

大專院校女子排球選手知覺教練領導行為和運動目標取向對運動動機的影響

◇ 陳其昌 雲林科技大學

◇ 王俊明 南開科技大學

摘要

本研究的目的主要在分析教練領導行為和運動目標取向對運動動機的影響。參與者為參加大專院校排球聯賽的女子選手，人數總計有 205 位。本研究所使用的工具包括運動目標取向量表、教練領導行為量表、及運動動機量表等。蒐集的資料以逐步迴歸進行資料分析。本研究所得結果如下：選手的工作取向與教練的社會支持行為可有效預測選手的「內在動機」；選手的自我取向可有效預測選手的「認同調節」；教練的專制行為、選手的自我取向與教練的訓練與指導行為可有效預測選手的「內射調節」；教練的專制行為與選手的自我取向和工作取向可有效預測選手的「外在調節」，但選手的工作取向是負向的預測；選手的工作取向、教練的專制行為、選手的自我取向與教練的正面回饋行為可有效預測選手的「無動機」，但選手的工作取向與教練的正面回饋行為是負向的預測。本研究除了對所得結果提出解釋外，並對研究結果的應用加以分析討論。同時，也對未來的研究提出一些建議。

關鍵詞：多面向領導模式、目標取向理論、自我決定理論

壹、緒論

自我決定理論是當代研究運動動機的重要理論之一。此一理論涉及到社會情境中人格的發展與作用，其假設個體是主動

的生物體，與生俱來便有發展技能、追求心理成長或發展的傾向，並會從事與學習有關的活動，可是社會背景脈絡(social contextual)會促進或阻撓這種傾向的產生。換句話說，自我決定理論認為人類是主動的、會自然地成長及進化（並非僅由社會認可、物質獎勵或懲罰所促成），也由於每個人對自主性、勝任感及歸屬感具有基本需求，因此會產生各種不同的動機型態(Deci & Ryan, 1985b, 1991)。根據自我決定理論的觀點，完整的動機分析必須包括內在動機、外在動機和無動機(amotivation)。由於在不同自決性程度的條件上會造成不同動機型態的序列，因此理論所假設的序列是從高水準到低水準的不同自決性上，會有從內在動機轉移到外在動機甚至是無動機的改變。這其中，在外在動機的部份也是依據自決性程度的高低順序，將外在動機分為整合調節、認同調節、內射調節，以及外在調節，這使得在動機的研究上更趨於完整與精緻。由於運動選手的動機會影響其本身的情意、運動員精神、和運動的持續性，因此有關運動選手動機的探索經常是教練及運動心理學者關注的主題。至於運動員究竟會傾向於何種動機的類型，根據 Deci and Ryan 的看法，主要是會受到社會環境和個人因素的影響。

其中，在社會環境因素中，自我決定理論表示教練的行為是影響選手動機的因素之一。Weinberg and Gould(2000)也曾指出：在影響選手的動機上，教練扮演相當關鍵的角色，尤其教練的行為經常與選手

的認知、情意、和行為有關。在運動教練行為的研究當中，Challdurai (1978; 1993a; Chelladurai & Carron, 1978)的多面向領導模式經常是研究者所引用的理論。此一模式提出影響領導者行為的因素(如：情境、領導者和團隊成員的特性)以及領導者行為所造成的結果(如：表現和滿意)，其中，教練領導行為由 Chelladurai 利用因素分析分為五個向度，包含：訓練與指導的行為(training and instruction behavior)、民主的行為(democratic behavior)、專制的行為(autocratic behavior)、社會支持行為(social support behavior)、和正面回饋行為(positive feedback behavior)。在教練領導行為與選手動機的關係中，馬君萍(1996)針對大專女子排球選手進行調查，結果發現知覺教練的社會支持行為與內在動機有正相關。莊艷惠(1997)針對大專運動選手研究發現：知覺教練的領導行為會影響選手的內在動機。而李炯煌(2002)的研究發現：高中男子手球選手知覺教練的訓練與指導行為以及正面回饋行為可預測選手的內在動機；高中女子手球選手知覺教練的民主行為可預測選手的內在動機。此外，何全進(1999)採用喜愛教練領導行為量表的版本，發現籃球選手喜愛教練的專制行為與無動機有負相關，而其他四種領導行為皆與內在動機和外動機有正相關。依國內這些研究來看，有關教練領導行為與選手動機的連結，仍針對動機的單一向度或雙向度(如：僅只有內在動機或兼顧內、外在動機兩者)進行調查。對於自我決定理論聲稱不同自決性程度應有其不同的動機型態，尚未受到國內普遍性的研究。因此，本研究在動機的層面上將以多面向的觀點作為本研究的重點，以提供教練的領導行為與選手動機之間的關係多一些了解。其次，Chelladurai and Doherty(1998)為了了解教練做決定的形式，曾針對五種領導行為進行調查各向度所潛藏的意涵，結果發現：訓練與指導行為和正面回饋行為是與工作和表現有關；社會支持行為是與運動員的個別需求有關；而專制和民主

