

十四章

自信心

報告學生：王永泰



照貓畫虎

陳重佑老師格言

前言：千錯萬錯與千對萬對

成功的時候！

我們常聽到！

感謝我的父母親、團隊、教練！

最重要的是，我們(我、他)心理素質很高！

有【自信】會做到！

或者

失敗的時候

我們常聽到！

他(我、我們)因為【自信心】不足！

心理素質太低！而無法完成！

(連不懂得播報員也會講)



研究指出

- 自信心能一至於性區別出高度成功與較不成功運動員因素!
- 接近**90%**的受訪者他們有非常高的自信心。
- 不論什麼運動，頂尖的運動員一至於地顯示出強烈相信自己與他們的能力。



第一節界定自信心



- 一、大部分心理學家認為：
 - 自信心（**Self-confidence**）：界定為自己能夠成功地完成一件想要的行為與信念。
- 二、**Vealey**認為自信心分為兩種：狀態性、特質性。
 - 狀態性：對於某些事情的感受（較不穩定）。
 - 特質性：自己的人格特質（較穩定）。
- 三、最近發展出的（自信心）觀點：
 - 會受到競技與健身運動的**一般社會情境與特定組織文化影響**：例如
 - 健身教練正面或（負面）的回饋帶來增加學員的自信心或減低自信心。
 - 運動種類帶來的自信心，男生參與摔角，女生的參與花式溜冰。

自信心：短暫易變的本質

○ 投籃連續不進：

後面的球應該很難進在進。（自信心降低）投籃後真的不進了！

不敢投了！意志消沉！

○ 投籃連續不進：

下一次一定會進。（很有自信心）投籃後真的進了！繼續在拚！

勇往直前！容光煥發！

爲什麼？

- 自證預言(**self-fulfilling prophecy**)
當預期（期待）某件事情會發生，實際真的發生了！
- 打擊者的故事：不斷焦慮
- 一英里的故事：自我設限



自信心的構成

(VEALY & KNIGHT 2002) 研究指出自信包括：

- 身體技巧能力
- 心理技能能力(意象)
- 知覺技巧(決策)
- 身體適能和訓練狀態
- 學習潛力和改善技能能力



自信心的易處

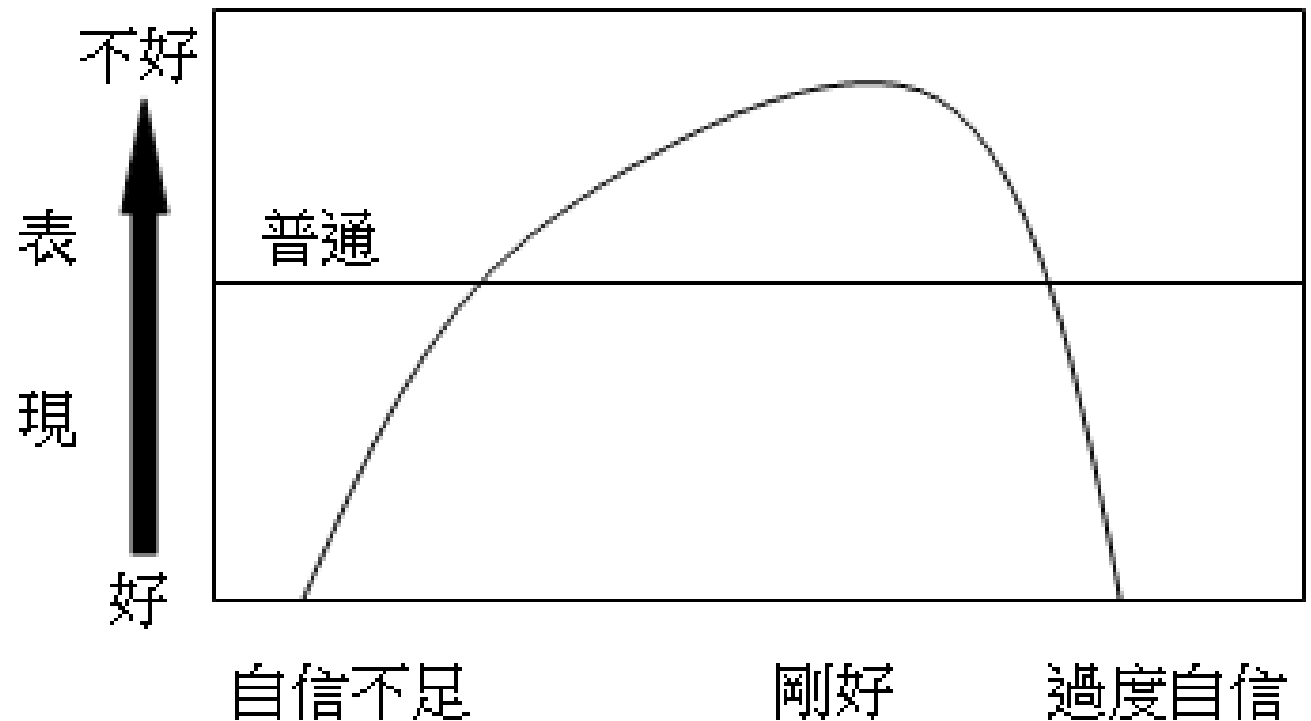
- 自信激起正面情緒
- 自信促進專注
- 自信影響目標
- 自信增加努力
- 自信影響比賽策略
- 自信影響心理動力
- 自信心影響表現

