熟趨近目標、表現趨近目標，但無法預測精熟逃避目標、表現逃避目標。另外，加入了特質運動自信心和能力知覺後，2×2 成就目標無法預測狀態運動自信心，相反地，是特質運動自信心和能力知覺對狀態運動自信心有較多的預測。由此得知，大專運動員的特質運動自信心、能力知覺越高，不論他們的成就目標為何，他們將擁有高的狀態運動自信心。最後，針對過去理論與實證研究一致與不一致的發現進行討論，並提及未來研究建議。

關鍵字：成就動機、趨近目標、逃避目標、自信心

LAI, KUAN-CHENG (2011). The study of relationships between sport confidence, competence, and 2x2 achievement goals on college athletes.
Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical
Education

Abstract

The purpose of this study was to explore the relationship between sport confidence, competence and 2x2 achievement goals of college athletes. Total sample was consisted of 494 college athletes (301 males and 193 females). Whose average age was 20.3 years old (SD=1.42). At first, participants completed questionnaires in different time after receiving coaches and athletes' approval. In social cognitive perspective, using descriptive statistics, Pearson correlation and multiple regression to conform 1) the relationship between trait sport confidence, competence and 2x2 achievement goals, 2) the relationship between trait sport confidence, competence, 2x2 achievement goals and state sport confidence. Result revealed partially supported the assumptions. Trait sport confidence and competence predicted mastery approach goal and performance approach goal significantly. But added to trait sport confidence and competence, the 2x2 achievement goals predicted state sport confidence insignificantly. Conversely, trait sport confidence and competence predicted more state sport confidence. This showed that whether the achievement goals the college athletes adopted, the more trait sport confidence and competence they had, the more state sport confidence they got. Finally, comparing to theoretical and empirical researches in the past, consistent and inconsistent of results were discussed and future suggestions were proposed.

Keywords: achievement motivation, approach goal, avoidance goal, general self-efficacy

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	
第一節 運動自信心.....	1
第二節 成就目標與能力.....	6
第三節 研究目的.....	21
第四節 研究問題.....	21
第五節 研究假設.....	22
第二章 研究方法	
第一節 研究架構.....	24
第二節 研究對象.....	25
第三節 研究工具.....	28
第四節 研究步驟.....	31
第五節 資料處理.....	33
第三章 結果	
第一節 描述統計.....	34
第二節 積差相關.....	37
第三節 多元回歸.....	39
第四章 討論	
第一節 能力知覺、特質運動自信心和 2x2 成就目標的關係.....	50
第二節 2x2 成就目標和狀態運動自信心的關係.....	57
第三節 研究限制與未來研究方向.....	60
第四節 結論.....	61

參考文獻

一、 中文部份.....	63
二、 英文部分.....	66

附錄

附錄一 受試者同意書.....	81
附錄二 研究說明書.....	82
附錄三 問卷.....	83

表目錄

表 2-1	受試者樣本推算表.....	26
表 3-1	描述統計摘要表.....	36
表 3-2	相關矩陣表.....	38
表 3-3	極端值診斷表.....	41
表 3-4	以「精熟趨近目標」為效標變項之同時迴歸分析摘要表.....	42
表 3-5	以「精熟逃避目標」為效標變項之同時迴歸分析摘要表.....	43
表 3-6	以「表現趨近目標」為效標變項之同時迴歸分析摘要表.....	44
表 3-7	以「表現逃避目標」為效標變項之同時迴歸分析摘要表.....	45
表 3-8	以「狀態運動自信心」為效標變項之階層迴歸分析摘要表.....	49

圖目錄

圖 1-1	Vealey (1986) 運動自信心概念模式.....	5
圖 2-1	研究架構圖.....	24

第一章 緒論

第一節 運動自信心

在競技運動場上，大家總是關注並期待選手們的表現。季力康（1995）指出，教練及選手所追求的不外乎是運動場上卓越的成績，然而，影響運動員的表現因素有生理、心理、技術及環境，因此，平日除了訓練技術、戰術及體能，心理技能的訓練也不容忽視。影響運動表現的眾多因素中，運動員心理狀況的好壞具有關鍵性的影響力，一位臨床運動心理學家Michael Mahoney指出，在高水準競技比賽中，影響表現成績的生理因素佔20%，心理因素卻高達80%（引自Dorfman & Kuehl, 1995）。有關於運動員的顛峰運動表現(peak performance)的研究，Brewer, VanRaalte, Linder, 與 VanRaalte (1991) 發現，大專運動員顛峰表現最明顯的特徵為工作專注和自信心。在一篇關於自信心的回顧性文章中，Bandura用自我效能(self-efficacy)一詞來描述特殊情境的自信心 (Feltz, 1988)。我們可以說，自我效能是一種自信心，自我效能相對於自信心，自我效能可以具體地測量出一個人完成特定工作的信心水準。而Moritz, Feltz, Fahrback, 與 Mack (2000) 以後設分析 (meta-analysis) 找出競賽中同時測量自我效能和表現的45篇研究，發現自我效能與運動表現存在著正向的關係，並對運動表現有44%解釋變異量。因此，探討競技運動情境中運動員的表現，自信心有關的議題顯得非常重要。

影響運動表現的眾多因素當中，自信心是常被提及的因素之一 (Feltz, 1988; George, 1994; Treasure & Monson, 1996)。Jones 與 Hardy (1990) 訪談6位精英運動選手，發

現選手有不同增加自信心的方式，而自信心可以減少比賽中的焦慮。運動情境中，Vealey (1986) 提出運動自信心模式，她認為運動自信心是，個體在運動中擁有可以成功的信念或水準。在運動情境中可以將運動自信心區分為人格特質的 (trait) 和狀態的 (state) 概念，兩者相互作用下產生不同的行為，因此，運動自信心模式是一個相互影響的模式 (Vealey, 1986)。

Vealey 的運動自信心可分為兩個概念：特質概念的特質運動自信心、狀態概念的狀態運動自信心。所謂特質運動自信心，Vealey 指的是”個體在運動中通常擁有成功能力的信念或水準”。舉例來說，一位擁有很高特質運動自信心的籃球員，不管面對不同強度的對手、不同性質的比賽，他對自己從事籃球的能力皆有很高的信心水準，而這個信心水準不會隨著時間而改變，這是人格特質的一部分；狀態運動自信心，Vealey 指的是”在運動中個體於特別的當下擁有成功的能力信念或水準”。舉例來說，對即將面臨的特定比賽，一個人對自己的運動能力的信心程度，而狀態的運動自信心將隨著時間而改變，距離比賽愈近，則狀態的特徵反應愈明顯。狀態運動自信心像是當下的一種感覺，因特殊情境所引起的自信心 (Vealey, 1986)。

學者 Maehr 與 Nicholls (1980) 指出不同的人有不同定義成功的方式，Vealey 受到他們的影響，認為測量運動自信心的時候，有必要了解每個人的成功目標 (Vealey, 1986)。Vealey (1986) 在她的運動自信心模式中，加入了競爭時每個人努力的目標，稱之為競爭取向 (competitive orientation)。運動自信心是一種能力信念的察覺，選手透

過競爭取向，反映出不同的成就目標來證實自己的能力和象徵成功，她主張競爭取向可以區分成為兩種不同的成就取向，分別為表現取向與結果取向。表現取向著重在表現得好，而結果取向著重在贏。Vealey 的想法有別於最早學者 Gill 所提出的競爭取向概念，兩種獨立分開的記分方式—表現取向分數和結果取向分數，Vealey 認為運動員可能同時擁有兩種取向，分別於兩端的表現取向和結果取向，是一個連續面的概念，而其中一種取向將會相較於另一個重要而凸顯出來 (Vealey, 1988)。Vealey (1988) 用矩陣的方式來計算運動情境中的競爭取向，如果兩個運動員，分別擁有相同的表現取向分數和不同的結果取向分數，經計算過後將會產生不一樣的綜合分數，這個綜合分數結合表現取向和結果取向，更精準地測量出運動員的競爭取向，了解運動員證實自己的能力和象徵成功的方式。

運動自信心模式說明如圖 1-1。運動自信心是一個相互影響的模式，個體不同的特質運動自信心和競爭取向，將會與客觀的情境相互影響產生狀態運動自信心。因此，在模式中狀態運動自信心扮演著中介的角色，受到個人不同的特質運動自信心與不同的目標的影響，使人們產生不同的行為表現 (Vealey, 1986)。

心理學家認為造成認知的改變不是行為本身，而是個體如何察覺他們的行為 (Bandura, 1997; Hater, 1978)。因此，在 Vealey 的運動自信心模式中，主觀結果 (subjective outcomes) 顯得相當重要。主觀結果可以被解釋成：因果歸因、察覺到的成功或對表現的滿意程度，它與運動自信心、競爭取向、行為產生重要的相互影響。主觀結果會被特質運

動自信心和競爭取向影響，同時也會影響特質運動自信心和競爭取向。一個人得到正面的主觀結果，例如：察覺到成功或感覺到有能力、榮耀、滿意，這些結果將會增加個人在運動中確認成功的程度，而增加特質運動自信心；相反地，獲得到負面的主觀結果例如：察覺到失敗、缺乏能力的感覺、害羞、不滿意，個體不確定自己的能力是否能成功，將減少特質運動自信心。一樣地，個體對於不同主觀結果的感受，將會影響其對成功定義的方式，可能採用表現取向，也可能採用結果取向 (Vealey, 1986)。

為了驗證 Vealey 運動自信心模式，她發展了三種測量工具：特質運動自信心量表 (Trait Sport-Confidence Inventory; TSCI) 測量特質運動自信心；狀態運動自信心量表 (State Sport-Confidence Inventory; SSCI) 測量狀態運動自信心；競爭取向量表 (Competitive Orientation Inventory) 測量競爭取向。這三種工具被證實有合適的項目辨別度、內部一致性、再測信度 (特質自信心量表)、內容效度、同時效度與建構效度 (Vealey, 1986)。Vealey (1986) 提出的運動自信心模式，特質運動自信心和競爭取向會影響狀態運動自信心，更進一步影響行為，而特質運動自信心和競爭取向又受到主觀察覺到的行為結果而影響，形成一個相互影響的作用。

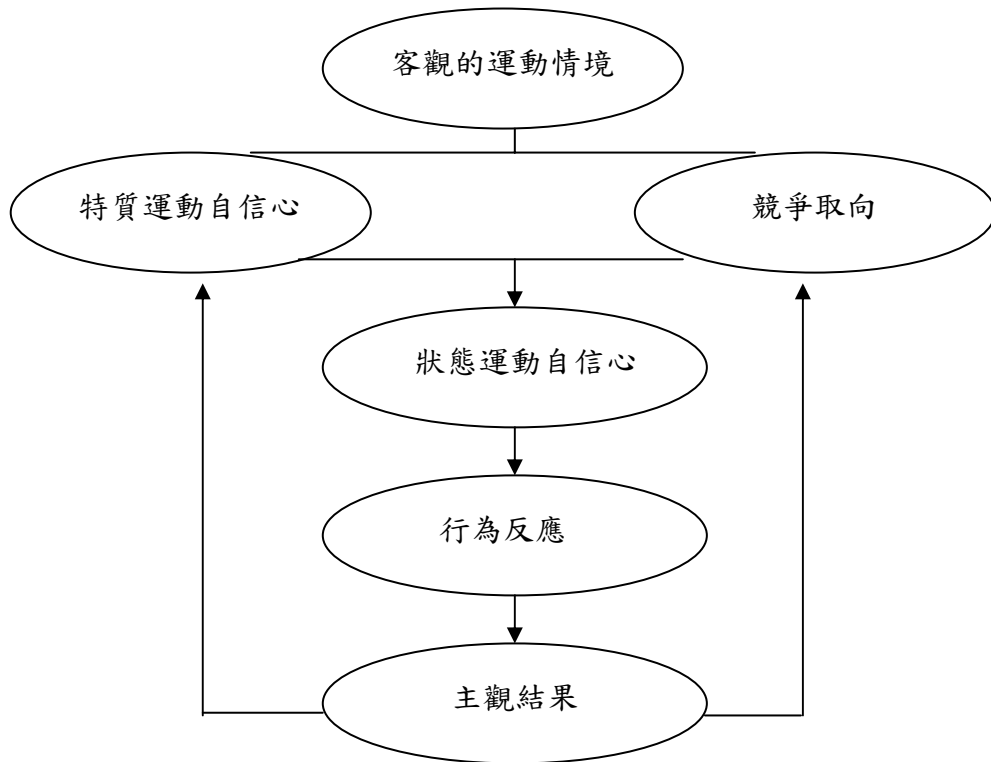


圖 1-1 Vealey (1986) 運動自信心概念模式

資料來源：改編自 "Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development," by Vealey, R. S., 1986, *Journal of Sport Psychology*, 8(3), p.223.