的行為則是與做決定有關。根據此一研究的結果，可進一步連結教練領導行為與選手動機之間的關係，例如，表現和工作的持續性通常與內在動機和屬於較具有自主性的外在動機有正面關係，可滿足選手需求的行為亦會造成選手有較高的內在動機，而有助於提高選手自我決定程度的民主行為應與內在動機或屬於較具自主性的外在動機有正面關係，反之，不利於選手決定事務的專制行為應與較不具有自主性的動機型態有關。因此，本研究假設教練的訓練和指導行為、正面回饋行為、社會支持行為、和民主的行為可正向預測較具有自決性的動機型態(如：內在動機、認同調節等)和負向預測較不具有自決性的動機型態(如：無動機、外在調節)。相反的，教練的專制行為將可能負向的預測選手較具有自決性的動機型態和正向的預測較不具有自決性的動機型態。

除了教練領導行為可能會影響運動選手的動機外，動機的研究亦不能忽略運動選手的個別差異。根據目標取向理論學者(Ames, 1984a; Dweck, 1986; Maehr & Boaskamp, 1986; Nicholls, 1984a, 1984b)的看法，個人在成就的情境中，主要的目的是在展現自己的高能力和避免展現自己的低能力。基本上，有兩種方式用來建構或判斷自己能力的高低。Nicholls(1984a)稱為工作涉入(task involvement)和自我涉入(ego involvement)。對於採取工作涉入的人而言，對自己能力的知覺是與自己過去的表現做比較，因此是著重在自己是否進步或精熟，當自己的表現是比以前進步或精熟時，即知覺到具有高能力，所以對於成功的定義，是以精熟、學習或進步為依據。相反的，對於採用自我涉入的人而言，其對自我能力的知覺是根據社會比較或與標準化的常模做比較，因此著重在勝過他人或擊敗他人，當表現是優於他人或超越他人時，即知覺到具有高能力。所以對成功和失敗的定義是以客觀的結果(贏或輸)為依據。根據過去實徵性的研究證據指出：採取工作涉入的人在成就情境中對於

認知（如：歸因、知覺能力）、情緒（如：內在動機、興趣、滿足、焦慮）、和行為（如：努力、工作選擇、持續性、表現）都有較正面的結果，反之，採取自我涉入的人會傾向於較負面的結果。至於個人為什麼會採取工作涉入或者自我涉入的目標形式？Nicholls(1989)認為個人的目標涉入主要是受到個人的目標取向與環境中的動機氣候所決定。目標取向是個人在成就情境中的特質傾向，個人會採取工作涉入或自我涉入，主要是會受到目標取向的個別差異所影響。

有關目標取向與運動選手動機之間的關係，Papaioannou (1995a)就曾表示工作取向的目標觀點主要是關心個人的發展，在成就情境事件中並不在乎外在報酬（外誘動機）的多寡，而是重視實現自我（內在動機）。相反的，自我取向的目標觀點強調要贏、要超越他人，並且在成就情境事件中，希望他人能公開承認他們的優越表現。所以，自我取向者會較偏重於外誘動機來支撐他們對活動的參與。而 Williams and Gill (1995)也表示：工作取向的目標觀點會促使個人產生有能力的感覺，進而使其提高內在動機。相反的，強調與他人競爭的自我取向目標觀點是屬於一種外控性，由於可能會造成個人無能力的感覺，所以最後會降低內在動機。然而在實徵性研究中，雖然多數研究（季力康、賴素玲、陳美燕，1995；柯竺村，1996；莊鵬輝，1995；Biddle & Fox, 1994；Duda, Chi, & Newton, 1990；Duda, Chi, Newton, Walling, & Catley, 1995；Vlachopoulos & Biddle, 1996）有一致性的支持工作取向者比自我取向者有較高的內在動機，可是如果將所有的動機向度（包括內在動機、外在動機和無動機）涵蓋在研究之中，尤其是採用相關性和預測性的研究方法，並沒有獲得比較一致的結果，例如：季力康、賴素玲、陳美燕（1995）針對國內大專男女網球選手進行運動目標取向與動機之間的相關研究，結果發現：男、女選手的工作取向與內在動機有正相關，而男、女選手的自我

取向也都與內在動機和外在動機有正相關，此外，男選手的自我取向與無動機有正相關，而男選手的工作取向和外在動機也有正相關。而何全進（2001）採用預測性的逐步迴歸分析方法，結果發現：工作取向和自我取向都可正向的預測籃球選手的內在動機和外在動機，且在預測無動機方面，自我取向是正向的預測無動機，而工作取向是負向的預測無動機。雖然上述的研究結果大致上有發現：工作取向與內在動機有正相關，自我取向與外在動機和無動機有正相關，可是其中仍有部分發現工作取向與外在動機、自我取向與內在動機有呈現正相關的事實存在。這些結果對照在有關動機的研究上，似乎仍有必要再繼續進行了解。由於自我決定理論將外在動機區別出不同的外在動機調節型態，因此藉由這項理論來釐清上述所陳述的差異問題似乎有其可能性，所以本研究將採用這項理論，再進一步以排球選手的運動目標取向當作預測變項來預測選手的運動動機。

貳、方法

一、研究對象

本研究的參與者是參加大專排球聯賽的女子選手，依每一級參賽隊數進行叢集抽樣，且為避免地域屬性所造成的抽樣誤差，本研究也根據學校球隊所處位置，抽取北、中、南各區的參賽球隊。所抽取樣本中，合計共有十九支球隊，選手總計有205名。