看一下什麼叫
自信!

適宜的自信心：偏右

太多或太少的自信都會影響表現！

自信心與運動表現關係14-1



缺乏自信

壞處：

- 排球故事！
- 復健的故事！

致勝球壓力，對自己攻擊能力缺乏自信。
焦慮 無法專注 猶豫不決 專注在缺點。

好處：

- 健身房的故事！趕快去運動吧！



過度自信

信心超過他們的能力!

- 隨便的熱身與準備
- 看輕對手

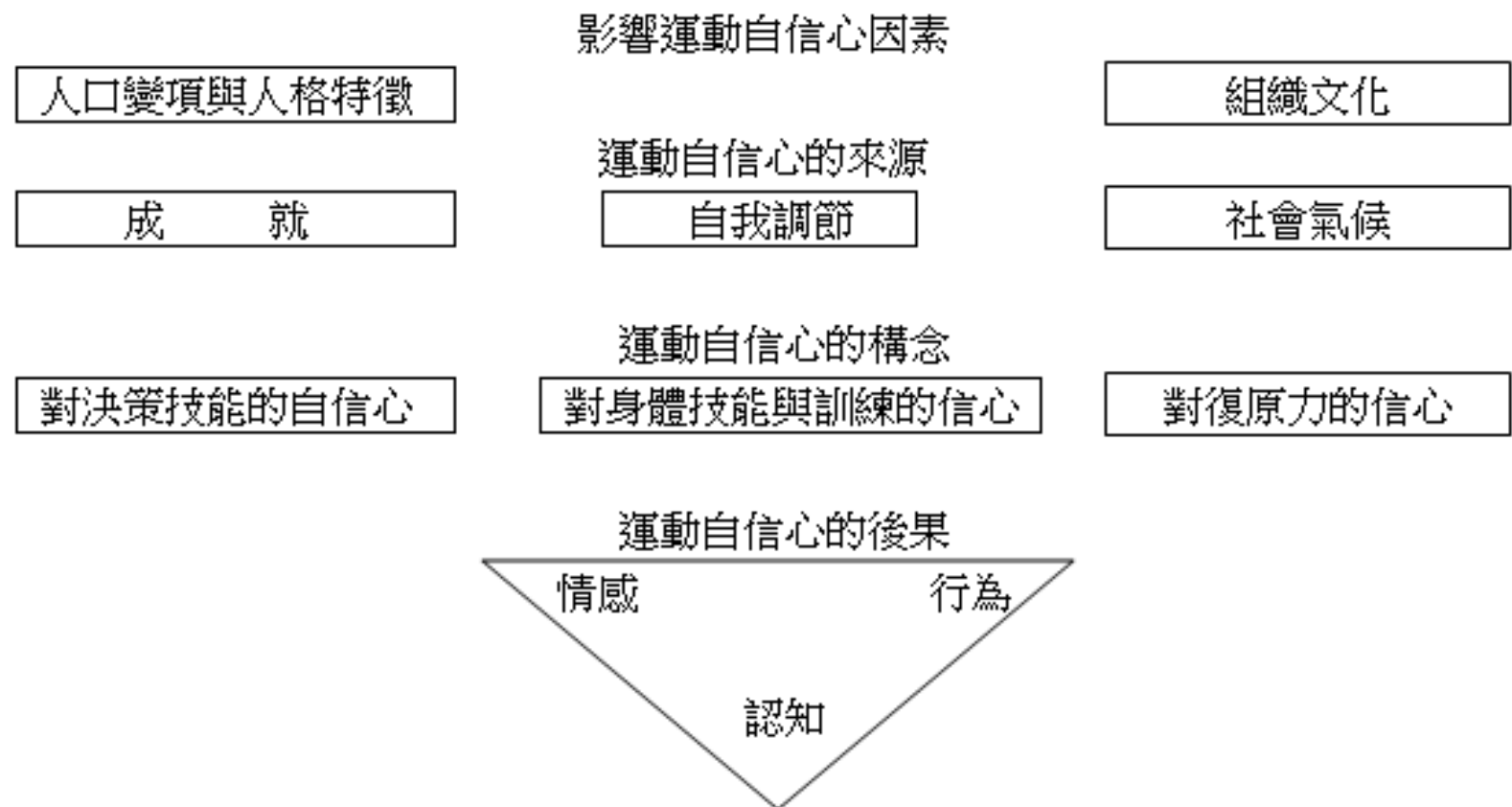


運動自信心模式

- 運動自信心的構念：身體能力、心理和知覺技能 適應能力、體適能和訓練程度、學習潛能和判斷力的自信。
- 運動自信心的來源： 聚焦、自我調節、社會氣候。
- 運動自信心的後果： 運動員的**A**情感、**B**行爲、**C**認知。
- 影響運動自信心的因素： 組織文化、人口變項、個人特質。



運動自信心模式圖



競技運動自信心的來源

- 精熟
- 能力的展現
- 身體與心智的準備
- 身體的自我呈現
- 社會人際支持
- 教練的領導
- 替代經驗
- 環境舒適
- 情境優勢



第二節瞭解期望如何影響表現

期望的影響：

- 糖與嗎啡的故事。
- 網球裁判的故事。
- 期望可以改變行爲？



自我期望與表現



- Y曲霸的研究!
- 舉重的研究!
- 安慰劑的研究!
- 對手肢體語言的表現!對自我的期望評價!



教練的期望與運動員表現

- 很聰明的學生：較多的關注。
（其實只是普通人）
- 很笨的學生：較少的關注。



教練的幻想(期望)!

四步曲!馬腿會跑!象腿有力!

- 教練形成期望：
 1. 學生個人線索：黑人（勇）白人（聰明）。
 2. 學生表現訊息：過去的成績。
- 教練的期望影響他們的行為：
 1. 互動品質
 2. 指導量與質
 3. 回饋的型態與頻率
- 教練的行為影響運動員的表現：
 1. 負面教練對運動員表現
 2. 較少的增強與下場時間
 3. 展現較低水準表現
 4. 自己承認能力不好
- 運動員的表現證實了教練的期望：爛!

期望和裁判的評價

選手：

- 認識與不認識
- 菜鳥與老鳥
- 出名與不出名



第三節檢視自我效能理論

- 自我效能

一個人成功完成一件作業的能力知覺，事實上是一個情境特殊性的自信心。