第二節 成就目標與能力

過去幾十年來，有很多不同的心理學概念用來解釋和預測人們在成就情境中（像是：教室中、職場上、球場上）的行為。這些概念有：成就驅力概念（achievement motive construct）、察覺能力概念（perceived competence construct）、成就目標概念（achievement goal construct），他們都在探討能力有關的議題（Elliot, 2005）。Gill 與 Deeter (1988) 認為運動成就情境中，每個人有不同的競爭成就行為，不同的競爭成就行為即反映出人格或是不同的成就動機。運動心理學家認為，運動成就取向是個多面向的概念，至少可以區分成兩種競爭取向：結果取向，採用人與人之間的競爭標準，想要贏或是比對手強；表現取向，採用工作表現標準，目標是自己的進步或工作表現得好（Gill & Deeter, 1988）。

在運動情境中 Vealey 的運動自信心模式，受到學者 Nicholls 等人提出不同成功的定義方式影響，主張不同的競爭取向將會影響狀態運動自信心，Vealey 提出的競爭取向，表現取向著重在表現得好，概念類似於 Nicholls 提出的工作取向；結果取向著重在贏，相似於 Nicholls 提出的自我取向（Feltz, 1988）。不同的成功定義方式會影響人們的行為，有關研究中顯示，著重在表現得好，即工作取向的運動員，選擇有挑戰性的工作、活動中體驗較多的樂趣，並在困難的工作中付出較多努力；而著重於想贏即自我取向的運動員，當他們能力不夠的時候，傾向選擇逃避工作、減少努力、高焦慮、容易分心，並在活動中經驗失敗而退縮（Duda, 1989;

Duda & Allison, 1990) 。Martens 與 Burton 的研究中也提出，運動員的焦慮、動機和自信心問題，來自於人們普遍存在著想贏的心理（引自 Burton, 1989）。而有趣的研究結果也發現，當運動員是高自我取向且低自信心的時候，將容易產生煩惱、注意力不集中、身體焦慮的現象（Voight, Callaghan, & Ryska, 2000）。

Vealey 用一個人在運動中擁有成功能力信念的多寡，代表其運動自信心的高低（Vealey, 1986）。討論自信心時談到有關能力的概念，學者 Dweck 和 Nicholls 用能力察覺（perceived competence）來代表能力，學者 Elliot 用能力期望（competence expectancy）來代表能力（Elliot, 1997）。為了避免相同的能力概念，使用不同詞彙所造成的混淆，本研究統一用能力知覺來代表能力概念。

追溯成功定義的方式，1970 年早期，學者 Atkinson 的成就需求理論是成就動機最重要的開端，他把成就動機視為趨近成功和害怕失敗兩者的合成物（引自 Elliot, 1997）。1970 年後期，學者們關注的焦點，從整體動機傾向改變到情境特殊性（situation-specific）傾向，最著名的先驅代表人物為 Dweck 和 Nicholls（Elliot, 1997）。

成就情境中，無助感（helplessness）的相關研究，Dweck 和她的同事發現了，相同能力的孩子卻在成就工作上反映出不同的失敗。有些孩童把失敗歸因於努力不夠，而產生精熟（mastery）適應性的反應，雖然失敗了，但他們仍保持正面的情緒和正面的期望，維持或增加努力和表現，並追求有挑戰性的工作；另外，有些孩童則把失敗歸因於能力不夠，產生不適應的無助感，他們開始有負面的情緒和想法，

減少努力和表現，並避免有挑戰性的工作 (Elliot, 1997) 。一個人的成就目標，指的是成就情境中他的行為目標 (Dweck & Leggett, 1988) 。Dweck 與 Elliott (1983) 認為孩童在成就情境中採用不同的目標，這些不同的目標會使他們有不同的工作解讀和產生不同情感、認知和行為。兩種目標的定義分別為：表現目標，行為的目標是為了證實一個人的能力，或避免證實一個人沒有能力；學習目標，行為的目標是為了發展一個人的能力和精熟工作。

在 Dweck 與 Elliott 的概念下，Dweck 認為成就目標會與能力知覺中的自信心產生交互作用，而影響與成就有關的情感、認知和行為。當個體擁有高的能力知覺產生高的自信心時，表現目標將會呈現精熟反應；但當個體為低能力知覺產生低的自信心，或遭遇失敗時，表現目標則呈現無助的反應，因為失敗直接暗示著缺乏能力。然而，不論高或低能力知覺水準下的自信心，秉持著學習目標的人，皆會呈現適應性的反應，因為失敗的回饋被解釋為發展能力或精熟工作的一個過程 (Elliot, 2005) 。

Nicholls 的成就目標概念，來自於孩童能力概念的發展。他認為孩童最初無法分辨能力和努力概念，孩童經由自我覺察和理解，來判斷能力和工作難度，對他們而言，透過付出努力來學習和進步就是一種高能力，付出越多努力、學習越多、進步越多即暗示著擁有高的能力，這是一種自我參照的方式。因此，低的能力僅是精熟過程中的失敗，或是進步不如預期，孩童將投入更多努力和時間來學習，並從成就中獲得能力。Nicholls 稱此為未分化的 (undifferentiated) 觀點：透過努力學習可以獲得能力的概念，付出越多的努力則

表示學習得越多，越有能力。大約十二歲的時候，青少年可以區分能力和努力的概念，青少年對於能力建構的方式是和他人比較，Nicholls 稱此為分化的 (differentiated) 觀點：青少年認為付出努力來獲得能力是不夠的，能力的高低是參照團體成員的標準，是一種人與人之間表現和努力的比較，當付出相同的努力卻勝過他人，或表現的與他人一樣卻付出較少的努力，才是高能力的展現 (Nicholls, 1984)。

Nicholls (1984) 整合能力概念的發展和青少年及成人的成就動機，提出了成就目標概念。成就目標是成就行為的目的，而成就行為的目的在於證實高能力，避免證實低能力。Nicholls 認為成就活動的核心是能力的判斷，而成就行為的目的則是展現出有能力。對青少年及成人來說，有分化及未分化的兩種能力解釋方式，Nicholls 提出兩種定義成就目標的方式，一則為工作涉入 (task involvement)，成就行為的主要目標，是把能力視為未分化的概念，例如：付出努力來獲得知識或學習發展技能；另一為自我涉入 (ego involvement)，成就行為的主要目標，則是將能力視為分化的概念，例如：藉由和他人比較，來證實自己相對於別人的能力。

Nicholls (1984) 認為兩種目標會影響不同的成就過程和結果，工作涉入會產生正面成就有關的情感、認知和行為，自我涉入則產生負面成就有關的情感、認知和行為。面對工作選擇的時候，Nicholls 認為自我涉入的人會受到不同能力知覺影響，而產生調節的效果。低能力知覺且自我涉入的人，他們選擇非常簡單或非常困難的工作，因為非常簡單的工作，所有人都可以輕鬆地完成，便無法區分出能力的高

低，相對地，當所有人都沒辦法完成非常困難的工作，能力的高低也無法區分出來，因此他們在成就情境中產生明顯地不理想反應；高能力知覺且自我涉入的人，則選擇中等挑戰的工作，因為高能力知覺的人，完成有挑戰性的工作，可以展現他們的高能力，而呈現理想的反應；相對於工作涉入的人，他們不管能力知覺高或低，將選擇中等有挑戰的工作，因為不管能力的高或低，進步和精熟才是他們的目的，因此，產生正面理想的反應 (Nicholls, 1984)。

雖然 Dweck 和 Nicholls 提出不同的成就目標概念，但卻有些相似的地方，Dweck 和 Nicholls 提出的成就目標概念，皆是指人們在成就情境中，行為的理由或目標。並認為表現/自我目標和學習/工作目標是兩個連續層面的相對概念 (Elliot, 2005)。Ames 與 Archer (1987) 認為 Dweck 和 Nicholls 的概念很相近，主張將各類型不同定義的目標，調整合為：精熟目標 (學習、工作涉入、精熟) 和表現目標 (表現、自我涉入、能力、競爭的)。精熟目標是依自我或工作的參照方式，他們重視能力的發展和工作的精熟，而表現目標是依標準的參照方式，他們重視跟他人比較的能力。根據 Dweck 和 Nicholls 的理論，精熟目標將會與正面、理想的成就有關情感、認知和行為產生連結；表現目標則會與負面、不理想的反應產生連結 (Elliot & Harackiewicz, 1994)。

Ames 與 Archer (1988) 統整二元的成就目標，擴展成就目標的概念，有助於結合成就有關和動機上的文獻，也鞏固重要的成就目標架構。成就目標是一種信念的形式，也是成功、努力、能力、犯錯、回饋的感受，也可以說是評價的一種標準。這些不同的信念和感受會產生不同的目標，因而

使用取向 (orientation) 一詞，來解釋成就情境中廣泛的目標。

二元成就目標引起大量的學者投入研究，並促進競技運動和健身運動的發展，了解運動動機的重要性及意義 (Duda, 2001; Duda & Hall, 2001; Roberts, 2001)。1990 年早、中期，期刊、書籍、教科書中有很多關於成就目標的研究，不過，這些研究的重點在於成就目標的影響，而非能力知覺調節的效果 (Elliot, 2005)。一篇後設分析研究指出，工作取向和正面的情感是中到高度的正相關，和負面情感是中到低程度的負相關；自我取向和正面及負面情感皆為正相關，但相關程度很小 (Ntoumanis & Biddle, 1999)。另外，也有研究指出，同時擁有工作和自我取向的運動員，獲得較多的樂趣和滿意 (Hom, Duda, & Miller, 1993)。Elliot (1999) 也針對二元成就目標在實證研究及概念上，提出相當多的疑惑。

在實證研究方面，二元成就目標的自我/表現目標是一個趨近的概念，其定義上是同等於 Elliot 所提出的表現趨近。Elliot 與 Moller (2003) 歸納 41 篇文獻發現，表現趨近會與正面的變項有正相關，例如：渴望表現 (performance aspiration)、堅持表現 (performance attainment)、自我效能；和負面的變項呈現無關，例如：避免尋求幫忙 (avoidance help seeking)、自我保護 (self-handicapping)、擔心；在一些變項上呈現正相關或無關，例如：內在動機 (intrinsic motivation)、工作專注 (task absorption)；另外一些變項呈負相關或無關，例如：沮喪 (depression)。因此，Elliot 與 Moller 的研究證實了自我/表現目標有時候產生正面的結果，但有時候卻又產生無關的結果或甚至負面結果。

在概念方面，有關成就動機的發展，趨近和逃避的概念被大量使用，並且已有長久且重要的歷史 (Elliot & Covington, 2001; McClelland, Atkinson, Clark, & Lowell, 1953)。但 1990 時期，主要解釋成就行為的成就目標卻忽略了趨近和逃避的分別 (Elliot & Conroy, 2005)。所有研究者跟隨著 Dweck 的概念，未注意到表現目標有趨近和逃避形式的分別 (Bulter, 1992)，或是跟隨著 Nicholls 的概念，明確地表示精熟目標和表現目標同為趨近形式的動機 (Ames, 1992)。二元成就目標的兩個目標皆呈現趨近動機的特徵 (Nicholls, Patashnick, Cheung, Thorkildsen, & Lauer, 1989)，卻忽略了成就情境中的逃避動機，事實上，在成就情境當中人們除了專注於展現出有能力外，也專注於避免產生沒有能力。

Elliot (1994) 反覆檢驗成就目標，來確定表現目標是否可以區分成趨近和逃避概念，解釋不同的結果。實驗室的研究中發現，表現目標可以引起參與者注意到正面的結果（趨近動機）和負面結果（逃避動機）；另外，表現目標的測量中也發現，其組成項目包含正面的結果（趨近動機）和負面結果（逃避動機）(引自 Elliot, 2005)。因此，Elliot (1997) 建議將傳統二元模式的表現目標概念，獨立區分成趨近 (approach) 和逃避 (avoidance) 目標，提出三元的成就目標架構，由精熟目標、表現趨近目標、表現逃避目標所組成。精熟目標專注於自己的能力發展和達到工作的精熟；表現趨近目標專注於和他人比較，追求有能力；表現逃避目標專注於和他人比較，避免沒有能力。精熟目標和表現趨近目標被解釋為趨近目標 (approach goal)，因為他們專注於潛在的

正面結果，像是工作參照的能力和標準參照的能力；而新加入的表現逃避目標，被解釋為逃避目標 (avoidance goal)，因為他們專注於潛在的負面結果，在參照標準下避免展現出沒有能力 (Elliot, 1997)。

精熟目標和表現趨近目標兩者雖然皆為趨近目標，產生類似的正面過程和結果，但不同的參照標準（工作參照/標準參照），則產生不同的預測概況。例如：相較於精熟目標，表現趨近目標受到外在的參照標準影響，產生的正面過程和結果受到限制。但在一些特別的情境中，像是需要外在賦予的標準而非內在的工作樂趣時，表現趨近目標則相較精熟目標有助於維持表現 (Elliot & Harackiewicz, 1994)。

成就目標被視為具體的目標，個體透過採用不同的成就目標，來追求較抽象的慾望、需求、關心的事物 (Elliot & Thrash, 2001)。個體受到神經生理學的敏感性 (neurophysiological sensitivities)、自我驗證 (self-validation)、自尊 (self-esteem)、人際的需求、害怕被拒絕和需要被認同的影響，加強了對能力的追求 (Elliot, 1999)。然而，很多的因素也可被區分成趨近-逃避的概念，例如：人際的需求、害怕被拒絕；提高自尊、保護自尊。這些抽象的因素受到內心或環境的刺激，有可能產生或促進人們的行為，但這些因素並未提供具體的準則來解釋人們如何追求慾望、需求、關心的事物，因而，個體採用更具體的目的 (aim) 或目標 (goal)，來指引他們能夠獲得能力的行為 (Elliot & Thrash, 2001)。

Elliot (1997) 提出的三元成就目標架構，成就目標比起成就驅力 (motives) 顯得較為具體。成就驅力是指：成就需

求 (need for achievement) ，被視為渴望成功；害怕失敗 (fear of failure) ，被視為渴望避免失敗。不管人們是否有意識，成就需求和害怕失敗都屬於情感上的驅力，分別促使個體產生成就行為朝向成功或失敗 (Elliot, 1997) 。除了成就需求和害怕失敗外，特定工作的能力知覺也影響成就目標，成為成就目標的前置變項。成就驅力和能力知覺被視為沒有交互作用關係的獨立預測變項，並且透過不同的成就目標，間接地影響成就行為，使個體朝向成功或失敗 (Elliot, 1997) 。

成就需求促使個體採用精熟目標和表現趨近目標，將專注於達成正面的結果，而傾向於成功 (McClelland 等, 1953) ；另外，害怕失敗引起個體採用表現逃避目標，則專注在逃避負面結果，而傾向於失敗 (Birney, Burdick, & Teevan, 1959) 。此外，不同於二元成就目標能力知覺的調節效果，能力知覺為成就目標的核心，如果有高的能力知覺，將使個體採用趨近的自我調整形式，傾向於成功；如果低的能力知覺，則使個體採用表現逃避目標，導向於失敗 (Elliot & Church, 1997) 。

在三元的成就目標模式中，精熟目標和表現逃避目標分別受到成就需求和害怕失敗的影響，被視為相對單純 (pure) 的調節形式，而表現趨近目標則受到成就需求、害怕失敗和能力知覺的影響，被視為複雜的調節形式。當成就情境是一個有挑戰性的狀況 (成功的機會很大，但還是有可能失敗) ，將刺激成就需求或能力知覺，表現趨近目標將類似於精熟目標，以單純的趨近方式調節；當成就情境是一個受威脅的狀況 (可能會失敗、幾乎不會成功) ，將刺激害怕失敗或能力

知覺，表現趨近目標則以趨近的方式來逃避失敗 (Elliot, 1997)。

成就目標架構幫助人們解釋和評價成就有關的訊息，且設定有關成就的行為 (Ames & Archer, 1987; Dweck, 1986)。精熟目標受到高的成就需求和高的能力知覺所影響，專注於潛在正面的結果，產生有助於理想的工作和精熟反應。表現逃避目標受到高的害怕失敗和低的能力知覺所影響，專注於潛在負面的結果，將激起自我保護過程，產生無助反應。表現趨近目標同時受到成就驅力和能力知覺組成的影響，當受到高的能力知覺影響，專注於潛在正面的結果，和他人比較當作能力參照的方式；當受到成就需求的影響，表現趨近目標以趨近的形式調節行為，產生的過程和結果相近於精熟目標；當受到害怕失敗的影響，表現趨近目標成為一個趨近和逃避的階層綜合，因而引起焦慮、低自我決定和其他負面的過程；當表現目標同時受到成就需求和害怕失敗的影響，害怕失敗產生的負面過程與成就需求產生的正面過程將會相互抵銷 (Elliot, 1997)。