二、研究工具

本研究所使用的工具，計有「教練領導行為量表」、「運動目標取向量表」和「運動動機量表」等三種，以上三種量表的内容和信、效度檢核分別敘述如下：

(一)運動教練領導行為量表

本研究主要是採用陳其昌（1993）參考Chelladurai (1984; Chelladurai & Carron, 1978)的多面向領導模式架構及Chelladurai

and Saleh(1980)所編製的運動領導量表(Leadership Scale for Sports, LSS)改編成適合國人使用的版本。量表題目總計有三十五題，可測量選手知覺教練五個領導行為向度，其中在「訓練與指導行為」分量表上有九題；「民主的行為」有五題；「專制的行為」有六題；「社會支持行為」有八題；「正面回饋行為」有七題。量表的記分是以四點量尺的方式呈現。量表除透過探索性因素分析獲得上述五個向度外，並以項目分析選擇具有鑑別力和符合決斷值的題目，同時考驗內部一致性係數(Cronbach's α)，各分量表的內部一致性分別為訓練與指導行為是.8864；民主的行為是.7530；專制的行為是.7952；社會支持行為是.8547；正面回饋的行為是.7751。

(二)運動目標取向量表

本研究是採用季力康(1993, 1994)所修訂的運動目標取向量表，此量表主要在測量運動選手的目標取向特質。量表題目計有13題，可測量兩個目標取向。其中「工作取向」有七題；「自我取向」有六題。量表的計分是以五點量尺的方式呈現。該量表經由季力康的信、效度分析和驗證性因素分析，已證實有相當好的信度與效度。為配合本研究的目的，本研究將每一題目的開頭語均修訂為「在排球運動中感覺最成功的時候是.....」，經探索性因素分析後，同樣獲得兩個因素，各因素的組成題目與原來量表相同。兩個分量表的內部一致性係數分別是工作取向分量表為.8041，自我取向分量表為.7496。

(三)運動動機量表

本研究是採用林季燕、季力康(2003)修訂Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, and Blais(1995)所編製的運動動機量表(Sport Motivation Scale, SMS)，量表主要在測量運動員在運動情境中的動機型態。量表計有32題，可測量運動動機的五種型態，其中在「內在動機」有十三題；「認同調節」有四題；「內射調節」有五題；「外在調節」有三題；「無動機」有七題。量表計分是以七點量尺的方式呈現。量表經由林季燕、

季力康採用探索性因素分析與驗證性因素分析已獲得良好的效度檢測，在信度方面，各向度的內部一致性係數分別在「內在動機」是.95；「認同調節」是.71；「內射調節」是.78；「外在調節」是.64；「無動機」是.85。

三、實施程序

本研究於大專排球聯賽預賽結束後，隨即以郵寄方式進行量表施測。在施測前，均事先與受試球隊的教練進行聯繫，經獲得許可後，同時請求各受試球隊的其他體育老師代為執行量表的施測，以避免教練在場的情形下，造成受試者作答時的顧忌。全部量表共發出220份，回收210份，其中有5份因作答不完整而列為廢卷。因此，總計回收有效量表205份。

四、資料處理

本研究採用逐步迴歸分析方法分析教練領導行為和運動目標取向對運動動機的預測情形。統計考驗顯著水準定為 $\alpha=.05$ 。

參、結果

一、教練領導行為和運動目標取向對運動動機的影響

表一是教練領導行為、運動目標取向與內在動機的相關矩陣。表二是教練領導行為與運動目標取向預測「內在動機」的逐步迴歸分析結果。由表二的結果得知，只有工作取向與社會支持行為達顯著水準。工作取向是最先投入變項，其決定係數(R^2)是.42。社會支持行為是第二投入變項，其決定係數(R^2)的增加量是.06。結合這兩個預測變項的決定係數是.47，亦即選手的「內在動機」有47%是受到工作取向與社會支持行為這兩個變項所影響。此外，由於這兩個變項的迴歸係數均呈現正值。因此，選手本身的工作取向與知覺教練的社會支持行為愈高，則選手的「內在動機」也愈高。

表一 教練領導行為、運動目標取向及內在動機的相關矩陣(N=205)

| 變項 | 訓練與指導 | 教練領導行為 | | | 運動目標取向 | | | 內在動機 |
|-------|-------|--------|------|------|--------|------|------|------|
| | | 民主 | 專制 | 社會支持 | 正面回饋 | 工作取向 | 自我取向 | |
| 訓練與指導 | 1.00 | | | | | | | |
| 民主 | .62 | 1.00 | | | | | | |
| 專制 | -.27 | -.26 | 1.00 | | | | | |
| 社會支持 | .83 | .68 | -.32 | 1.00 | | | | |
| 正面回饋 | .71 | .61 | -.38 | .73 | 1.00 | | | |
| 工作取向 | .24 | .18 | -.37 | .30 | .26 | 1.00 | | |
| 自我取向 | .11 | .16 | .07 | .08 | .09 | -.03 | 1.00 | |
| 內在動機 | .35 | .28 | -.34 | .42 | .38 | .64 | .01 | 1.00 |

