

國立臺灣師範大學運動與休閒學院
體育學系 碩士學位論文

國、高中網球選手知覺重要他人塑造動機氣候與
心理需求、動機、退出意圖之關係

研究生：陳律伶

指導教授：季力康

中華民國 103 年 6 月

中華民國臺北市

國、高中網球選手知覺重要他人塑造動機氣候與心理需求、

動機及退出意圖之關係

2014 年 6 月

研究生：陳律伶

指導教授：季力康 教授

摘要

本研究主要目的為：(1) 探討國、高中網球選手知覺教練動機氣候、父母導引動機氣候、同儕動機氣候與心理需求、內在動機及退出意圖之間的關係；(2) 比較國、高中網球選手在教練動機氣候、父母導引動機氣候、同儕動機氣候、心理需求、內在動機及退出意圖的差異情形。本研究對象分別以國中、高中網球選手為研究對象，共 225 位（男生 160 位，女生 65 位），平均年齡 15.02 歲。以教練動機氣候量表、父母導引動機氣候量表、青少年同儕動機氣候量表、心理需求量表、內在動機量表及退出意圖量表為研究工具進行施測，所得資料經 Pearson 積差相關與階層迴歸分析法進行資料分析。本研究結果發現：(1) 國、高中網球選手在知覺教練工作涉入氣候、父母學習樂趣氣候、同儕自我涉入氣候、內在動機、退出意圖有差異情形；(2) 國中網球選手知覺教練工作涉入氣候、家長學習樂趣氣候及同儕工作涉入氣候正向預測自主性；家長學習樂趣氣候正向預測勝任感，教練自我涉入氣候、家長促發擔憂氣候及同儕自我涉入氣候負向預測勝任感；教練自我涉入氣候及同儕自我涉入氣候負向預測關係感。高中網球選手知覺教練工作涉入氣候正向預測自主性；教練工作涉入氣候及家長學習樂趣氣候正向預測勝任感；教練工作涉入氣候正向預測關係感、家長促發擔憂氣候負向預測關係感；同儕動機氣候對自主性、勝任感及關係感皆不顯著；(3) 國中網球選手知覺心理需求中的自主性正向預測內在動機，高中網球選手知覺心理需求無法預測內在動機；(4) 國、高中網球選手知覺內在動機

皆無法預測退出意圖。最後，本研究針對結果提出討論，亦對於實際運用與未來進一步研究提出建議。

關鍵詞： 重要他人塑造動機氣候、心理需求、動機、退出意圖

The Relationships of Perceived Significant Others' Shaped Motivational Climate to Basic Need Satisfaction, Motivation, and Dropout Intention in Junior and Senior High School Tennis Players

June, 2014

Author: Chen, Lu-Ling

Advisor: Chi, Li-Kang

ABSTRACT

The main purposes of this study were: (1) to investigate the relationships among coach motivational climate, parent-initiated motivational climate, peer motivational climate, basic need satisfaction, intrinsic motivation, and dropout intention in junior and senior high school tennis players; (2) to compare the differences among the aforementioned variables. A total of 225 junior and senior high school tennis players (160 males and 65 females) at the average age of 15.02 were recruited. The instruments included Coach Motivational Scale, Parent-Initiated Motivational Climate Scale, Peer Motivational Scale, Basic Need Satisfaction Scale, Intrinsic Motivation Scale, and Dropout Intention Scale. The Pearson product-moment correlation and hierarchical regression were conducted to analyze the obtained results.