三元的成就目標架構在表現目標中，加入了趨近和逃避的區別，但精熟目標仍原封不動。隨後，Elliot 和同事們建議將精熟目標也加入趨近和逃避的區別，和表現目標一樣，因此形成 2x2 成就目標架構 (Elliot & Conroy, 2005)。

精熟逃避目標指的是：依自我或工作參照的方式付出努力，專注於避免展現沒有能力 (Elliot & Conroy, 2005)。Elliot (2005) 認為精熟趨近目標需要努力發展個人的能力、增進個人的學習或是精熟工作；而精熟逃避目標則需要努力避免失去個人的能力、避免忘記過去所學習的，或是避

免工作做得不好。例如：當個人邁入老年或身體、心理技能開始衰退的時候，他們可能會注重在不要比以前還差，相較於過去，不要失去某種能力，因而採用精熟逃避目標。相同地，處於復健階段的人們，會專注於不要受更嚴重的傷害；完美主義者，將會採用精熟逃避目標來避免犯任何錯誤。當運動員發揮潛力達到最高峰後，他們會採用精熟逃避目標，重視自己的表現不要比過去差，像是游泳或田徑選手創下最佳紀錄後，他們的目標便是，不要比自己最佳紀錄還差，而非打破自己的最佳紀錄。以上的例子顯示，精熟逃避目標的確存在於成就情境當中 (Elliot & Conroy, 2005)。

精熟成分的目標，通常被認為有助於正面過程和結果的產生；逃避成分的目標，通常被認為產生負面的過程和結果。而精熟逃避目標同時受到精熟成分和逃避作用的影響，而沒有一致的結果 (Elliot, 2005)。比較四個成就目標後發現，精熟逃避目標比精熟趨近目標，產生較不正面的結果，而精熟逃避目標相較於表現逃避目標，產生較正面的結果 (Elliot, 1999; Elliot & McGregor, 2001)。精熟逃避目標如同表現逃避目標為逃避目標，受到能力知覺的影響，低的能力知覺，將促使個人採用精熟逃避目標，以自我參照的方式來避免展現出沒有能力 (Elliot, 2005)。

檢驗這四個成就目標與分別不同的前置變項：動機傾向 (motive dispositions)、內隱理論 (implicit theories)、社會化 (socialization)，與結果變項：預期的考試焦慮 (anticipatory test anxiety)、測驗表現 (exam performance)、生病看醫生，結果顯示四個成就目標有明顯的區別，證實了 2×2 成就目標四個因素的建構效度 (Elliot & McGregor,

2001) 。Conroy, Elliot 與 Hofer (2003) 發展了一套用於運動情境的 2x2 成就目標測量工具 (Achievement Goal Questionnaire for Sport, AGQ-S) ，並驗證了 AGQ-S 的信效度，也證實了此理論架構在運動領域中是穩定存在著。台灣學者李焜煌、季力康與江衍宏 (2005a) 也發現 2x2 成就目標模式具有可接受的因素效度。經由皮爾森積差相關分析，精熟逃避目標、表現趨近目標和表現逃避目標與害怕失敗呈顯著正相關，就相關程度而言，精熟逃避目標和害怕失敗的相關程度最強 ($r = .49$) ，但表現趨近目標與害怕失敗則呈較低的相關 ($r = .15$) 。

Elliot 的 2x2 成就目標架構，不僅整合表現-精熟和趨近-逃避在成就目標架構中，同時也明確地將能力知覺設立於成就目標核心架構當中。成就目標架構，能力知覺為主要概念，能力知覺即是成就的代表。Elliot (2005) 認為，把能力知覺視為 2x2 成就目標架構中的核心，讓成就目標有堅強的基礎、明確的概念。在成就情境中，能力知覺被區分成兩種基本的形式，能力的定義 (define) 和能力的定價 (valence)。這兩種能力觀點交叉形成了 2x2 成就目標架構，比起二元的成就目標架構，2x2 成就目標模式更完整地說明了人們的成就行為 (Elliot & Conroy, 2005) 。

能力定義的方式有三種不同的參照標準；絕對的標準 (absolute standard) — 關於工作本身的需求，例如，個體了解或完全熟練目前的工作；內在的標準 (intrapersonal standard) — 關於一個人過去或潛在的成就，例如，改善個人的表現或個人的技巧、知識進步；基準的標準 (normative standard) — 關於別人的表現，例如，比別人更好、達到比

別人更厲害的技術或知識 (Elliot & Thrash, 2001)。絕對的和內在的能力標準在概念和經驗上是相似的，因而把他們視為類似的概念，而非獨立的概念。因此，人們在成就情境中使用的成就目標，是根據兩種能力的定義標準：絕對的/內在的或基準的方式。精熟目標以絕對/內在的能力定義方式；表現目標以人與人之間的標準來定義能力 (Dweck & Elliott, 1983; Nicholls, 1989)。在 Elliot 與 Conroy 的概念下，能力知覺是透過成就目標的採用，間接地影響成就的歷程與結果 (Elliot & Conroy, 2005)。

有關於能力的定價，能力概念被區分成正價 (positive valence) 的能力或成功、負價 (negative valence) 的沒有能力或失敗。能力定價的觀點，分別代表著趨近正向的結果以及逃避負向的結果 (Elliot & Conroy, 2005)。有研究證實，正面地推論對象/事件/可能發生的事，將會與趨近的動機作連結；負面地推論對象/事件/可能發生的事，將會與逃避的動機作連結 (Elliot & Covington, 2001)。因而，能力受到不同定價的時候，專注在正面有關的能力將產生趨近的結果，專注於負面有關的能力則導致逃避的結果。

過去的研究證實，能力或自信心是成就努力中核心的中介要素 (Bandura, 1977; Harter, 1978; Nicholls, 1984)。根據 Vealey 的定義，運動自信心是個體在運動情境中對成功的能力信念 (Vealey, 1986)；而 Elliot 的 2×2 成就目標架構中，能力知覺是重要的前置變項，個體將會依能力知覺的高低而採用不同的成就目標，影響不同的成就結果與歷程 (Elliot, 1997)。綜合兩位學者的想法，Vealey 的運動自信心模式和 Elliot 的 2×2 成就目標架構，他們皆關注於能力知

覺，因而，我們可以說，高的特質運動自信心，意思是，個體擁有高的能力知覺，將會採用趨近的成就目標（精熟趨近目標和表現趨近目標）；相反地，低的特質運動自信心，即為低的能力知覺，個體將採用逃避的成就目標（精熟逃避目標和表現逃避目標）。除此之外，Elliot 的 2×2 成就目標加入定價的概念後認為，趨近目標將與正面的過程、結果產生連結，逃避目標將與負面的過程、結果產生連結。然而，Vealey 也認為，狀態性運動自信心將會受到不同的競爭取向的影響，換言之，不同的成功定義方式，將會影響個體察覺客觀情境，產生不同的狀態運動自信心，因此，當個體使用趨近目標（精熟趨近目標和表現趨近目標）的時候，理論上來說，將會有高的狀態運動自信心；而個體使用逃避目標（精熟逃避目標和表現逃避目標）的時候，則否。

學者 Bandura (1986) 提出社會認知理論 (social cognitive theory)，社會認知理論指的是一個相互影響的模式。Bandura 認為人的行為不是個體和社會二元的交互影響，而是受到環境、個人因素、行為彼此的相互影響，是一個三元相互影響因果關係模式。因而，想完整了解個體情境下的行為，需要探究個人、環境和行為之間的相互影響效果。

在社會認知理論概念下，本研究可以分成兩部分。首先，想了解特質運動自信心和四個成就目標之間的關係，因而於一般情境，測量特質概念的特質運動自信心、能力知覺和 2x2 成就目標，來探討特質運動自信心、能力知覺與 2×2 成就目標之間的複雜關係。此外，過去實證研究有關於二元成就目標與運動自信心的結果顯示，工作取向和運動自信心有顯著正相關（朱建榮，2008；張庭語，2002；莊凱柔、高

三福，2008)。接著第二部份，本研究想了解 2×2 成就目標與狀態運動自信心之間的關係，是否加入了趨-避價後的四元成就目標，將有別於二元的成就目標對運動自信心的影響呢？於是我們在接近比賽時的特殊情境，測量狀態概念的狀態運動自信心，來了解 2x2 成就目標與狀態運動自信心之間的關係。

本研究嘗試去證實 Elliot 的 2×2 成就目標架構，確認能力知覺和四個成就目標之間的關係，也想進一步驗證 Vealey 的運動自信心模式，除了確認特質運動自信心和狀態運動自信心的關係外，同時也企圖了解定義和定價的 2x2 成就目標在自信心模式中扮演的角色。本研究結合了 2×2 成就目標架構和運動自信心模式，期望可以獲得具有貢獻性的研究發現，幫助實務工作者或研究者，更加了解成就情境中運動員的動機與自信心相互影響的關係。

第三節 研究目的

- 一、探討特質運動自信心、能力知覺和狀態運動自信心之相關情形。
- 二、探討特質運動自信心、能力知覺和2x2成就目標之相關情形。
- 三、探討特質運動自信心和能力知覺對2x2成就目標之預測情形。
- 四、探討2x2成就目標和狀態運動自信心之相關情形。
- 五、探討2x2成就目標對狀態運動自信心之預測情形。

第四節 研究問題

- 一、了解大專運動員的特質運動自信心、能力知覺和狀態運動自信心之間是否有相關？
- 二、了解大專運動員的特質運動自信心和能力知覺是否分別與精熟趨近、精熟逃避、表現趨近、表現逃避有相關？
- 三、了解大專運動員的特質運動自信心和能力知覺是否能分別預測精熟趨近、精熟逃避、表現趨近、表現逃避？
- 四、了解大專運動員的精熟趨近、精熟逃避、表現趨進、表現逃避是否與狀態運動自信心有相關？
- 五、了解大專運動員的精熟趨近、精熟逃避、表現趨進、表現逃避是否能分別預測狀態運動自信心？

第五節 研究假設

假設一：特質運動自信心、能力知覺與狀態運動自信心有相關。

1-1 特質運動自信心與能力知覺呈正相關。

1-2 特質運動自信心與狀態運動自信心呈正相關。

1-3 能力知覺與狀態運動自信心呈正相關。

假設二：特質運動自信心、能力知覺與2x2成就目標有關。

2-1 特質運動自信心和精熟趨近呈正相關。

2-2 特質運動自信心和精熟逃避呈負相關。

2-3 特質運動自信心和表現趨近呈正相關。

2-4 特質運動自信心和表現逃避呈負相關。

2-5 能力知覺和精熟趨近呈正相關。

2-6 能力知覺和精熟逃避呈負相關。

2-7 能力知覺和表現趨近呈正相關。

2-8 能力知覺和表現逃避呈負相關。

假設三：特質運動自信心、能力知覺能預測2x2成就目標。

3-1 特質運動自信心正向預測精熟趨近。

3-2 特質運動自信心負向預測精熟逃避。

3-3 特質運動自信心正向預測表現趨近。

3-4 特質運動自信心負向預測表現逃避。

3-5 能力知覺正向預測精熟趨近。

3-6 能力知覺負向預測精熟逃避。

3-7 能力知覺正向預測表現趨近。

3-8 能力知覺負向預測表現逃避。

假設四：2x2成就目標和狀態運動自信心有關。

4-1 精熟趨近和狀態運動自信心呈正相關。

4-2 精熟逃避和狀態運動自信心呈負相關。

4-3 表現趨近和狀態運動自信心呈正相關。

4-4 表現逃避和狀態運動自信心呈負相關。

假設五：2x2成就目標能預測狀態運動自信心。

5-1 精熟趨近正向預測狀態運動自信心。

5-2 精熟逃避負向預測狀態運動自信心。

5-3 表現趨近正向預測狀態運動自信心。

5-4 表現逃避負向預測狀態運動自信心。

第二章 研究方法

本章的主要內容在說明研究架構、研究對象、研究工具、研究步驟、資料處理。綜合以上內容共分五節，茲敘述如下：

第一節 研究架構

研究者根據本研究的研究背景、文獻探討、研究目的、研究問題及研究假設，提出本研究之研究架構。本研究以實線箭頭表示概念之間的正向關係，以虛線箭頭表示負向關係，研究架構可以分成兩部分：第一，探討能力知覺、特質性運動自信心和2×2成就目標之間的關係。第二，探討2×2成就目標和狀態性運動自信心之間的關係。

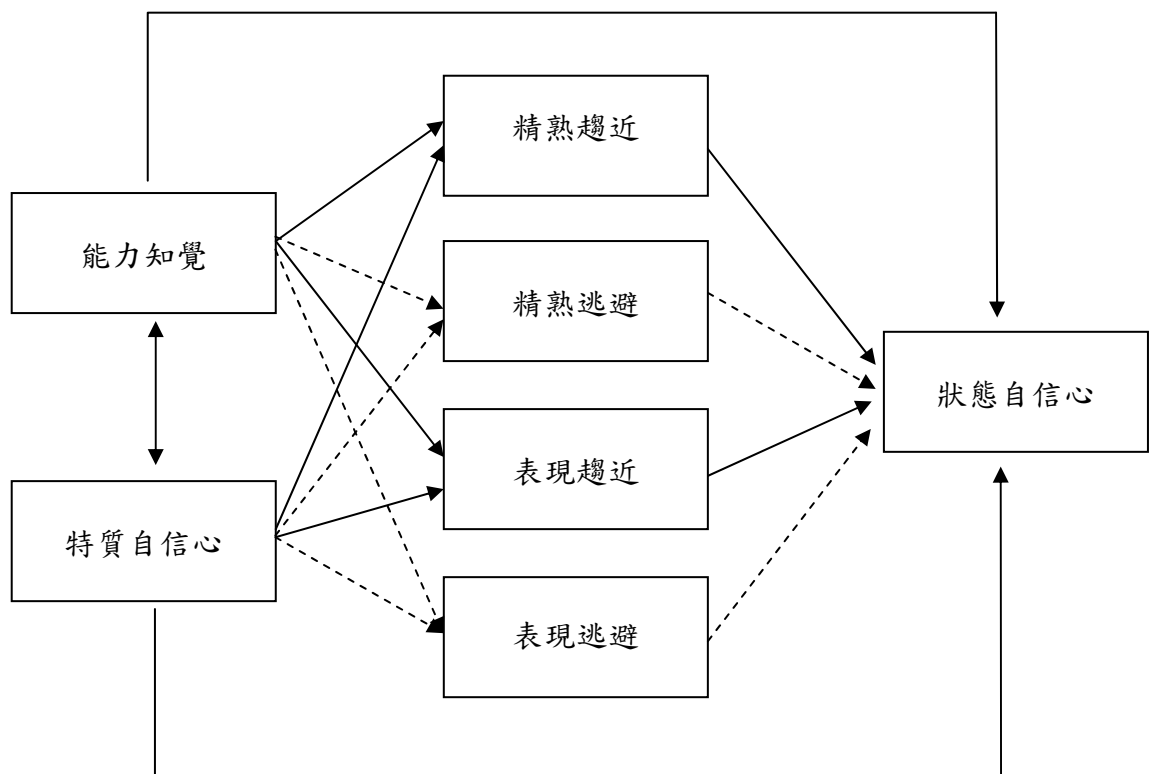


圖 2-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究的受試參與對象為台灣體育學院大專甲組運動員，並依教育部體育司 97 年度學校體育統計年報（教育部體育司，2008），調查的大專院校運動代表隊的人數、性別比例進行分層抽樣，進行抽樣之前，以 gpower 程式（Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009）依顯著水準推算參與者人數，總參與者人數至少要 260 人。所選取的運動項目，如表 2-1，若其人數未達總運動項目人數的 2% 則不列入抽樣，總計抽樣的運動項目為 14 個專長代表隊。其中因本校無女性棒球選手，亦無男性壘球選手，故棒球選手樣本皆為男性，壘球選手樣本皆為女性，此外，台灣體育學院女排為乙組代表隊，因而不列入抽樣考量。