表二 教練領導行為與運動目標取向預測內在動機的逐步迴歸分析結果

| 投入變項 順序 | 多元相 關係數 R | 決定係 數 R ² | R ² 增 加量 | F 值 | 原始分數 迴歸係數 | 標準化 迴歸係數 | t 值 |
|------------|--------------|-------------------------|------------------------|---------|--------------|-------------|--------|
| 1.工作取向 | .64 | .42 | | 144.10* | 1.41 | .57 | 10.67* |
| 2.社會支持 | .69 | .47 | .06 | 21.14* | .70 | .25 | 4.60* |

*P<.05

表三是教練領導行為、運動目標取向與認同調節的相關矩陣。表四是教練領導行為與運動目標取向預測「認同調節」的逐步迴歸分析結果。由表四的結果得知，只有自我取向達顯著水準。自我取向是唯

一投入變項，其決定係數(R²)是.27，表示選手的「認同調節」有 27%是受到自我取向所影響。此外，從自我取向的迴歸係數是正值的情形來看，選手本身的自我取向愈高，則選手的「認同調節」也愈高。

表三 教練領導行為、運動目標取向及認同調節的相關矩陣(N=205)

| 變項 | 訓練與指導 | 教練領導行為 | | | 運動目標取向 | | | 認同調節 |
|-------|-------|--------|------|------|--------|------|------|------|
| | | 民主 | 專制 | 社會支持 | 正面回饋 | 工作取向 | 自我取向 | |
| 訓練與指導 | 1.00 | | | | | | | |
| 民主 | .62 | 1.00 | | | | | | |
| 專制 | -.27 | -.26 | 1.00 | | | | | |
| 社會支持 | .83 | .68 | -.32 | 1.00 | | | | |
| 正面回饋 | .71 | .61 | -.38 | .73 | 1.00 | | | |
| 工作取向 | .24 | .18 | -.37 | .30 | .26 | 1.00 | | |
| 自我取向 | .11 | .16 | .07 | .08 | .09 | -.03 | 1.00 | |
| 認同調節 | .12 | .12 | .07 | .09 | .07 | .05 | .52 | 1.00 |

表四 教練領導行為與運動目標取向預測認同調節的逐步迴歸分析結果

| 投入變項 順序 | 多元相關 係數 R | 決定係 數 R ² | R ² 增 加量 | F 值 | 原始分數 迴歸係數 | 標準化 迴歸係數 | t 值 |
|------------|--------------|-------------------------|------------------------|--------|--------------|-------------|-------|
| 1.自我取向 | .52 | .27 | | 75.83* | .56 | .52 | 8.71* |

*P<.05

表五是教練領導行為、運動目標取向與內射調節的相關矩陣。表六是教練領導行為與運動目標取向預測「內射調節」的逐步迴歸分析結果。由表六的結果得知，專制行為、自我取向以及訓練與指導行為等三個變項達顯著水準。專制行為是最先投入變項，其決定係數(R²)是.09。自我取向是第二投入變項，其決定係數(R²)的增加量是.06。訓練與指導行為是第三個投入變

項，其決定係數(R²)的增加量是.02。結合這三個預測變項的決定係數是.16，亦即選手的「內射調節」有 16%是受到專制行為、自我取向和訓練與指導行為這三個變項所影響。此外，根據這三個變項的迴歸係數均呈現正值來看，選手知覺到教練表現較高的專制行為及訓練與指導行為，以及選手本身有較高的自我取向，則選手的「內射調節」也愈高。

表五 教練領導行為、運動目標取向及內射調節的相關矩陣(N=205)

| 變項 | 教練領導行為 | | | | 運動目標取向 | | | 內射 調節 |
|-------|-----------|------|------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 訓練與 指導 | 民主 | 專制 | 社會 支持 | 正面 回饋 | 工作 取向 | 自我 取向 | |
| 訓練與指導 | 1.00 | | | | | | | |
| 民主 | .62 | 1.00 | | | | | | |
| 專制 | -.27 | -.26 | 1.00 | | | | | |
| 社會支持 | .83 | .68 | -.32 | 1.00 | | | | |
| 正面回饋 | .71 | .61 | -.38 | .73 | 1.00 | | | |
| 工作取向 | .24 | .18 | -.37 | .30 | .26 | 1.00 | | |
| 自我取向 | .11 | .16 | .07 | .08 | .09 | -.03 | 1.00 | |
| 內射調節 | .08 | .05 | .29 | .02 | -.05 | -.19 | .26 | 1.00 |

表六 教練領導行為與運動目標取向預測內射調節的逐步迴歸分析結果

| 投入變項 順序 | 多元相 關係數 R | 決定係 數 R ² | R ² 增 加量 | F 值 | 原始分數 迴歸係數 | 標準化 迴歸係數 | t 值 |
|------------|--------------|-------------------------|------------------------|--------|--------------|-------------|-------|
| 1.專制行為 | .29 | .09 | | 19.21* | .38 | .32 | 4.68* |
| 2.自我取向 | .38 | .15 | .06 | 13.72* | .30 | .22 | 3.42* |
| 3.訓練指導 | .40 | .16 | .02 | 4.08* | .16 | .14 | 2.02* |