- 自我效能理論提供一個**研究自信心對運動表現**，堅持與行為影響的模式。



自我效能來源 bandura的理論

- 表現成就
- 替代經驗
- 口語說服
- 意象經驗
- 生理狀態
- 情緒狀態



教練自我效能 feltz說的!

- 競賽策略：
訓練與帶隊過程有自信
- 動機：
對影響運動員有自信
- 技術：
對教學及診斷有自信
- 性格建立：
能影響運動員有正面態度



如何評量自信 自信心量表

題 目	信心不足%	自信%	過度自信%
你如何因應逆境	20	60	20
你如何從失誤中恢復		100	
你多容易失去信心	100		

自我評量 可以自行增加題目

建立自信心

- **聚焦在表現成就上**。有效!
- 行為表現的有信心。
- 想法有信心。
- 使用意象。
- 使用目標繪圖。
- 最佳化體能訓練和鍛鍊
- 準備。
- 培養社會氣候。



探討女子棒球選手性別適合度知覺、壘球經驗、自覺能力對自我效能、運動動機的影響

PPT-P4

Solmon, Lee, Belcher, Harrison, and Wells(2003)發現女性知覺活動的性別適合度高時，對學習新技術的信心水準會較高。

女性的行為較容易受到性別適合度知覺的影響(Gould & Weiss, 1981; Lee, Nelson, & Nelson, 1988)。

性別適合度

- 某些情境還是會被認為僅適合男性或女性參與。當個體參與原先自己認為不適合自己性別的活動時，會產生一些情感、態度和行為的變化。



測量工具

- (一) 性別適合度量表：
- (二) 自覺能力量表：
- (三) 運動動機量表：
- (四) 自我效能量表：**



自我效能量表

本測量工具是根據Bandura(1986)自我效能理論發展而來，以及Magyar, Feltz, and Simpson(2004)設計給划船選手的自我效能量表。主要測量棒球選手對比賽時心理狀態和一些技術展現的效能知覺，考量到自我效能測量能更具全面性，而不僅是單題測量。首先針對**棒球運動的技術特性，包括心理準備狀態、對打擊和防守的信心水準**，發展問題項目，接著請一位資深棒壘球教練針對問題內容加以評論，最後留下**14** 題。本問卷的評量方式為十點量尺，**1** 代表一點也沒有信心，**10** 代表完全有信心。