總計所有受試參與者為 494 人，男生 301 人，女生 193 人，其平均年齡為 20.3 歲（標準差：1.42），參與該專項運動的平均時間為 8.79 年（標準差：3）。各專長項目受試樣本人數如下：籃球隊（34 人）、排球隊（23 人）、羽球隊（25 人）、桌球隊（25 人）、棒球隊（28 人）、田徑隊（91 人）、網球隊（23 人）、游泳隊（34 人）、足球隊（55 人）、跆拳道隊（36 人）、壘球隊（20 人）、武術隊（23 人）、柔道隊（28 人）、手球隊（49 人）。

表 2-1 受試樣本推算表

項 目	人 數	占總人 數 比例	預 估 人 數	預 估 男 生	預 估 女 生	實 際 人 數	實 際 男 生	實 際 女 生
籃 球	4123	0.17	44	29	15	34	20	14
排 球	3037	0.13	34	22	12	23	23	0
羽 球	1958	0.08	21	14	7	25	20	5
桌 球	1903	0.08	21	14	7	25	16	9
棒 球	1505	0.06	16	11	5	28	28	0
田 徑	1503	0.06	16	11	5	91	48	43
網 球	1374	0.06	16	11	5	23	19	4
游 泳	1131	0.05	13	9	4	34	20	14
足 球	1102	0.05	13	9	4	55	32	23
跆拳道	916	0.04	10	6	4	36	20	16
壘 球	888	0.04	10	6	4	20	0	20
武 術	640	0.03	8	5	3	23	13	10
柔 道	506	0.02	5	3	2	28	12	16
手 球	466	0.02	5	3	2	49	30	19
木 球	296	0.01	0	0	0	0	0	0
射 箭	298	0.01	0	0	0	0	0	0
軟 網	337	0.01	0	0	0	0	0	0
體 操	328	0.01	0	0	0	0	0	0
撞 球	309	0.01	0	0	0	0	0	0
橄欖球	223	0.01	0	0	0	0	0	0
空手道	178	0.01	0	0	0	0	0	0
舞 蹈	176	0.01	0	0	0	0	0	0

舉 重	134	0.01	0	0	0	0	0	0
西式划船	132	0.01	0	0	0	0	0	0
自由車	76	0.00	0	0	0	0	0	0
拳 擊	56	0.00	0	0	0	0	0	0
保齡球	32	0.00	0	0	0	0	0	0
直排輪	23	0.00	0	0	0	0	0	0
加 總	23650	0.99	232	153	79	494	301	193

註：依教育部體育司 97 年度學校體育統計，男女比例為 33：17。

資料來源：教育部體育司（2008）。97 年度學校體育統計年報。臺北市：作者。

第三節 研究工具

一、基本資料表

參與者的人口統計變項，包括：性別、年齡、從事該專項運動的時間。

二、特質運動自信心量表

本研究採用卓國雄（2002）中文版特質性運動自信心量表，此工具修訂自國外學者 Vealey (1986) 特質性運動自信心量表，作為測量特質性運動自信心程度之工具。本量表共有 13 道題目，為 9 點利克氏量表，從 1 代表「低自信心」到 9 代表「高自信心」，平均分數愈高表示有較高的特質運動自信心，反之，平均分數愈低表示有較低的特質運動自信心。此量表為評估運動員特質運動自信心的程度，例題如：當您在比賽時，施展獲勝所必要的技巧能力，與您認為在該場比賽中最有信心的人相比，您的信心程度比他高或低或差多？...等，量表的題目開頭語為「當您在比賽時，您通常覺得多麼有信心？並與您認為在該場比賽中最有信心的人相比，您的信心程度比他高或低或差多？」。經研究顯示，本量表為單一因素 (unifactor construct) 量表，其解釋變異量為 58.87%，Cronbach's α 為 .94 可見本量表具有可接受的信效度（卓國雄，2002）。

三、能力知覺量表

本研究採用黃英哲與季力康（1994）中文版能力知覺量表，此工具修改自國外學者 Nicholls, Patashnick, 與 Nolen (1985) 所發展的能力知覺量表 (Perceived Ability Scale; 黃英哲、季力康，1994)，作為測量能力知覺程度之工具。量表共有 4 題，其中第 2、3 題為反向題，為 5 點利克氏量表，從

1代表「非常不同意」到5代表「非常同意」。當參與者於能力知覺量表上平均得分愈高時，表示其認為自己是具有高的運動能力。例題如：我的運動能力很好、我對運動很在行等等。本量表在信度方面，以Cronbach's α 值考驗量表內部一致性，Cronbach's α 值為.85。在效度方面，經探索性因素分析總解釋變異量為61.84%，顯示此量表具有良好信度與效度（黃英哲、季力康，1994）。

四、2×2 運動成就目標量表

本研究採用李炯煌、季力康與江衍宏（2005a）中文版2×2運動成就目標問卷，此工具修訂自國外學者Conroy, Elliot, 與Hofer（2003）所發展的2×2運動成就目標量表，作為測量運動成就目標之工具。本量表測量四個成就目標：包括精熟-趨近目標（例題：對我而言，能表現到我能力所及的最佳水準是很重要的），當參與者的精熟趨近得分愈高時，表示個體以絕對或個人內在的標準來定義能力，以努力或進步來展現出有能力。精熟-逃避目標（例題：我擔心我自己可能無法表現出我能力所及的極致），當參與者的精熟逃避得分愈高時，表示個體以絕對或個人內在的標準來定義能力，以不要退步來避免展現沒有能力。表現-趨近目標（例題：在和別人比較時，我能表現得好是很重要的），當參與者的表現趨近得分愈高時，表示個體是以常模的標準來定義能力，以贏過別人來展現出有能力。表現逃避目標（例題：避免表現得比別人差，對我而言是很重要的），當參與者的表現逃避得分愈高時，表示個體是以常模的標準來定義能力，以不要輸給別人來避免展現出沒有能力。每個分量表有三題，共十二題，以7點利克氏量尺進行作答，1為「非常不同意」，至7

為「非常同意」。個體於各分量表得分愈高，代表運動員在運動情境中定義成功的方式採用的行為目標。李炯煌等（2005a）以驗證性因素分析發現本工具的測量模式，大致上符合實徵資料（ $\chi^2(48) = 228.64, p < .01; CFI = .94; NFI = .92; RMSEA = .10$ ）；在信度方面，精熟趨近、精熟逃避、表現趨近和表現逃避的Cronbach's α 分別為.72,.72,.70,.66，顯示2x2成就目標量表具有尚可接受的內部一致性，適用於國內大專運動員之群體。

五、狀態運動自信心量表

本研究是以許晔豪（1998）中文版狀態性運動自信心量表，修訂自國外學者Vealey（1986）狀態性運動自信心量表，作為測量狀態性運動自信心程度之工具。本量表中共有13道題目，為9點利克氏量表，1代表「低自信心」、9代表「高自信心」，平均分數愈高表示有較高的狀態運動自信心，反之，平均分數愈低表示有較低的狀態運動自信心，此量表為評估運動員賽前自信心確認程度。例題如：您覺得發揮技術以達到成功的能力有多少...等。許晔豪（1998）以賽前狀態性焦慮量表（黃英哲、季力康，1994）中的自信心分量表做為同時建構效度之效標，並以Cronbach's α 考驗其內部一致性信度，結果顯示此研究工具，具有良好的效標關聯效度（ $r = .69$ ）及內部一致性信度（Cronbach's $\alpha = .95$ ）。

第四節 研究步驟

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查通過後，分兩個時間進行問卷的施測。第一次是在面對特定競賽情境的測量，即選至各專長隊中年度重要比賽：九十九年全大運（羽球、桌球、田徑、網球、游泳、跆拳道、柔道、手球）、大專聯賽（籃球、排球、棒球、足球）、全國龍獅錦標賽（武術）、全國女子壘球超級聯賽（壘球），並於比賽前約三十分鐘進行狀態運動自信心量表的測試。其中部份單項運動項目，如：羽球、田徑、跆拳道、柔道，因賽程關係不便於比賽前個別填答問卷，即選至比賽的前一天晚上全體集合時間填答問卷；第二次的問卷施測，則為平日的練習時間，進行特質運動自信心量表、能力知覺量表、2×2運動成就目標量表的測量。

首先，由研究者親自聯繫台灣體育學院各專長隊的教練，說明這次研究目的，並徵詢教練以及選手們的同意。直到測驗前一天，研究者會再聯繫該受試專長隊的教練，並確認施測時間以及場地環境。測驗當天，由研究者親自前往各專長隊的比賽或練習場地進行施測。填寫問卷前，研究者會先請受測隊伍的教練暫時離開測驗地點，之後研究者會再次說明研究目的，並針對施測問卷的內容作簡要的說明，解釋填寫此問卷該注意的事項及填寫方式，在取得選手的同意書後，選手以團體方式自願地填答特質運動自信心量表、狀態運動自信心量表、能力知覺量表、2×2運動成就目標量表。特別的是，在狀態運動自信心問卷施測前，研究者告知受試參與者，請針對這次即將到來的比賽狀況來填答此問卷。此外，兩次的問卷基本資料欄內，將會詢問參與者之生日及最

崇拜的運動員，目的是為了連結兩次不同時間點施測的問卷，確認為同一位參與者的填答。問卷的填寫時間約6分鐘，並告知選手請不要在這份問卷寫下自己的名字，填寫之答案也無是、非、對、錯，請參與者依照自己所經歷的實際狀況，誠實回答問卷內的題目，並且說明所得到的資料僅供學術研究使用，保證絕對不會讓教練看到他們所填寫的任何資料，最後填寫完畢，由研究者親自收回，並且附上研究說明書及研究者的聯絡方式。除此之外，在填答的過程中，研究者還會主動告知所有參與者，若有疑問，可以隨時發問，而且他們有權利在填答過程中放棄填寫問卷而不需說明任何理由。最後，向所有參與者及教練表達誠摯的謝意。

此外，第二次問卷施測時，研究者把特質運動自信心量表、能力知覺量表、2×2運動成就目標量表作順序上地排列組合，形成三種不同版本的問卷，意思是說，每位受試參與者拿到的問卷編排，順序上會不一樣，但事實上，每個人都填答了一樣的三份量表。此作法是為了避免施測時，量表的先後順序可能影響受試參與者填答的真實性，故三個量表採用抵消平衡法(counterbalance)來減低可能產生的次序效應，增加內容效度。

第五節 資料處理

本研究在全部施測完畢之後，將所有問卷收回進行編碼、登錄的工作，並以 SPSS 12.0 for Windows 套裝軟體進行各項統計分析，而本研究所有的統計分析顯著水準，均訂為 $\alpha = .05$ 來考驗研究假設。統計分析包括以下幾項：

一、以描述統計 (Descriptive Statistics) 分析受試者的基本資料、及每個測量變項以及人口統計變項的平均數、標準差、偏態、峰度、內部一致性。

二、以皮爾遜積差相關 (Pearson Correlation) 考驗特質運動自信心、能力知覺與 2×2 成就目標的相關與狀態運動自信心的相關。

三、以多元同時回歸分析 (Multiple Simultaneous Regression) 來探討特質運動自信心、能力知覺對 2×2 成就目標的預測情形；以多元階層回歸分析 (Multiple Hierarchical Regression) 來探討排除特質運動自信心、能力知覺的狀況下， 2×2 成就目標對狀態運動自信心的預測情形。

第三章 結果

第一節 描述統計

本研究分兩個時間點進行狀態的和特質的問卷調查，總共有494位受試參與者參與本次研究。此樣本數符合學者Green (1991) 的建議，最少的樣本數為 $50+k$ 或 $104+k$ ， k 為預測變項個數（引自Field, 2006）。不過，兩次的問卷調查中，有部分的參與者缺席、畢業、遺漏填答、沒有填寫意願等，導致有的參與者未填答狀態的問卷，有的參與者未填答特質的問卷，造成部分的資料無法前後作連結。扣除這些遺漏值，統計軟體SPSS 12.0使用成對排除遺漏值進行描述統計分析，第一次填答狀態問卷的受試參與者有375人；第二次填答特質問卷的受試參與者有366人（1人漏答能力知覺和特質運動自信心量表）。

偏態和峰度的分佈特性，為判斷各變項是否為常態分配的重要指標（邱皓政，2007）。表3-1顯示，除了精熟趨近偏態大於1外，其他五個變項的偏態介於-0.69至0.00之間。另外，峰度分佈介於-0.63至0.34之間，此結果符合學者Marshall 與 Mardia (1985) 的建議，偏態在正負2之間，視為可容忍的常態範圍之內，因此，本研究的樣本符合常態分配。

第一部份狀態運動自信心的填答，以9點李克氏量表，最低分1代表低狀態運動自信心、最高分9代表高狀態運動自信心。結果顯示，大部分大專甲組運動員擁有中等程度以上的狀態運動自信心，換算平均數上下一個標準差，我們可以得知，在面對即將到來的比賽，百分之68.26的大專運動員，其狀態運動自信心得分落在4.99~7.57之間，擁有中等以上的

狀態運動自信心水準。此外，從偏態及峰度的數值顯示，狀態運動自信心分布呈現負偏態、低闊峰，其表示，大專運動員他們的得分集中在平均數以上，且眾數附近得分較少。

第二部份的問卷總共有三個量表，分別測量特質運動自信、能力知覺、2x2成就目標。特質運動自信心為9點李克氏量表，最低分1代表低特質運動自信心、最高分9代表高特質運動自信心。結果顯示，大部分大專甲組運動員擁有中等程度以上的特質運動自信心，換算平均數上下一個標準差，我們可以得知，百分之68.26的大專運動員，其特質運動自信心得分落在5.16~7.76之間，相對於特殊情境的狀態運動信心水準略高一些。另外，特質運動自信心得分，也顯示出負偏態及高狹峰的分布狀況，意思是說，大專運動員他們的特質運動自信心得分集中在平均數以上，且眾數附近得分較多。