*P<.05

表七是教練領導行為、運動目標取向與外在調節的相關矩陣。表八是教練領導

行為與運動目標取向預測「外在調節」的逐步迴歸分析結果。由表八的結果得知，

專制行為、自我取向以及工作取向等三個變項達顯著水準。專制行為是最先投入變項，其決定係數(R^2)是.22。自我取向是第二投入變項，其決定係數(R^2)的增加量是.09。工作取向是第三個投入變項，其決定係數(R^2)的增加量是.07。結合這三個預測變項的決定係數是.38，亦即選手的「外在調節」有 38%是受到專制行為、自我取

向與工作取向這三個變項所影響。此外，根據專制行為與自我取向的迴歸係數呈現正值，而工作取向的迴歸係數呈現負值的情形來看，亦即選手知覺到教練表現較高的專制行為與本身有較高的自我取向及較低的工作取向時，則選手的「外在調節」也愈高。

表七 教練領導行為、成就目標取向及外在調節的相關矩陣(N=205)

| 變項 | 教練領導行為 | | | 運動目標取向 | | | 外在調節 | |
|-------|--------|------|------|--------|------|------|------|------|
| | 訓練與指導 | 民主 | 專制 | 社會支持 | 正面回饋 | 工作取向 | | 自我取向 |
| 訓練與指導 | 1.00 | | | | | | | |
| 民主 | .62 | 1.00 | | | | | | |
| 專制 | -.27 | -.26 | 1.00 | | | | | |
| 社會支持 | .83 | .68 | -.32 | 1.00 | | | | |
| 正面回饋 | .71 | .61 | -.38 | .73 | 1.00 | | | |
| 工作取向 | .24 | .18 | -.37 | .30 | .26 | 1.00 | | |
| 自我取向 | .11 | .16 | .07 | .08 | .09 | -.03 | 1.00 | |
| 外在調節 | -.13 | -.06 | .46 | -.18 | -.24 | -.42 | .34 | 1.00 |

表八 教練領導行為與運動目標取向預測外在調節的逐步迴歸分析結果

| 投入變項 順序 | 多元相 關係數 R | 決定係 數 R^2 | R^2 增 加量 | F 值 | 原始分數 迴歸係數 | 標準化 迴歸係數 | t 值 |
|------------|--------------|----------------|---------------|--------|--------------|-------------|--------|
| 1.專制行為 | .46 | .22 | | 55.64* | .35 | .34 | 5.65* |
| 2.自我取向 | .55 | .31 | .09 | 26.83* | .34 | .30 | 5.41* |
| 3.工作取向 | .62 | .38 | .07 | 22.97* | -.31 | -.29 | -4.79* |

* $P < .05$

表九是教練領導行為、運動目標取向與無動機的相關矩陣。表十是教練領導行為與運動目標取向預測「無動機」的逐步迴歸分析結果。由表十的結果得知，工作取向、專制行為、自我取向以及正面回饋行為等四個變項達顯著水準。工作取向是最先投入變項，其決定係數(R^2)是.21。專制行為是第二投入變項，其決定係數(R^2)的增加量是.09。自我取向是第三個投入變項，其決定係數(R^2)的增加量是.03。正面回饋行為是第四個投入變項，其決定係數

(R^2)的增加量是.02。結合這四個預測變項的決定係數是.35，亦即選手的「無動機」有 35%是受到工作取向、專制行為、自我取向與正面回饋行為這四個變項所影響。此外，由於專制行為與自我取向的迴歸係數呈現正值，而工作取向與正面回饋行為的迴歸係數呈現負值，因此，選手知覺到教練表現較高的專制行為與本身有較高的自我取向，以及有較低的工作取向與知覺教練較低的正面回饋行為時，則選手的「無動機」也愈高。

表十 教練領導行為、運動目標取向及無動機的相關矩陣(N=205)

| 變項 | 教練領導行為 | | | | 運動目標取向 | | | 無動機 |
|-------|--------|------|------|------|--------|------|------|------|
| | 訓練與指導 | 民主 | 專制 | 社會支持 | 正面回饋 | 工作取向 | 自我取向 | |
| 訓練與指導 | 1.00 | | | | | | | |
| 民主 | .62 | 1.00 | | | | | | |
| 專制 | -.27 | -.26 | 1.00 | | | | | |
| 社會支持 | .83 | .68 | -.32 | 1.00 | | | | |
| 正面回饋 | .71 | .61 | -.38 | .73 | 1.00 | | | |
| 工作取向 | .24 | .18 | -.37 | .30 | .26 | 1.00 | | |
| 自我取向 | .11 | .16 | .07 | .08 | .09 | -.03 | 1.00 | |
| 無動機 | -.23 | -.23 | .44 | -.27 | -.33 | -.46 | .20 | 1.00 |

表十一 教練領導行為與運動目標取向預測無動機的逐步迴歸分析結果

| 投入變項順序 | 多元相關係數 R | 決定係數 R ² | R ² 增量 | F 值 | 原始分數迴歸係數 | 標準化迴歸係數 | t 值 |
|--------|----------|---------------------|-------------------|--------|----------|---------|--------|
| 1.工作取向 | .46 | .21 | | 52.97* | -.55 | -.31 | -5.05* |
| 2.專制行為 | .54 | .30 | .09 | 25.24* | .42 | .25 | 3.85* |
| 3.自我取向 | .57 | .32 | .03 | 7.94* | .34 | .18 | 3.17* |
| 4.正面回饋 | .59 | .35 | .02 | 7.31* | -.38 | -.17 | -2.70* |