- 本研究樣本獲得的資料以**探索性因素分析**處理，經主軸法抽取共同因素僅抽取到一個因素，因此所有題目僅代表自我效能這個因素，有適當的構念效度。所有題目與總分的相關介於**.67~ .89**，本量表內部一致性Cronbach's α 係數為**.97**。

研究發現

- 性別適合度知覺並未發現對自我效能、運動動機具有影響力，與過去研究發現有些相左(Lee et al., 1999; Lirgg et al., 1996; Solmon et al., 2003)。

研究發現：原因？

性別適合度知覺對自我效能和動機的影響，很可能僅會發生在活動初期。

- 本研究之情境與過去研究不同。過去研究僅是在實驗情境下，針對參與者給予一些新奇且有性別刻板印象的活動，探討其自我效能知覺(Gould & Weiss, 1981; Lee et al., 1988)。
- 本研究受試者是已經投入活動一段時間，經過一些適應之後，活動本身與性別的契合度應該是會逐漸增加；從性別適合度知覺反應中可看出大部分參與者對女性從事棒球運動的接受度是高的。
- 因此，性別適合度知覺對自我效能和動機的影響，很可能僅會發生在活動初期，此時會較依賴原有的刻板印象或社會價值觀；當個體適應環境需求後，隨著技能改善、運動能力提升、可參酌訊息增加，原有的勝任感疑慮應該會慢慢減少，因此造成大部分個體的性別適合度知覺會提升，性別適合的問題不再干擾運動員的能力知覺，對自我效能、和運動動機的效應就會趨於微弱。

自我效能 增強來源

- **壘球**的活動方式與**棒球**有很多相似之處，有壘球參與經驗者會因此對棒球環境較為熟悉，有較多的效能訊息參照來源。
- 以**Bandura(1986)**的自我效能理論來看，有壘球經驗的選手其從事棒球運動的自我效能可能從幾個訊息來源被增強：

成就表現

- **1.**首先是**成就表現**，指的是依據個體自己的過去的壘球精熟經驗，**Bandura(1997)**提到如果過去經驗會影響自我效能，它可能被看作是個體能力的結果，成功表現如果被認為是個體能力所導致，自我效能會增加。

因此，從本研究結果來看，較傾向於把過去的壘球經驗歸因是自己的能力因素。

替代經驗

- **2.**其次是**替代經驗**，面對新的或是不熟悉的工作，如果沒有足夠經驗可當作效能預期的參照時，可能會去找一些外在可觀察的對象，來獲得和工作難度有關的訊息。有些壘球技術可能與棒球不盡相同，有壘球經驗者可以仿照原有的壘球技術，將其遷移至棒球活動中，有較具體事物可以模仿時，自我效能會因而受到增強。

意象經驗

- **3.最後是意象經驗**，壘球經驗有助於選手視覺化在棒球運動中可能會發生的事件。Maddux(1995)指出個體可以利用想像自己或別人在未來情境中有效率或無效率的行為，來產生個人的效能。個體若有能力去預測性的視覺化可能的情境和事件、及針對這些情境和事件的行為和情緒反應、和個體行為可能的結果，自我效能會因而增強。

討論

- 本研究結果部分符合一些理論的預測，能力知覺與過去壘球經驗確實會影響女子棒球選手的自我效能和運動參與動機。
- 然而，性別適合度信念並未對自我效能、運動動機產生影響，過去研究將其視為一種替代經驗，

討論

- 本研究則發現個體在實際參與活動後，因為技術逐漸熟練、適應環境，原先的性別不適合知覺或刻板印象可能會減弱，因此對自我效能和動機的預測效果就顯得不佳。所有參與者的性別適合度知覺最後趨於一致，一致認為棒球運動是適合女性的。過去相關研究著重於新事物的嘗試，因此刻板印象對效能信念的影響較大。

同學!我們要有高的自我效能!

所以大家要有信心畢業

再看一次信心吧!



大聲:說出來挖煤沒勒驚!



謝謝賜教！