能力知覺量表，先進行反向題（第2、3題）的重新轉換編碼，再進行描述性統計分析。能力知覺為5點李克氏量表，最低分1代表低運動能力知覺、最高分5代表高運動能力知覺。結果顯示，大部分大專甲組運動員擁有中等程度以上的能力知覺，換算平均數上下一個標準差，我們可以得知，百分之68.26的大專運動員，在平常練習時對於自己的能力是正面且肯定的，能力知覺分數落在2.96~4.36之間。另外，常態及低闊峰的分布狀況顯示，大專運動員他們的能力知覺得分分布左右對稱，眾數附近得分較少集中於兩側。

2x2成就目標量表測量四個成就目標，使用7點李克氏量表，最小值為1、最大值為7，四個成就目標的平均數皆在5分上下，擁有高的成就目標。此外，我們換算平均數上下一個標準差，百分之68.26的大專運動員採用高的精熟趨近目

標，得分在 4.79~6.83 之間，呈現正偏態、低闊峰的分布；百分之 68.26 的大專運動員採用高的精熟逃避目標，得分在 4.05~6.33 之間，呈現負偏態峰、高狹峰的分布；百分之 68.26 的大專運動員採用高的表現趨近目標，得分在 4.16~6.3 之間，呈現負偏態、低闊峰的分布；百分之 68.26 的大專運動員採用高的表現逃避目標，得分在 3.09~5.83 之間，呈現負偏態、低闊峰的分布。相較之下，表現逃避目標為四個成就目標當中平均分數最低，但四個成就目標的平均數皆在 3 分以上。

表3-1 描述統計摘要表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差	偏態	峰度
精熟趨近	366	1	7	5.81	1.05	1.27	-1.82
精熟逃避	366	1	7	5.19	1.14	-0.69	0.34
表現趨近	366	1	7	5.23	1.07	-0.31	-0.14
表現逃避	366	1	7	4.46	1.37	-0.19	-0.63
能力知覺	365	1	5	3.66	0.70	0.00	-0.38
特質運動自信心	365	1	9	6.46	1.30	-0.35	0.21
狀態運動自信心	375	3	9	6.28	1.29	-0.54	-0.32

第二節 積差相關

本研究以皮爾遜基差相關來探討各變項之間的關係，針對遺漏值的部份，以成對排除後進行統計分析。結果顯示：能力知覺、特質運動自信心、狀態運動自信心三者之間存在著正相關的關係。意思是說，運動員覺得自己是有能力的時候（高能力知覺），代表自己充滿著信心（高特質運動自信心），即在特定的情境中也是信心滿滿（高狀態運動自信心），這樣的發現，支持了假設 1-1、1-2、1-3。

從表 3-2 相關矩陣中發現，能力知覺、特質運動自信心、狀態運動自信心皆和精熟趨近目標呈正相關，相關係數在 .27 上下。能力知覺和特質運動自信心和精熟逃避目標呈負相關，狀態運動自信心則和精熟逃避無關（不顯著， $p > .05$ ）。能力知覺、特質運動自信心、狀態運動自信心皆和表現趨近目標呈正相關，相關係數在 .30 上下。特質運動自信心和表現逃避目標呈正相關，能力知覺和狀態運動自信心皆和表現逃避無關（不顯著， $p > .05$ ）。因此，假設 2-1、2-2、2-3、2-5、2-6、2-7、4-1、4-3 得到支持；而不支持假設 2-4、2-8、4-2、4-4。

四個成就目標彼此呈正相關。兩個趨近目標（精熟趨近、表現趨近）相關係數最高，而精熟趨近目標和表現逃避目標之間的相關係數最低。兩個逃避目標（精熟逃避、表現逃避）、兩個精熟目標（精熟趨近、精熟逃避）以及兩個表現目標（表現趨近、表現逃避）之間的相關分別在 .30~.40 之間。另外，精熟逃避目標和表現趨近目標相關係數也在 .30 之上。

表 3-2 中也顯示各量表的 Cronbach's α 。過去的學者主

張.70的信度為可被接受的基準點，但需要擁有多高的 α 係數，則沒有一個絕對的標準或準則(Kerlinger & Lee, 2002/1951)。本研究所有量表的Cronbach's α 都在.85以上，除了表現逃避和能力知覺外，但表現逃避和能力知覺的Cronbach's α 也不低，皆達.78顯示有不錯的信度。整體來說，本研究擁有良好的信度。

表3-2 相關矩陣表

	1	2	3	4	5	6	7
1.精熟趨近	(.90)						
2.精熟逃避	.38*	(.87)					
3.表現趨近	.51*	.31*	(.85)				
4.表現逃避	.11*	.30*	.34*	(.78)			
5.能力知覺	.29*	-.12*	.28*	-.08	(.78)		
6.特質運動自信心	.26*	-.09*	.34*	.12*	.41*	(.96)	
7.狀態運動自信心	.27*	-.09	.27*	-.03	.42*	.54*	(.96)

* $p < .05$ ；() 為 Cronbach's α

第三節 多元迴歸分析

為了進一步了解特質運動自信心、能力知覺和2x2成就目標之間的關係，以及2x2成就目標和狀態運動自信心的關係，我們使用統計軟體SPSS 12.0版進行多元迴歸分析，來了解預測變項對效標變項的預測情形，來回答本研究的研究問題。

進行迴歸分析前，我們必須注意到兩個問題；1.迴歸方程式是否受到極端值的影響；2.迴歸方程式是否可以推論到其他樣本上 (Field, 2006)。以下有幾個指標來判斷迴歸方程式是否受到極端值的樣本所影響。首先，Field (2006) 指出95%的z分數在正負1.96之間，因而，建議將SPSS 12.0的殘差分析診斷 (casewise diagnostice) 的預設值由3改成2較為合適。接著，Stevens (1992) 指出Standardized DFFIT 數值如果大於1，將會影響迴歸方程式。Cook 和 Weisberg (1982) 指出Cook's distance數值若大於1，將會影響迴歸方程式。Barnett 和 Lewis (1978) 指出大樣本 (500) 和5個預測變項的研究，其Mahalanobis distance數值若大於25，將會影響迴歸方程式，小樣本 (100) 和3個預測變項，其Mahalanobis distance數值若大於15，也會影響迴歸方程式。Belsey, Kuh 和 Welsch (1980) 又指出covariance (CVR) 數值大於 $1 + [3(k+1)/n]$ ，k為預測變項個數，n為受試樣本個數，將影響迴歸方程式；若CVR數值小於 $1 - [3(k+1)/n]$ 亦影響迴歸方程式。最後，average leverage數值希望接近 $((k+1)/n)$ ，但依不同學者有不同的標準，Hoaglin 和 Welsch (1978) 建議leverage數值應小於2倍的 $((k+1)/n)$ ；Stevens (1992) 建議leverage數值應小於3倍的 $((k+1)/n)$ (引自Field,

2006)。

經由以上數值的判斷，表 3-3 顯示，本研究有 11 個樣本大於 2 倍的標準化殘差分數，但這 11 個樣本的 Cook's distance 數值皆小於 1，不影響迴歸方程式。另外，Mahalanobis distance 數值顯示，樣本 136 大於 15，將影響迴歸方程式。計算本研究樣本的 CVR 數值介於 1.036 與 0.964 之間，樣本 453 嚴重低於 0.964，將影響迴歸方程式。計算本研究樣本的 leverage 數值為 0.012，兩倍 leverage 數值為 0.024，三倍 leverage 數值為 0.036，樣本 136 又再次高出臨界值（三倍的 leverage 0.036），又驗證了樣本 136 將影響迴歸方程式。

為了避免極端的樣本來影響整體迴歸方程式的預測力。因此，研究者藉由以上種種指標的判別，將樣本 136 及樣本 453 刪除。當然，研究者也找出樣本 136 和 453，深入探討問卷填答之狀況，發現樣本 136 的反向題與正向題的回答不一致；樣本 453，則重頭到尾圈選一樣的答案。綜合上述，研究者可以經由較嚴謹的 Mahalanobis distance 指標、CVR 指標、leverage 指標，來判別樣本是否為偏離常態、不尋常的數值，或是與多數受測者的反應有極端的不同，而影響整體迴歸方程式的預測力。

另外，統計方法進行迴歸分析時，還必須注意到共線性的問題。共線性的問題只發生在多元迴歸，因為簡單迴歸只有一個預測變項，而當兩個預測變項在迴歸模式中強烈的相關，即有可能產生共線性的問題。以下有幾個指標來檢驗迴歸模式是否產生共線性的問題：Bowerman 和 O'Connell (1990) 指出如果最大的 VIF 值大於 10，則必須關心共線性的問題；Menard (1995) 容忍值低於 .2，則有部

份的共線性問題，容忍值低於 .1，將有嚴重的共線性問題（引自 Field, 2006）。本研究的多元迴歸方程式，其 VIF 直接小於 10，且容忍值也都在 .2 以上。最高的 VIF 值和最低容忍值，為階層回歸中第二步放入的表現趨近，分別為 1.64 和 .60。因此，顯示本研究中的預測變項皆沒有共線性的問題。

表3-3 極端值診斷表

樣本	Standardized Residual	Standardized DFFIT	Cook's Distance	Mahalanobis Distance	COVRATIO	Centered Leverage Value
61	-2.42	-0.32	.02	3.05	.91	.01
136	-2.75	-1.25	.30	34.55	.98	.14
183	2.04	0.25	.01	2.66	.97	.01
316	2.19	0.20	.01	0.93	.93	.00
331	2.31	0.36	.03	4.71	.92	.02
349	-2.47	-0.27	.01	1.79	.90	.01
387	-2.31	-0.18	.01	0.42	.93	.00
395	-2.12	-0.38	.03	6.21	.93	.03
429	2.47	0.49	.05	7.68	.92	.03
453	-3.05	-0.35	.02	2.04	.85	.01
486	2.32	0.30	.02	2.93	.92	.01

第一部份，排除兩個極端值後，依 Field (2006) 建議多元迴歸方程式中的遺漏值，以完全排除較為適當。接著我們使用多元同時迴歸，來探討能力知覺、特質運動自信心分別對精熟趨近、精熟逃避、表現趨近、表現逃避的預測。

表 3-4 以「精熟趨近目標」為效標變項之同時迴歸分析摘要表

	原始係數 B	標準誤	標準化係數 β	t 值
截距	3.80	.32		11.84*
能力知覺	.26	.08	.17	3.06*
特質運動自信心	.17	.04	.21	3.78*

註： $R^2 = .10$ ($p < .05$)

* $p < .05$

結果一發現：預測變項－能力知覺和特質運動自信心，可以正向地預測效標變項－精熟趨近。迴歸方程模式中顯示 R^2 為 .10，即能力知覺和特質運動自信心可以解釋精熟趨近 10% 的變異量，且模式考驗的結果指出，迴歸效果達顯著水準 $F_{(2,360)} = 20.86$ ， $p < .05$ ，具有統計上的意義。另外，調整後的 R^2 為 .10，和 R^2 的差距在 .009 以下非常地相近，意思是說，不同的受試人口所得到的結果會非常類似，少於 0.9% 的誤差。另外，在此迴歸方程式中，能力知覺的標準化 β 值為 .17、特質運動自信心的標準化 β 值為 .21，代表的意思為，當特質運動自信心固定不變的時候，大專運動員的能力知覺上升 0.7，精熟趨近目標就提高 0.18；當能力知覺固定不變的時候，大專運動員的特質運動自信心上升 1.3，精熟趨近目標就提高 0.22。此外，由能力知覺 ($t(360) = 3.06$ ， $p < .05$)、特質運動自信心 ($t(360) = 3.78$ ， $p < .05$) 得知，特質運動自

信心比能力知覺對精熟趨近目標的影響力還大。此部份的結果支持假設 3-1、3-5。

表 3-5 以「精熟逃避目標」為效標變項之同時迴歸分析摘要表

	原始係數 B	標準誤	標準化係數 β	t 值
截距	6.13	.37		16.69*
能力知覺	-.22	.10	-.13	-2.26*
特質運動自信心	-.02	.05	-.03	-.43*

註： $R^2 = .02$ ($p < .05$)

* $p < .05$

結果二發現：迴歸方程模式中顯示，能力知覺和特質運動自信心對精熟逃避的預測 R^2 為 .02，即可以解釋精熟逃避 2% 的變異量，且模式考驗的結果指出，迴歸效果達顯著水準 $F_{(2,360)} = 3.79$ ， $p < .05$ ，具有統計上的意義。而調整後的 R^2 為 .02，和 R^2 的差距在 .009 以下非常地相近，也就是說，不同的受試人口所得到的結果會非常類似，少於 0.9% 的誤差。在此迴歸方程式中，能力知覺的標準化 β 值為 -.13， $t(360) = -2.26$ ， $p < .05$ ，代表的意思為，當特質運動自信心固定不變的時候，大專運動員的能力知覺上升 0.7，精熟逃避目標就下降 0.15；而特質運動自信心的標準化 β 值為 -.03， $t(360) = -0.43$ ， $p > .05$ ，不具有統計上的意義。因此，在迴歸方程模式中，只有能力知覺對精熟逃避目標有預測力，為負向地預測精熟逃避目標。此部份的結果支持假設 3-6；不支持假設 3-2。

表 3-6 以「表現趨近目標」為效標變項之同時迴歸分析摘要表

	原始係數 B	標準誤	標準化係數 β	t 值
截距	2.89	.33		8.87*
能力知覺	.23	.09	.15	2.66*
特質運動自信心	.23	.05	.28	5.17*

註： $R^2 = .14$ ($p < .05$)

* $p < .05$

結果三發現：預測變項－能力知覺和特質運動自信心，可以正向地預測效標變項－表現趨近。迴歸方程模式中顯示 R^2 為 .14，即能力知覺和特質運動自信心可以解釋表現趨近 14% 的變異量，且模式考驗的結果指出，迴歸效果達顯著水準 $F_{(2,360)} = 28.38$ ， $p < .05$ ，具有統計上的意義。從調整過後 R^2 為 .13 得知，不同的受試人口所得到的結果，會有差距為 1% 的誤差。另外，在此迴歸方程式中，預測變項能力知覺的標準化 β 值為 .15、特質運動自信心的標準化 β 值為 .28，代表的意思為，當特質運動自信心固定不變的時候，大專運動員的能力知覺上升 0.7，表現趨近目標即提高 0.21；當能力知覺固定不變的時候，大專運動員的特質運動自信心上升 1.3，表現趨近目標將會提高 0.3。此外，由能力知覺 ($t(360) = 2.66$ ， $p < .05$)、特質運動自信心 ($t(241) = 5.17$ ， $p < .05$) 得知，特質運動自信心比能力知覺對表現趨近目標的影響還大。此部份的結果支持假設 3-3、3-7。