*P < .05

肆、討論

以下分別就教練領導行為與運動目標取向預測選手的運動動機結果進行討論。

就預測「內在動機」部分，內在動機是指個體參與運動是為了本身的樂趣，以及從參與中獲得樂趣與滿足。在成就目標理論的觀點中，工作取向主要在重視個人的發展，並不在乎外在的報酬，且重視自我實現，強調個人的進步與精熟，因此對於內在動機會有正面的影響。就本研究的結果而言，工作取向是內在動機第一個投入變項，且可解釋 42%的變異量，此一結果與過去學者 (Papaioannou, 1995a; Williams & Gill, 1995)的觀點與實徵性的研究 (季力康、賴素玲、陳美燕, 1995; 柯竺村, 1996; 莊鵬輝, 1995; Duda, Chi, Newton, Walling, & Catley, 1995; Vlachopoulos & Biddle, 1996) 符合，這可

再次的証實工作取向是有助於個體參與運動的內在動機。其次，教練的社會支持行為是指教練會關心每位運動員的福祉、建立正面的團體氣氛以及與成員維繫溫暖的人際關係。依教練表現出這項行為時，將會促使選手感受到被關注，也容易觸發選手的情感反應，所以當選手知覺到這項行為時，有可能會將這項情感付諸在運動的參與上，進而提高選手參與運動的內在動機。在相關的研究 (何全進, 1999; 馬君萍, 1996) 中也發現教練的社會支持行為是與選手的內在動機有正相關。

就預測「認同調節」部分，認同調節是指個體認為參與運動的原因是因為個體經判斷和評價後，認為這項運動對他而言是重要的。由於自我取向者經常採取與他人競爭、與他人比較的態度，並對於這類競爭的行為相當投入，當選手認同比賽的結果是其參與運動最具有價值的目標時，

選手可能會藉由轉化比賽的過程而認定運動是相當重要的，尤其是在獲勝後所擁有的價值感。所以對自我取向者而言，他們是有可能會導致這項動機的形成。雖然認同調節是屬於外在動機中較正向的調節形式，但它並非完全出自於內發性的動機參與運動，它主要是認為這項運動可幫助他達到個人有價值的目標。由於自我決定理論的實徵性研究是最近興起的主题，以至於所獲得的研究成果並不多見，尤其是外在動機所組成的調節形式部分仍有待釐清的空間，所以在上述認同調節有關分析推論的部分仍必須有進一步的研究加以釐清。

就預測「內射調節」部分，內射調節是指個體是為了社會的認可或避免不被認可，或者避免自我輕視而參與運動，其內在的心理過程是出自於內在的獎賞和懲罰。由於教練表現出專制的行為時，通常會讓選手感到負面的壓力，並由於來自權威式的態度，使教練不會適時表達對選手的認同或關懷，以至於會讓選手對教練產生疏離感，進而讓選手經常處於猜測教練對自己行為的肯定，當選手為了獲得教練的認同，反覆的想要取得教練的認可時，無形中可能也會助長這類動機調節型態的發展。其次，選手的自我取向特質主要在強調勝過他人、超越他人，以證明自己的能力，因此對於受到社會的認可有極強烈的需求，同樣的，當自我取向的人面對中等困難的工作時，他們會選擇逃避，以避免被發覺到自己的低能力，因此自我取向會對內射調節造成影響是較容易清楚解釋的。在國內的研究中，蔡祐慈(2004)也發現自我取向可正面影響高中選手的內射調節動機型態。最後，關於教練的訓練與指導的行為會對內射調節造成正面影響，此一結果與本研就預先的假設並不符合，可能是因為教練透過訓練來教導選手的技術與技能時，選手為了想要了解自己進步的程度，必然會關注到教練所給予的正面或負面的評價，如此一來也可能間接助長選手在這項動機調節型態的發展。此外，

Chelladurai and Doherty(1998)表示教練的訓練與指導行為是與選手的表現有關，這是否因此增強選手過於強調表現且關注教練的認同，因而形成類似自我取向的效果，惟此一推論仍須在未來的研究做進一步的檢驗。

就預測「外在調節」的部分，外在調節是指個體參與運動是為了外在報酬與避免懲罰。它是屬於外在動機中最不具有自主性的型態，也是屬於外在動機中最負向的調節型態。首先，當教練是以專制的行為對待選手時，他們對於團隊事務的決定並不會與選手進行協商，完全是由教練依自身的看法進行決定，因而選手皆是受到教練的驅策來進行活動，一旦完全聽命於教練的決定，則選手並無法對於活動的參與具有自主性，因此教練專制的行為可能會對選手的外在調節造成影響。其次，自我取向主要是在強調社會比較，並希望在超越他人或勝過他人時獲取利益，在實徵性的研究中，Duda(1989c)曾表示自我取向是與相信運動能獲取外在的利益（如：提高社會地位）以及實質的獲利（如：金錢）有正面的關係。再者，若選手認為在社會比較中並無把握擊敗對手，則他們通常會選擇避免這類競爭的發生，這除了可逃避被看作是低能力者，也可避免來自於教練的責罰。因此，自我取向是可能會影響選手外在調節這項動機型態的發展。最後，關於工作取向上所獲得的結果是會負向的預測外在調節的動機型態，主要是工作取向者參與運動並非是要來自於外在的獎勵或酬賞，Duda也表示工作取向者是相信運動是在教育人們盡力而為、與他人合作和精熟動作的技巧，並且對於獲得地位等外在的獎勵形式有負相關存在，因此工作取向是會對外在調節產生負面的影響。

就預測「無動機」部分，無動機是指個體完全沒有參與運動的目的，也就是說，在參與運動時並不知所為何來，它是屬於整個自我決定理論中完全不具有任何自主性的型態。首先，就工作取向與教練的正面回饋行為會負面影響無動機部分做

一可能的分析與解釋，由於工作取向者通常在運動的參與中會產生良好的適應性行為，他們抱持在運動中學習、進步與精熟為主要的目標，這必然與完全無目的參與運動的無動機型態會有負面的關係，因此會對於無動機造成負向的影響。蔡祐慈(2004)的研究也發現工作取向是負向影響無動機的因素。就教練的正面回饋行為而言，這項行為主要在強調教練認同和獎勵運動員的良好表現，一旦選手感受到教練這項行為時，他們會形成技能上的自我肯定，提高自己的知覺能力，這對於讓選手產生無動機的型態必然有負面的影響。其次，就教練的專制行為與自我取向會正向影響無動機方面，主要是教練的專制行為會導致與選手產生疏離感，當選手無法與教練進行溝通團隊的事務時，或者在訓練上或日常生活上遭遇困難時，並無法取得教練的協助，必定會讓選手覺得無所適從，甚至在團隊中沒有目標可供追尋，於是逐漸會覺得在團隊中感受到冷漠，因此教練的專制行為會正向影響選手的無動機。最後，自我取向著重在與他人比較，然而在實際的運動情境中，獲勝者往往僅有少數一些人，對於大多數的人而言都會經歷失敗的經驗，由於自我取向只認定勝過他人是成功的唯一因素，所以他們對於預期成功的機率都相對較低，最後可能導致對該項運動減少努力，或是對該項運動失去興趣或貶低該項運動的價值，如此一來，自我取向是有可能會對無動機產生正面的影響。蔡祐慈(2004)同樣也發現自我取向是正向影響無動機的因素。

針對上述研究結果，本研究結論為：選手的工作取向與教練的社會支持行為可有效預測選手的「內在動機」；選手的自我取向可有效預測選手的「認同調節」；教練的專制行為、選手的自我取向與教練的訓練與指導行為可有效預測選手的「內射調節」；教練的專制行為與選手的自我取向和工作取向可有效預測選手的「外在調節」，但選手的工作取向是負向的預測；選手的工作取向、教練的專制行為、選手的自我

取向與教練的正面回饋行為可有效預測選手的「無動機」，但選手的工作取向與教練的正面回饋行為是負向的預測。

根據研究結果，本研究在應用上建議：一、為增加選手的內在動機，教練可培養選手的工作取向特質與表現較多的社會支持行為。根據成就目標理論的觀點，選手的工作取向特質可藉由強調團隊的精熟氣候所培養，例如：根據個別選手的情況訂定目標、獎勵個別選手的進步程度，並以強調努力是代表達到成功的重要途徑，如此一來將有助於選手工作取向特質的發展。此外，教練也需經常表現出關心選手，不論是在訓練中或日常生活中也儘量展現出社會支持的行為。二、為避免增強選手負面的動機型態（如：外在調節與無動機），教練應表現正面回饋的行為，並減少塑造選手自我取向特質的情境以及表現出專制的行為。教練的正面回饋行為有助於選手在技能上獲得自我肯定，強化選手的信心，對於降低負面的動機型態有其一定的效果。但專制的行為通常會讓選手無所適從，且在訓練上或生活上的問題不敢與教練商量，長久之後，會形成教練與選手間的疏離感，因而會增加選手的負面動機型態。其次，避免強調選手間的相互比較，避免主張能力是選手成功的因素，以及避免制定比賽獲勝的目標，這些都可減少塑造選手形成自我取向特質的機會。三、為強化選手的工作取向特質，教練應表現出較具正面的領導行為和避免表現出負面的領導行為。正面的領導行為，如訓練與指導的行為有助於運動員的技能學習，民主的行為有助於選手做決定的機會，社會支持行為有助於與選手發展良好的人際關係，以及正面回饋行為有助於建立選手的信心，這些都有助於選手的工作取向特質的發展和強化選手的運動自主性。相反的，專制的行為會降低選手成長的機會，且反而不利於發展選手的工作取向特質和建立選手的運動自主性。

在未來研究的建議上，本研究發現：雖然運動動機量表(林季燕、季力康,2003)

的編製具有嚴謹的過程和建立良好的信、效度，並逐漸已受到國內研究的使用，可惜在各分量表的建立上並未能完全充分表達出自我決定理論中所有的調節型態，例如在外在動機的部分，並無法在整合調節上顯現出來。建議未來的研究者可再嘗試進一步擴充這份量表的組成因素。此外，雖然自我決定理論對於外在動機的不同調節型態有充分的說明，可是在國、內外的研究之中仍發現有許多歧異之處，尤其是介於在自決性程度中間的調節型態往往產生不同的研究結果，所以應有進一步的研究來釐清這方面的問題。