表 3-7 以「表現逃避目標」為效標變項之同時迴歸分析摘要表

	原始係數 B	標準誤	標準化係數 β	t 值
截距	4.29	.44		9.72*
能力知覺	-.27	.12	-.13	-2.30*
特質運動自信心	.17	.06	.17	2.89*

註： $R^2 = .03$ ($p < .05$)

* $p < .05$

結果四發現：迴歸方程模式中顯示，能力知覺和特質運動自信心對表現逃避的預測 R^2 為 .03，即能力知覺和特質運動自信心可以解釋表現逃避 3% 的變異量，且模式考驗的結果指出，迴歸效果達顯著水準 $F_{(2,360)} = 4.84$ ， $p < .05$ ，具有統計上的意義。調整後的 R^2 為 .02，代表不同的受試人口所得到的結果，會有差距為 1% 的誤差。在此迴歸方程式中，能力知覺的標準化 β 值為 -.13、特質運動自信心的標準化 β 值為 .17，代表的意思為，當特質運動自信心固定不變的時候，大專運動員的能力知覺上升 0.7，而表現逃避目標就下降 0.18；當能力知覺固定不變的時候，大專運動員的特質運動自信心上升 1.3，表現逃避目標就提高 0.23。另外，能力知覺 ($t(360) = -2.30$ ， $p < .05$)、特質運動自信心 ($t(360) = 2.89$ ， $p < .05$) 得知，特質運動自信心比能力知覺對表現逃避目標的影響力還大。因此，在迴歸方程模式中，能力知覺負向地預測表現逃避目標，特質運動自信心正向地預測表現逃避目標。此結果支持假設 3-8；不支持假設 3-4。

另外，透過 Durbin-Watson 值來檢驗觀察值的殘差是否無關或互相獨立，來確認假設的預測變項誤差是否經得起批

判的。保守來說，Durbin-Watson 值小於 1 或大於 3 就表示有問題了，Durbin-Watson 值越接近 2 越好(Field, 2006)。本研究，能力知覺和特質運動自信心對精熟趨近的預測迴歸方程式，Durbin-Watson 值為 1.77；能力知覺和特質運動自信心對精熟逃避的預測迴歸方程式，Durbin-Watson 值為 2.11；能力知覺和特質運動自信心對表現趨近的預測迴歸方程式，Durbin-Watson 值為 1.95；能力知覺和特質運動自信心對表現逃避的預測迴歸方程式，Durbin-Watson 值為 1.80。四個迴歸方程式分別的 Durbin-Watson 值皆非常接近 2，表示觀察值的殘差彼此是無關的。

此外，一個好的迴歸方程模式應該有小的信賴區間，如果信賴區間的上限和下限交錯於 0，將是一個不好的迴歸方程模式(Field, 2006)。本研究，能力知覺和特質運動自信心，對精熟趨近的預測迴歸方程式，迴歸係數 β 的 95% 的信賴區間，分別介於 .09 到 .42 與 .08 到 .26 之間；對精熟逃避的預測迴歸方程式，迴歸係數 β 的 95% 的信賴區間，分別介於 -.41 到 -.03 和 -.12 到 .08 之間；對表現趨近的預測迴歸方程式，迴歸係數 β 的 95% 的信賴區間，分別介於 .06 到 .40 與 .15 到 .32 之間；對表現逃避的預測迴歸方程式，迴歸係數 β 的 95% 的信賴區間，分別介於 -.49 到 -.04 與 .06 到 .30 之間。結果顯示，除了特質運動自信心對精熟逃避的信賴區間，上限和下限交錯通過 0 外，（再次驗證，特質運動自信心對精熟逃避沒有預測力， $p > .05$ ），其他的迴歸方程模式信賴區間的上限和下限皆未交錯通過 0，表示迴歸方程模式是有代表性的。

第二部份，在學者 Elliot 的 2x2 成就目標架構和 Vealey 的運動自信心模式下，我們使用多元階層迴歸來預測狀態運動自信心，首先第一步放入能力知覺和狀態運動自信心，接著第二步再放入 2x2 成就目標，來探討控制能力知覺、特質運動自信心後，2x2 成就目標對狀態運動自信心的預測。由於精熟逃避目標、表現逃避目標和狀態運動自信心呈現無關 ($p > .05$)，因此不進行統計上的迴歸分析。

表 3-8 如下，模式一為能力知覺和特質運動自信心的預測情形，模式二為控制模式一之後，再加入精熟趨近目標和表現趨近目標，來了解對狀態運動自信心的預測。模式一，能力知覺和特質運動自信心可以解釋狀態運動自信心 35% 的變異量，以 F 考驗結果，此一解釋力具有統計意義 $F_{(2,241)} = 65.15$ ， $p < .05$ 。在此迴歸方程式中，預測變項能力知覺的標準化 β 值為 .15，指的是，當特質運動自信心固定不變的時候，大專運動員的能力知覺上升 0.7，狀態運動自信心就提高 0.19；特質運動自信心的標準化 β 值為 .50，則表示當能力知覺固定不變的時候，大專運動員的特質運動自信心上升 1.3，狀態運動自信心就提高 0.65。另外，能力知覺 ($t(241) = 2.59$ ， $p < .05$)、特質運動自信心 ($t(241) = 8.50$ ， $p < .05$) 得知，特質運動自信心比能力知覺對狀態運動自信心的影響力還大。因此，第一步的結果顯示，當大專運動員的能力知覺、特質運動自信心越高，他們的狀態運動自信心也越高。

模式二，控制住能力知覺和特質運動自信心後，加入兩個趨近目標，迴歸方程式的 R^2 一樣為 .35，調整過後為 .34，代表的意涵為，不同的受試人口會得到差距為 1% 的誤差。迴歸方程式第二步加入了精熟趨近目標和表現趨近目標

後， ΔR 接近於0，表示對狀態運動自信心的預測力的貢獻是微乎其微，且F值也下降至32.62，表示模式一是較有預測力的。雖然能力知覺和特質運動自信心在加入了精熟趨近目標和表現趨近目標的預測力降低了，但第二步的整體迴歸方程模式依然是有預測力的（ $p < .05$ ）。不過，精熟趨近和表現趨近在模式二中 $p > .05$ ，不具有統計上的意義，意思是說，整體迴歸方程模式中，真正有預測力的還是能力知覺和特質運動自信心。由此可知，大專運動員的能力知覺、特質運動自信心越高，不論他們的成就目標為何，他們將擁有高的狀態運動自信心。本結果不支持假設5-1、5-2、5-3、5-4。

多元階層回歸的Durbin-Watson值為1.86，接近於2，代表預測變項的誤差是無關且經得起批判的。另外，信賴區間方面，精熟趨近目標對狀態運動自信心的預測迴歸方程式中，迴歸係數 β 的95%的信賴區間，介於-.10到.19之間、表現趨近目標對狀態運動自信心的預測迴歸方程式中，迴歸係數 β 的95%的信賴區間，介於-.12到.16之間，上限和下限皆交錯通過0，表示迴歸方程模式中，精熟趨近目標和表現趨近目標是沒有代表性的。

雖然這部份的研究結果，不支持假設5-1、5-2、5-3、5-4，但為了確認2x2成就目標本身對狀態運動自信心的預測關係。本研究另外使用同時回歸，來檢驗2x2成就目標對狀態運動自信心的預測情形。結果顯示，迴歸方程式 $F_{(4,240)} = 9.44$ ， $p < .05$ ， R^2 為.14。另外，精熟趨近目標（ β 值為.21， $t(240) = 2.89$ ， $p < .05$ ）、精熟逃避目標（ β 值為-.22， $t(240) = -3.27$ ， $p < .05$ ）、表現趨近目標（ β 值為.23， $t(240) = 3.16$ ， $p < .05$ ）是有預測力的，而表現逃避目標（ β 值為-.04， $t(240)$

= -0.62, $p > .05$) 是沒有預測力的。這個結果顯示，若不考慮能力知覺和特質運動自信心的時候，2x2 成就目標對狀態運動自信的預測迴歸方程式中，精熟趨近目標、精熟逃避目標和表現趨近目標能夠預測狀態運動自信心。

表 3-8 以「狀態運動自信心」為效標變項之階層迴歸分析摘要表

	原始係數 B	標準誤	標準化係數 β	t 值
模式一				
能力知覺	.28	.11	.15	2.59*
特質運動自信心	.47	.06	.50	8.50*
模式二				
能力知覺	.26	.11	.14	2.31*
特質運動自信心	.45	.06	.49	7.95*
精熟趨近	.05	.08	.04	.64
表現趨近	.02	.07	.02	.32

註：模式一： $R^2 = .35$ ；模式二： $\Delta R^2 = .00$ ($ps < .05$)

* $p < .05$

第四章 討論

第一節 能力知覺、特質運動自信心和 2x2 成就目標的關係

人們的生活中總是離不開能力相關的議題，例如：嬰兒努力地爬行、孩童學習表現地比同儕好、青少年發現新的方式來吸引異性、成年人協商婚姻問題、運動員從受傷中康復、運動者挑戰自己的體能或是老年每天獨立地自己照顧自己等。在不同的人生階段，個體皆追求不同的能力發展 (Conroy, Elliot, & Coatsworth, 2007)。對個體而言，能力知覺是建構自我價值的重要依據，是成就情境中很重要的概念，因而，個體對自己能力的評估，將影響其行為、認知和情感 (Elliot, 2005)。

過去的研究顯示，當個體有較高的能力知覺時，將產生適應性的行為，與正面的結果有正向的相關，如內在動機 (江衍宏，2007；李炯煌，2009；李炯煌、季力康、江衍宏，2005b；Standage, Duda, & Ntoumanis, 2006)、運動樂趣 (劉明相，2009)、運動參與意圖 (黃筱淇，2008)、運動堅持 (Roberts, Kleiber, & Duda, 1981)、流暢經驗 (張永進，2003；張清源，2005；Gonzalez-Cutre, Sicilia, Moreno, & Fernandez-Balboa, 2009)、滿意度 (東方介德，2000；李炯煌，2003)、幸福感 (Quested & Duda, 2010) 等。而與負面的行為結果有負向相關，當個體知覺到較低的勝任時，與不適應性行為反應產生連結，如無動機 (李炯煌，2009；李炯煌等，2005b)、競技倦怠 (沈慧君、黃英哲，2008)、狀態焦慮 (張清源，2005；董俊男，2003；鍾孟玲，2000)、以逃避方式作為壓力因應策略 (邱宗志、蔣憶德、陳淑滿，

2005) 等。

Elliot (2005) 認為個體在成就情境中，能力知覺是決定個體採取何種成就目標，並影響後續行為反應的重要因素，是影響個體成就行為歷程的重要核心因素。當個體能力知覺較高時，將體驗到較正面的適應性行為結果；反之，當個體能力知覺較低時，則產生非適應性的行為結果(Elliot, 2005)。

本研究結果發現，能力知覺和精熟趨近、表現趨近目標呈正相關，和過去的研究發現一致(江衍宏，2007；李炯煌，2009；李炯煌等，2005b；黃筱淇，2008；劉明相，2009；Cury, Elliot, Fonseca, & Moller, 2006；Elliot & Church, 1997；Nien & Duda, 2008；Smith, Duda, Allen, & Hall, 2002)。而能力知覺和精熟逃避目標呈負相關，與過去的研究發有一致的發現(李炯煌，2009；李炯煌等 2005b；黃筱淇，2008；劉明相，2009；Cury 等，2006)。

有趣的發現是，在簡單相關中，能力知覺和表現逃避目標呈現無關，和過去的研究發現一致(李炯煌等，2005b；劉明相，2009；Nien & Duda, 2008)。但在迴歸方程式中，能力知覺卻對表現逃避目標有負向的預測力。這樣的結果在統計上稱作壓制效果(suppressor effects; Horst, 1941)，當預測變項之間有高相關，但與依變項之間沒有顯著相關時，有可能會在迴歸方程式中增加整體的預測力。Tabachnick 與 Fidell (2001) 建議，若在迴歸分析中，依序將預測變項移除，將可以找出壓制變項。因此，檢驗單一預測變項-能力知覺對表現逃避目標的預測，結果則顯示沒有預測力(β 值為 $-.06$ ， $t(361) = -1.14$ ， $p > .05$ ，不具有統計上的意義)。由此可知，特質運動自信心為迴歸方程模式中的壓制變項，而

能力知覺和表現逃避目標是無關的。這樣的結果，與 Elliot 的 2x2 成就目標架構不符，Elliot (1999) 認為在成就情境中，若個體為低的能力知覺，將以逃避的方式來避免不想要的事情發生，Elliot 主張能力知覺和表現逃避目標應呈負相關，在一些研究中也獲得證實(江衍宏，2007；李炯煌，2009；黃筱淇，2008；Cury 等，2006；Elliot & Church, 1997；Smith 等，2002)。

若排除壓制的效果，本研究的能力知覺和表現逃避目標於簡單相關中呈現無關，與 Elliot 的主張不一致。這樣的結果，參考 Nien 和 Duda (2008) 的解釋，與 Elliot 的 2x2 成就目標架構不一致的原因為，當研究中的受試參與者皆為高的能力知覺(平均數：3.66 標準差：0.7)，因為沒有足夠的低能力知覺的受試參與者，所以能力知覺和表現逃避目標呈現無關。

其實，追本溯源，探討能力知覺和 2x2 成就目標之間的關係前，必須先瞭解四個成就目標之間的關係。本研究中的四個成就目標彼此皆呈正相關，精熟趨近目標和表現趨近目標相關最高 ($r=.51$)，精熟趨近目標和表現逃避目標相關最低 ($r=.11$)。和李炯煌等 (2005a) 四個成就目標皆為正相關相同，但不同於，表現趨近目標和表現逃避目標為相關最高 ($r=.70$)，精熟逃避目標和表現趨近目標相關最低 ($r=.28$)。另外，與 Conroy 等 (2003) 編制的 2x2 運動成就目標量表中，四個成就目標皆為正相關、精熟趨近目標和表現逃避目標相關最低 ($r=.09$) 相同，但不同於，表現趨近目標和表現逃避目標相關最高 ($r=.54$)。回顧國內外 2x2 成就目標的實證研究，受試樣本為大專運動員，且使用 AGQ-S

量表 (Conroy 等, 2003) 的文獻發現, 四個成就目標之間的關係沒有一致的結果 (沈緯鈞, 2010; 李雅鈴, 2006; 李炯煌等, 2005a; 許蕎麟, 2008; Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Jackson, Harwood, & Grove, 2010; Kaye, Conroy, & Fifer, 2008; Nien & Duda, 2008) 等。