參考文獻

- 何全進 (2001)。籃球選手目標取向、教練領導行為與運動動機之相關研究。未出版之碩士論文，臺中市，國立臺灣體育學院體育研究所。
- 李炯煌 (2002)。教練領導行為與教練-選手關係滿意度之相關研究。大專體育學刊，4 卷 2 期，67-77 頁。
- 季力康 (1993)。運動目標取向量表—信度與效度分析。國立體育學院論叢，4 卷 1 期，179-185 頁。
- 季力康 (1994)。運動目標取向量表的建構效度。體育學報，18 期，299-310 頁。
- 季力康、賴素玲、陳美燕 (1995)。大專網球選手運動目標取向與運動動機之相關研究。體育學報，20 期，1-12 頁。
- 林季燕、季力康 (2003)。運動動機量表的編製—信度與效度分析。台灣運動心理學報，2 期，15-32 頁。
- 柯竺村 (1996)。目標取向與外在酬賞對高工學生足球射十二碼之內在動機的影響。國立體育學院論叢，6 卷 2 期，215-233 頁。
- 馬君萍 (1996)。女子排球運動員知覺教練領導行為、知覺運動動機氣候、滿意度和內在動機之相關研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院運動教練研究所。
- 陳其昌 (1993)。排球教練領導行為對團隊凝聚力的影響暨驗證運動情境領導理論之研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 莊鵬輝 (1995)。目標取向、外在報酬對國民小學學童踢毽子之內在動機的影響。體育學報，20 期，13-24 頁。
- 莊豔惠 (1997)。教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 蔡祐慈 (2004)。三向度運動目標取向和能力知覺對參與動機和滿足感知相關研究。未出版之碩士論文，台北市，國立臺北師範學院體育學系碩士班。
- Ames, C.(1984a). Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivational analysis. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol. 1. Student motivation* (pp. 177-208). New York: Academic Press.
- Biddle, S. J. H., & Fox, K. R.(1989). 'Exercise and health psychology: Emerging relationship'. *British Journal of Medical Psychology*, 62, 205-216.
- Chelladurai, P.(1978). *A contingency model of leadership in athletics*. Unpublished doctoral dissertation, Department of Management Science, University of Waterloo, Canada.
- Chelladurai, P.(1984). Leadership in sport. In J. M. Silva 3 & R. S. Weinberg(Eds.), *Psychology foundations of sport* (pp.329-339). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Chelladurai, P.(1993a). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook on research on sport psychology* (pp. 647-671). New York: McMillian.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V.(1983). Athletic maturity and preferred leadership. *Journal of Sport Psychology*, 5, 371-380.
- Chelladurai, P & Doherty, A. J.(1998). Styles of decision making in coaching. In J. M.

- Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D.(1978). Dimension of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation. Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp.237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Duda, J. L.(1989c). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- Duda, J. L., Chi, L., & Newton, M.(1990). *Psychometric characteristics of the TEOSQ*. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, University of Houston, TX.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D.(1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Dweck, C. S.(1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Maehr, M. L., & Braskamp, L. A.(1986). *The motivation factor. A theory of personal investment*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Nicholls, J. G (1984a). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G.(1984b). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (eds.), *Research on motivation in education: Vol.1. Student motivation*. New York: Academic Press.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Papaioannou, A.(1995a). Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted. *Journal of Sport & Exercise psychology*, 17, 18-34.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M.(2001). *Perceived autonomy support, motivation, and persistence in physical activity: A longitudinal investigation*. Manuscript submitted for publication.
- Vlachopoulos, S., & Biddle, S.(1997). Modeling the relation of goal orientations to achievement-related affect in physical education: Does perceived ability matter? *Journal of Sport & Exercise psychology*, 19, 169-187.
- Weinberg, R. S., & Gould, D.(2000). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, L., & Gill, D.(1995). The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 4, 363-378.

通訊作者：王俊明

聯絡地址：542 南投縣草屯鎮中正路568號

(南開科技大學休閒事業管理系)

聯絡電話：0935002894

E-mail：jmw@nkut.edu.tw

The Effects of College Female Volleyball Player's Perceived Coach's Leadership and Goal Orientation on Sport Motivation

Chi-Chang Chen¹ Junn-Ming Wang²

¹Yunlin University of Science and Technology

²Nan Kai University of Technology

Abstract

The purposes of this study were to analyze the effects of perceived coach's leadership and goal orientation on sport motivation. There were 205 participants drawn from College Volleyball League Game. The instruments administered to the subjects were leadership scale for sport, sport goal orientation inventory, and sport motivation inventory. The collected data were analyzed by stepwise regression. The findings of this study were players' task orientation and perceived coach's social support behavior could predict players' intrinsic motivation effectively; players' ego orientation, perceived coach's autocratic behavior and training/instruction behavior could predict players' introjected regulation effectively; players' ego orientation, task orientation and perceived coach's autocratic behavior could predict players' external regulation effectively; players' task orientation, ego orientation, perceived coach's autocratic and positive behavior could predict player's amotivation effectively. Explanations of the findings were offered, and applications of the study were discussed. Finally, some suggestions for future studies were identified and discussed.

Key words: multidimensional model of sport leadership, achievement goal, self-determination theory