這樣不一致的結果, 探究其原因, 研究工具扮演著相當關鍵的角色, 推測有可能是語意上的問題所造成的影響 (陳建璋、季力康, 2009)。Elliot 和 Murayama (2008) 也曾指出, 在教育情境中使用成就目標量表 (AGQ) 有一些潛在的問題, 連帶影響改編 AGQ 量表於運動情境當中的運動成就目標量表 (AGQ-S)。因此, Elliot 和 Murayama (2008) 修改新版本的 AGQ 量表, 有幾點建議: 測量價值觀而非目標本身、測量目標本身而非情感、區分測量驅力和目標、兩個表現目標應使用相同的比較基準、去除成績參照的標準、去除會排除其他目標的暗示詞、去除特定極端的用詞。這樣的建議也在近期有關 2x2 成就目標的研究中被學者提出來討論 (Stoeber & Crombie, 2010)。

Vealey 所提出的運動自信心模式, 其特質運動自信心和狀態運動自信心分別和能力知覺的概念很類似, 皆是指個體在特質/狀態下所擁有的成功能力水準 (Vealey, 1986)。本研究中也證實特質運動自信心和能力知覺有中程度的正相關 ($r=.41$) ; 狀態運動自信心和能力知覺有中程度的正相關 ($r=.42$) (邱皓政, 2007)。意思是說, 當個體在一般情境擁有高的能力信念, 即是擁有高的特質運動自信心; 平常覺得自己能力很好, 在特定情境中, 也會擁有高的能力信念, 表示個體擁有高的狀態運動自信心。

另外，特質運動自信心和2x2成就目標之間的關係，部份獲得支持。誠如Elliot的概念，趨近目標（精熟趨近和表現趨近）是一個正向的概念，將引領各體朝向正面的結果，趨近於成功的結果；相反地，逃避目標（精熟逃避和表現逃避）是一個負向的概念，將與負面的結果連結，逃避失敗的結果（Elliot, 2005）。運動自信心是一個正向的概念，因此本結果顯示，特質運動自信心和精熟趨近目標、表現趨近目標呈正相關，與過去的研究發現一致，特質運動自信心和正向的結果有正相關，如動機（周泓諭，2004）、承諾感（Acevedo, Dzewaltowski, Gill, & Noble, 1992）、結果效能（Martin, & Gill, 1995）、運動意象（Hall等，2009; Nordin & Cumming, 2008）、舞蹈意象（Nordin & Cumming, 2008）；和精熟逃避目標呈負相關，和過去的研究有一致的發現，如焦慮（陳建勳，2005；廖智雄、黃碧月、游能揚，2005）。

但特別的發現是，特質運動自信心和表現逃避呈正相關，意思是說，當一個人很有自信的時候，可能會希望避免不要比其他人還要差，換句話說，避免不要比別人差似乎也代表著贏過別人。然而，李炯煌等（2005a）以驗證性因素分析檢驗2x2成就目標建構效度時發現，表現趨近目標和表現逃避目標這兩個潛在變項的相關為1，代表兩個分量表可能只是單一概念，無法區分。因此，猜測是中文版研究工具造成的問題。另外，研究者也推測，表現趨近目標和表現逃避目標同為表現目標，能夠被特質運動自信心所預測，隱含著，特質運動自信心和表現目標存在著某種關係。雖然本研究這部份的結果與Elliot的概念背道而馳，過去大部分的研究支持，表現逃避目標會和負向的結果產生連結（Adie等，

2008; Adie, Duda, & Ntoumanis, 2010; Chen, Wub, Kee, Lin, & Shui, 2009; Conroy, Kaye, & Coatsworth, 2006; Howell & Buro, 2009; Howell & Watson, 2007; Kaye等, 2008; Nien & Duda, 2008; Moreno, González-Cutre, Sicilia, & Spray, 2010; Schantz & Conroy, 2009; Stoeber, Stoll, Pescheck, & Otto, 2008; Vallerand等, 2008), 但我們仍發現, 在其他情境中的研究, 證實表現逃避和正向的結果產生正相關, 例如: 教育情境中的正面情感 (Sideridis, 2008)。

本研究中, 能力知覺和特質運動自信心, 分別和趨近目標有正相關, 和逃避目標有負相關或無關, 於實際情境中部份驗證了學者 Elliot 和 Vealey 的想法。同時, 我們還發現, 當個體的能力知覺上升一個標準差的時候, 精熟趨近目標會提升 0.18、精熟逃避目標下降 0.15、表現趨近目標提升 0.21。而個體的特質運動自信心上升一個標準差的時候, 精熟趨近目標將上升 0.22、表現趨近目標上升 0.3、表現逃避目標上升 0.23。這樣的訊息透露出, 運動指導者想改變運動員的成就目標, 必須要讓運動員獲得能力感受或是得到自信。綜合上述, 不管是增加能力知覺或是特質運動自信心, 個體採用的表現趨近目標是改變最多的, 而非精熟趨近目標。對此結果, 研究者認為有須進一步探討。

Harwood, Spray, 與 Keegan (2008) 認為, Elliot 的 2x2 成就目標架構, 目標代表行為的方向, 而個體會因為不同的因素而影響四個成就目標的採用。採用成就目標的原因, 被視為成就目標的前置變項, 如: 成就需求、害怕失敗, 會刺激成就目標導向想要的結果或避免不想要的結果。過去的研究發現, 精熟趨近目標的採用, 受到成功取向因素的影響,

像是成就需求、增長信念，個體將產生正面的結果；表現逃避目標則受到失敗取向的前置變項影響，如害怕失敗，個體將會和高狀態焦慮、損害表現連結，產生負面的過程和結果；表現趨近目標受到成就需求和害怕失敗兩個因素的共同影響，產生複雜的結果，例如：受到害怕失敗前置變項的影響，採用表現趨近目標的個體會在短時間內付出努力，但卻比起受到前置變項為高成就需求和高能力知覺的個體，感受到較多的焦慮；精熟逃避目標受到害怕失敗、增長信念、低能力知覺和情境線索的影響，將強調自我和工作的進步，但同時也有可能產生失敗。因此，不同的運動結果，是由於個體採用不同的成就目標以及影響成就目標的前置變項所造成 (Elliot, 1999)。

個體和環境因素將潛在地影響成就目標，而產生不同的過程和結果。除了成就需求、害怕失敗外，還有其他的前置變項，如：能力內隱論、能力知覺、自尊、認同需求、害怕拒絕、察覺到的動機氣候等。這些因素將會和成就目標產生交互作用而決定動機的結果和過程 (Harwood等, 2008)。然而，本研究結果顯示，提升能力知覺和特質運動自信心的同時，表現趨近目標為四個成就目標中改變幅度最大的原因，推測可能是受到其他社會環境因子的影響。

第二節 2x2 成就目標和狀態運動自信心的關係

相關矩陣中，本研究發現趨近目標（精熟趨近、表現趨近）和狀態運動自信心呈正相關。意思是說，當個體採用可能傾向成功的成就目標，當下將會擁有高的能力信念達到成功。支持 Elliot (2005) 的論點，趨近的目標引領正向的行為結果，與過去的研究成果有一致的發現，如內在動機（江衍宏，2007；李炯煌等，2005b）、希望（陳建璋、季力康，2009）、認同調節動機（李炯煌等，2005b）、評估挑戰性 (McGregor & Elliot, 2002)、表現 (Cury 等，2006)、熱情 (Vallerand 等，2008)。

本研究還發現，逃避目標（精熟逃避、表現逃避）和狀態運動自信心為無關，意思是說，個體對當下的成功能力信念，和採用傾向逃避失敗的成就目標和沒有關係。推測其可能的原因，本研究的受試參與者為台灣體院的大專甲組運動員，他們是一群長期接受專業訓練的高水準運動員，平均該專項練習時間為 8.8 年，這樣背景的運動員，在高度競爭的成就情境中，表現出追求成功意圖採用趨近目標，而非採取避免失敗的逃避目標，是可以被理解的。因而，解釋了逃避目標和狀態運動自信心之間沒有關係。

此外，本研究結合 Elliot 的成就目標架構和 Vealey 的運動自信心模式。在理論背景和過去的研究結果支持下，我們使用多元階層回歸統計方法 (Field, 2006)，來探討能力知覺、特質運動自信心、2x2 成就目標對狀態運動自信心的影響。本研究結果提供了不同的發現，讓過去有關成就目標和運動自信心的實證研究（朱建榮，2008；張庭語，2002；莊凱柔、高三福，2008）有了更多的討論空間。過去的研究指

出，成就情境中個體採用強調進步、精熟的工作目標，當下將會擁有較高的運動自信心，但是，過去研究卻忽略了人格特質條件的影響，無法證實 Vealey (1986) 的運動自信心模式。本研究在社會認知理論下，加入了能力知覺和特質運動自信心，來了解 2x2 成就目標和狀態運動自信心之間的關係，研究結果發現，控制住能力知覺和特質運動自信心後，2x2 成就目標對狀態運動自信心是沒有影響的，簡單來說，能力知覺和特質運動自信心對狀態運動自信心的預測力大於 2x2 成就目標，運動員比賽當下的自信心，不因為對成功不同的定義或定價方式而影響，反而是平常對自己有信心，或是覺得自己運動能力很好的運動員，在比賽當下會有較高的自信心。本研究從比較實務的觀點，來探究 2x2 成就目標和狀態運動自信心的關係，畢竟運動員的人格特質是無法被忽視或抽離的，因而提供了較完整且深入的訊息，來解釋人們成就情境中的行為結果。

不過，當不考慮能力知覺和特質運動自信心，對狀態運動自信心的預測情形時，2x2 成就目標仍是有影響力的。意思是說，研究結果來自於研究者的抉擇，不同的前置變項，例如環境因素或人格特質因素，都有可能影響成就目標的採用，進一步影響對效標變項的預測。建議未來研究，可以多方考量運動情境中的實境狀況，來增加研究的外在效度。

在運動競技場上，比賽前、比賽中或比賽後，運動員的想法和感覺是一個連續不間斷的過程。在過去的研究中，也發現個人不同的因素和環境的因素，將在不同的時間點影響個體的運動自信心，呈現一個波動的狀態（引自 Vealey & Chase, 2008）。因此，不同時間點的運動自信心，是有需要

被了解的。Vealey 和 Chase (2008) 即指出，未來研究應該朝向，納入人格特質和其他社會因素，來深入了解，隨著比賽的接近，運動員不同時間的狀態運動自信心。

第三節 研究限制與未來研究方向

本研究於兩個時間點分別測量特質和狀態的心理狀況，種種因素導致受試參與者的部份流失，此為研究中所不樂見也無法掌控的。因此，研究者懷疑人數上不一致的前後測，有可能造成 2x2 成就目標與狀態運動自信心連結上的問題，意思是說，所有的受試參與者可以分成三種狀況，有填答 2x2 成就目標量表且也有填答狀態運動自信心量表、有填答 2x2 成就目標量表卻沒有填答狀態運動自信心量表、沒有填答 2x2 成就目標量表而有填答狀態運動自信心量表。因此，流失的受試參與者被視為本研究的研究限制。

綜合第一、二節的論述，提供以下幾點未來研究方向：

- 一、在社會認知理論下，加入能力知覺以外的前置變項（能力內隱論、動機氣候等），來探討和 2x2 成就目標、運動自信心之間的關係。
- 二、探討特質運動自信心和 2x2 成就目標交互作用，對狀態運動自信心的影響。
- 三、在 Vealey 的運動自信心模式下，分別探討不同水準的運動員，其競爭取向、二元成就目標、2x2 成就目標對狀態運動自信心的影響。
- 四、驗證在運動自信心模式中，2x2 成就目標所扮演的中介角色。
- 五、從實驗室的研究中，探討 2x2 成就目標和運動自信心之間的因果關係。

第四節 結論

為了了解運動員在競技場上的運動表現，本研究探討影響運動員表現的重要因素－2x2 成就目標和運動自信心模式之間的關係。

從 Elliot 的觀點，本研究證實了，運動員的成就目標受到能力知覺和信心水準的影響。於實際的應用上，教練應該了解運動員定義成功的方式，讓運動員於平常練習時經驗到高的能力知覺，培養運動員對自己的信心水準，而使運動員採用趨近的成就目標，比賽的當下展才能現出高的狀態運動自信心，獲得正向的結果。當然，還有很多因素會影響成就目標的採用，像是：社會的認同、害怕同儕拒絕、隊友之間的關係、察覺到的動機氣候，這些因素都將會和趨近和逃避目標結合，而決定運動中的行為、認知和情感 (Harwood 等, 2008)。這些議題在實際的運動情境中，將持續受到教練、運動員、研究者等的關注。

從 Vealey 的觀點，本研究證實了，特質運動自信心對狀態運動自信心的影響。於實際的應用上，教練可以透過提供運動員成功/精熟的經驗、讓運動員學習/模仿給予替代經驗、口頭/社會的說服、保持生理/心理狀態來增進運動自信心 (Bandura, 1997)。然而，運動自信心不僅是影響運動表現重要的概念，也是一個複雜的概念 (Vealey & Chase, 2008)。Hays, Maynard, Thomas, 與 Bawdend (2007) 從質性分析方法來探討運動自信心，運動自信心又可細分成六個概念：執行技能的信心、達到成就的水準、生理因素、心理因素、打敗對手、察覺戰術。因此，實際的運動場上，運動員必須相信他們的執行技術的能力、達到高水準的生理適能、

做正確的決定、執行心理上的技能（專注和控制神經質）、從挫折/失敗/障礙中恢復、達到精熟和個人表現的標準、贏或證實勝過對手，這些都是教練和運動員必須重視的運動自信心議題（Vealey & Chase, 2008）。

參考文獻

一、中文部份：

- 朱建榮（2008）。大專院校桌球選手目標取向、運動自信心與賽前焦慮之相關研究。《藝術學報》，83，345-359。
- 江衍宏（2007）。大學體育課學生之能力內隱論、能力知覺、2×2成就目標與成就相關結果之探討。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 沈緯鈞（2010）。知覺勝任、能力內隱理論與自我殘缺—2×2成就目標的中介效應。未出版之碩士論文，國立體育大學，桃園縣。
- 沈慧君、黃英哲（2008）。成就目標與能力知覺對競技倦怠之預測研究，國立臺北教育大學體育學術研討會。
- 李雅鈴（2006）。2x2目標取向、運動心理堅韌性與動機調整策略關係。未出版之碩士論文，國立台北教育大學，台北市。
- 李炯煌（2003）。特質目標取向、知覺動機氣候和能力知覺對內在動機和滿足感之預測研究。《大專體育學刊》，5（2），143-157。
- 李炯煌（2009）。結合成就動機社會認知模式和階層模式對運動動機和運動表現之預測。未出版之博士論文，國立體育大學，桃園縣。
- 李炯煌、季力康、江衍宏（2005a）。2×2運動成就目標量表之建構效度。《大專體育學刊》，7（4），61-70。
- 李炯煌、季力康、江衍宏（2005b）。2x2成就目標和能力知覺對運動動機之預測。《台灣運動心理學報》，6，31-53。
- 邱皓政（2007）。《量化研究與統計分析》。台北市：五南。

- 東方介德 (2000)。台灣與大陸籃球選手目標取向、知覺動機氣候、自覺能力、運動動機與滿足感之比較研究。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 周泓諭 (2004)。不同運動水準的籃球選手運動員認同、運動自信心與運動動機之研究。未出版之碩士論文，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(1)，89-102。
- 卓國雄 (2002)。特質性運動自信心量表之修訂研究。南師體育，10，106-112。
- 季力康 (1995)。運動員的心理技能訓練。大專體育，19，4-8。
- 莊凱柔、高三福 (2008)。運動目標取向與運動自信心關係之研究—以非主力選手為對象。嘉大體育健康休閒期刊，7，20-24。
- 許晔豪 (1998)。意象訓練對擊劍運動員注意力、運動自信心、賽前狀態性焦慮及運動表現之影響。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 許蕎麟 (2008)。大專運動員2×2成就目標取向、動機氣候與運動動機之關係研究。未出版之碩士論文，國立體育大學，桃園縣。
- 張庭語 (2002)。跆拳道選手目標取向、知覺動機氣候與運動自信心之相關研究。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 張永進 (2003)。運動員目標涉入、自覺能力、目的狀態與

- 覺醒對流暢經驗頻率及強度之影響。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 張清源（2005）。以路徑分析探討保齡球元目標涉入、能力知覺、賽前狀態焦慮、注意力型態與流暢經驗的關係。台灣運動心理學報，6，71-100。
- 陳建勳（2005）。高中籃球教練領導行為對運動員自信心與焦慮之影響。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳建璋、季力康（2009）。2×2目標取向與希望對大專運動員競賽壓力因應策略之預測。體育學報，42(4)，71-86。
- 教育部體育司（2008）。97年度學校體育統計年報。臺北市：作者。
- 黃英哲、季力康（1994）。運動動機氣候與自覺能力對賽前狀態性焦慮和滿足感的相關研究。體育學報，18，321-332。
- 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。未出版之碩士論文，國立體育大學，桃園縣。
- 董俊男（2003）。目標涉入、自覺能力對賽前狀態焦慮強度、方向性與運動表現之相關研究。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 廖智雄、黃碧月、游能揚（2005）。我國輪椅網球選手賽前狀態焦慮與運動自信心關係之研究。輔仁大學體育學刊，4，31-42。
- 劉明相（2009）。國小學童能力信念、知覺勝任能力、2×2成就目標與運動樂趣之關係研究。未出版之碩士論文，

國立體育大學，桃園縣。

鍾孟玲（2000）。完美主義，成就目標取向，與自覺能力對舞者舞蹈表演焦慮預測之研究。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

二、英文部分：

Acevedo, E. O., Dzewaltowski, D. A., Gill, D. L., & Noble, J. M. (1992). Cognitive orientations of ultramarathoners. *The Sport Psychologist*, 6, 242-252.

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 302-322.

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, 555-579.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational process. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ames, C., & Archer, J. (1987). Mother's beliefs about the role of ability and effort in school learning. *Journal of Educational Psychology*, 79, 409-414.

- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology, 80*, 260-267.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychology Review, 84*, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: PrenticeHall.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effect of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 1017-1028.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*, 586-598.
- Barnett, V., & Lewis, T. (1978). *Outlier in statistical data*. New York: Wiley.
- Belsey, D. A., Kuh, E., & Welsch, R. (1980). *Regression diagnostic: Identifying influential data and sources of collinearity*. New York: Wiley.
- Birney, R., Burdick, H., & Teevan, R. (1959). *Fear of failure*. New York: Van Nostrand-Reinhold Co.
- Brewer, B. W., VanRaalte, J. L., Linder, D. E., & VanRaalte, N. S. (1991). Peak performance and the perils of

- retrospective introspection. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 227-238.
- Bulter, R. (1992). What young people want to know when: Effect of mastery and ability goals on interest in different kinds of social comparisons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 934-943.
- Burton, D. (1989). Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *Sport Psychologist*, 3(2), 105-132.
- Chen, L. H., Wub, C.-H., Kee, Y. H., Lin, M.-S., & Shui, S.-H. (2009). Fear of failure, 2x2 achievement goal and self-handicapping: An examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 34(4), 298-305.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Coatsworth, J. D. (2007). Competence motivation in sport and exercise. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 181-192). United States: Human Kinetics.
- 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.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2x2

- achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 456-476.
- Cook, R. D., & Weisberg, S. (1982). *Residuals and influence in regression*. New York: Chapman & Hall.
- Cury, F., Elliot, A. J., Fonseca, D., & Moller, A. C. (2006). The social-cognitive model of achievement motivation and the 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 666-679.
- Dorfman, H. A., & Kuehl, K. (1995). *The mental game of baseball*. South Bend, Indiana: Diamond Communication.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 148-165.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., & Allison, M. T. (1990). Cross-cultural analysis in exercise and sport psychology: A void in the field. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 114-131.

- Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 417-443). New York: Wiley.
- Dweck, C. S., & Elliott, E. S. (1983). Achievement motivation. In E. M. Heatherington (Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (Vol. 4, pp. 643-691). New York: Wiley.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Elliot, A. J. (1994). *Approach and avoidance achievement goal: An intrinsic motivation analysis*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin, Madison.
- Elliot, A. J. (1997). Integrating classic and contemporary approaches to achievement motivation: A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. In M. L. Maehr & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 10, pp. 143-179). Greenwich, CT: JAI Press.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34, 149-169.
- Elliot, A. J. (2005). A conceptual history of the achievement

- goal construct. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 52-72). New York: The Guilford Press.
- 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., & Conroy, D. E. (2005). Beyond the dichotomous model of achievement goals in sport and exercise psychology. *Sport and Exercise Psychology Review, 1*(2), 17-25.
- Elliot, A. J., & Covington, M. V. (2001). Approach and avoidance motivation. *Educational Psychology Review, 12*, 73-92.
- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1994). Goal setting, achievement orientation, and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 968-980.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2X2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(3), 501-519.
- Elliot, A. J., & Moller, A. C. (2003). Performance-approach goals: Good or bad forms of regulation? *International Journal of Educational Research, 39*, 339-356.
- Elliot, A. J., & Murayama, K. (2008). On the measurement of achievement goals: Critique, illustration, and

- application. *Journal of Educational Psychology*, 3, 613-628.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2001). Achievement goals and hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 12, 139-156.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 16, 423-457.
- Feltz, D. L., Landers, D. M., & Raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high avoidance motor task: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1, 112-122.
- Feltz, D. L., & Mugno, D. A. (1983). A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277.
- Field, A. (2006). *Discovering statistics using spss*. London: SAGE.
- George, T. R. (1994). Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 381-399.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the

- sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 191-202.
- Gonzalez-Cutre, D., Sicilia, A., Moreno, J. A., & Fernandez-Balboa, J. M. (2009). Dispositional flow in physical education: Relationships with motivational climate, social goals, and perceived competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 422-440.
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Cumming, J., Law, B., Ramsey, R., & Murphy, L. (2009). Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence. *Journal of Sport Sciences*, 27, 327-337.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development* 18, 34-64.
- Harwood, C., Spray, C. M., & Keegan, R. (2008). Achievement goal theories in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3 ed., pp. 157-185). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawdend, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456.
- Hom, H. L., Duda, J. L., & Miller, A. (1993). Correlates of goal orientations among young athletes. *Pediatric*

- Exercise Science*, 5(2), 168–176.
- Horst, P. (1941). The role of the predictor variables which are independent of the criterion. *Social Science Research Council*, 48(4), 431-36.
- Howell, A. J., & Buro, K. (2009). Implicit beliefs, achievement goals, and procrastination: A mediational analysis. *Learning and Individual Differences*, 19, 151-154.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- Jackson, B., Harwood, C. G., & Grove, J. R. (2010). On the same page in sporting dyads: Does dissimilarity on 2x2 achievement goal constructs impair relationship functioning? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 805-827.
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*. Chichester: WILEY.
- Kaye, M. P., Conroy, D. E., & Fifer, A. M. (2008). Individual differences in incompetence avoidance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 110-132.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Foundations of behavioral research* (黃營杉、汪志堅譯)。台北市：華泰。(原著作於1964年出版)
- Maehr, M. L. (1974). Culture and achievement motivation.

- American Psychologist*, 29, 887-896.
- Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology*. New York: Academic Press.
- Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The Relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 149-159.
- Martin, J. J., & Gill, D. L. (1995). Competitive orientation, self-efficacy and goal importance in Filipino marathoners. *Journal of Sport Psychology*, 26, 348-358.
- Marshall, J. R., & Mardia, V. K. (1985). Minimum norm quadratic estimation of components special covariance. *Mathematical Geology*, 17, 517-525.
- McAuley, E., & Gill, D. L. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport Psychology*, 5, 410-418.
- McClenlland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2002). Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology*, 94(2), 381-395.
- Maehr, M. L. (1984). Meaning and motivation. In R. Ames &

- C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (Vol. 1, pp. 115-144). New York: Academic Press.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *71*(3), 280-294.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Spray, C. M. (2010). Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach-avoidance achievement goal framework and self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*, 542-550.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychology Reviews*, *91*, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G., Patashnick, M., Cheung, P., Thorkildsen, T., & Lauer, J. (1989). Can achievement motivation succeed with only one conception of success? In F. Halisch & J. V. d. Beroken (Eds.), *Competence considered* (pp. 185-193). Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- 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.
- Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Exploring common ground: Comparing the imagery of dancers and aesthetic sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 357-391
- 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.
- O'Leary, A. (1985). Self-efficacy and health. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 437-451.
- 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, 39-60.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Kleiber, D. A., & Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Schantz, L. H., & Conroy, D. E. (2009). Achievement motivation and intraindividual affective variability

- during competence pursuits: A round of golf as a multilevel data structure. *Journal of Research in Personality*, 43, 472-481.
- Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Education and Psychology*, 19, 48-58.
- Sideridis, G. D. (2008). The regulation of affect, anxiety, and stressful arousal from adopting mastery - avoidance goal orientations. *Stress and Health* 24, 55-69.
- Smith, M., Duda, J., Allen, J., & Hall, H. (2002). Contemporary measures of approach and avoidance goal orientations: Similarities and differences *British Journal of Educational Psychology*, 72, 155-190.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 100-110.
- Stevens, J. (1992). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (2nd edition). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Stoeber, J., & Crombie, R. (2010). Achievement goals and championship performance: Predicting absolute performance and qualification success. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 513-521.

- 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.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Treasure, D. C., & Monson, J. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *Sport Psychologist, 10*(1), 73-83.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. v. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 373-392.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*(3), 221-246.
- Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 471-478.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advance in sport psychology* (3 ed., pp. 65-79). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Voight, M. R., Callaghan, J. L., & Ryska, T. A. (2000).

Relationship between goal orientations, self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 271-288.

Weinberg, R. S., Sinardi, M., & Jackson, A. (1982). Effect of bar height and modeling on anxiety, self-confidence and gymnastic performance. *International Gymnast*, 2, 11-13.

【附錄一】

受試者同意書

研究名稱：大專運動員在運動參與時的心理狀況

研究者：國立台灣體育學院體育學系；助理教授：聶喬齡
國立台灣體育學院體育研究所；研究生：賴冠成

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。

受試者簽名：_____

日期：99 年 月 日

【附錄二】

研究說明書

項 目	內 容
研究名稱	大專運動員在運動參與時的心理狀況
研究者	賴冠成研究生、聶喬齡老師
研究流程	本研究將在兩個不同的時間進行問卷的調查，一次是平常練習時間，第二次在比賽前 30 分鐘。問卷填寫的時間將約 10 分鐘。
參與內容	針對問卷的題目上，請參與者依照自己所經歷的實際狀況將心中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	本校參與甲組比賽之運動員
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 99 年度第 2 號審核通過後進行，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。您的受試者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	如果你有需要的話，本研究結果的摘要將免費提供給你參考。
<p>我已仔細閱讀以上說明也充分瞭解所述之要求。我也了解這將是自願的參與，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>賴冠成(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：0910027513 電子信箱：cc0305195@gmail.com</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：04-22213108-2029: 0928-094085 電子信箱：clnien@ntcpe.edu.tw</p>	

【附錄三】

<p>參與者基本資料</p> <p>(一) 您的性別為： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女</p> <p>(二) 您的生日為： ____月 ____日</p> <p>(三) 您的年齡（足歲） 為： _____</p> <p>(四) 您的專長項目為： _____</p>

	下列陳述句在描述「您覺得在參與所屬運動專項訓練時，你個人的行動目標為何？」	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	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	我想要表現到我能力可達到的最佳表現	1	2	3	4	5	6	7
3	對我而言,熟練我所要表現的各部份是重要的	1	2	3	4	5	6	7
4	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
5	有時候，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
6	我常常在意自己可能無法發揮應有的實力	1	2	3	4	5	6	7
7	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
8	對我而言，能表現得比別人還要好是重要的	1	2	3	4	5	6	7
9	我的目標就是要表現得比大多數人更優秀	1	2	3	4	5	6	7
10	我只想要避免表現得比別人差	1	2	3	4	5	6	7
11	我的目標是避免表現得比任何人都差	1	2	3	4	5	6	7
12	避免成為隊上表現最差的一員對我來說是重要的	1	2	3	4	5	6	7

當您在比賽時，您通常對下列各項能力之自信與 您認為最有自信的人相比較，如何？		低			中			高		
1	施展獲勝所必要的技巧能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	於比賽中下重要決定的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	在有壓力下表現的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	執行成功戰略的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	集中注意力的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	適應不同的比賽情境且都能獲勝的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	達成比賽目標的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	贏得比賽的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	穩定獲勝的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	比賽中能思考和做出有效反應的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	克服比賽中挑戰的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	即使處於劣勢最後仍可獲勝的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	從開賽狀況不佳慢慢地回復水準並獲得最後 勝利的能力	1	2	3	4	5	6	7	8	9

下列題目在詢問您對於本身的看法，特別是您針對參與運動 專長時對自己的看法……		非常 不同意	不 同意	不 一定	同 意	非常 同意
1	我的運動能力很好	1	2	3	4	5
2	我對參與運動沒有信心	1	2	3	4	5
3	我的運動能力很差	1	2	3	4	5
4	我對運動很在行	1	2	3	4	5

參與者基本資料

(一) 您的性別為： 男 女

(二) 您的生日為： ____月 ____日

(三) 您最崇拜的運動員是_____

本量表的目的是想瞭解您在目前這場比賽開始之前的想法。對於即將要打的這場比賽，……		低				中				高
1	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得能發揮技術以達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得在比賽中能做出關鍵性決定的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得在有壓力的情況下能成功表現的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得能成功執行戰略的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得您以良好的專注達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得能適應不同的比賽情況而達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得能達成您比賽目標的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得能達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得在比賽中能成功思考和反應的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得能接受比賽挑戰的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得根據準備這次比賽的狀況，您能達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得能穩定表現而達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	和您所知道最有自信的運動員比較，現在您覺得能從表現不好轉變到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9