The findings were as follows: (1) Differences were observed in junior and senior high school tennis players' perception of coach task-involvement climate, learning and enjoyment climate, peer ego-involvement climate, intrinsic motivation, and dropout intention. (2) Junior high school tennis players' perceived coach task-involvement climate, learning and enjoyment climate, peer task-involvement climate could positively predict autonomy; learning and enjoyment climate could positively predict competence; however, coach ego-involvement climate, worry conducive climate, and peer ego-involvement climate negatively predicted competence; coach ego-involvement climate and peer ego-involvement climate negatively predicted relatedness. Senior high school tennis players' perception of coach task-involvement climate positively predicted autonomy; coach task-involvement climate and learning and

enjoyment climate positively predicted competence; coach task-involvement climate positively predicted relatedness while worry conducive climate negatively predicted relatedness; however, peer motivational climate did not significantly predict autonomy, competence, or relatedness. (3) Junior high school tennis players' perceived autonomy, a variable in basic need satisfaction, positively predicted intrinsic motivation. However, it did not hold true in senior high school tennis players. (4) Both junior and senior high school tennis players' perception of intrinsic motivation could not predict dropout intention. The present study concluded with a discussion in the light of the findings and offered suggestions for the application of the results and further research.

Key words: significant others' shaped motivational climate, basic need satisfaction, motivation, dropout intention

謝誌

三年半的碩士生涯，完全感謝家人有一顆強大的心臟，對我所做的決定皆展現百分之百的支持，這條路走來雖然辛苦，但因背後有著堅固的靠山，伴隨著我度過一次又一次的難關，現在坐在電腦前開開心心地打著謝誌。

由衷感謝指導教授季力康博士在就讀碩士班期間的指導以及協助，季老師常常在與我 Meeting 的時候對我說「Try to do your best」，鼓勵我盡全力去嘗試任何事，就算結果不理想但在過程中學到的東西才是重要的，讓在研究所時期的我，除了當研究生外，還可以繼續當一個在球場上揮灑汗水及夢想的網球選手。除此之外還要感謝國北教大陳益祥教授、國立臺灣體大聶喬齡助理教授擔任我的口試委員，在百忙之中抽空給予鉅細靡遺的指導與建議，讓我獲益良多更使本研究得以更嚴謹、完善。同時也感謝各學校網球教練的協助，讓本研究問卷得以順利實施。

在研究所的學習生涯中，除了謝謝師長們的指導之外，研究室伙伴的功勞少不了，謝謝思羽姐、憶綺姐、心妮姐及衍宏學長在我對研究感到困惑時，給予我寶貴的研究建議外，並且協助我釐清了邏輯上的迷失，以及謝謝文馨在研究所修課時給予我的幫助，並且一路上在後頭推著我向前走。研究生生涯有你們的陪伴真好，你們是我最好的後盾，也讓我在做研究時從來不感覺到孤單。

畢業，是另一個旅程的開始，期許自己能將在研究所所學到的知識，實際運用到自己的教學領域之中，讓自己能學以致用，塑造一個讓學生樂於學習的環境，並且將知識生生不息的傳遞下去。

目次

口試委員與系主任簽字之論文通過簽名表.....	i
論文授權書.....	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	v
謝誌.....	vii
目次.....	viii
表次.....	xi
圖次.....	xiii
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景-----	1
第二節 研究目的-----	5
第三節 研究問題-----	5
第四節 研究假設-----	5
第五節 名詞解釋-----	6
第貳章 文獻探討.....	9
第一節 動機氣候相關研究-----	9
第二節 自我決定理論相關研究-----	19
第三節 父母動機氣候、教練動機氣候及同儕動機氣候對心理需求及動機的相關研究 -----	26
第四節 退出意圖相關研究-----	29

第參章 研究方法.....	32
第一節 研究架構-----	32
第二節 研究對象-----	33
第三節 研究工具-----	34
第四節 研究流程-----	37
第五節 資料處理-----	38
第肆章 結果.....	39
第一節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候與心理需求、內在動機 及退出意圖的描述性統計及相關情形-----	39
第二節 比較國、高中選手選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機 及退出意圖差異情形-----	44
第三節 高中網球選手知覺重要他人動機氣候與心理需求預測情形-----	47
第四節 國、高中網球選手心理需求對內在動機預測情形-----	58
第五節 國、高中網球選手內在動機對退出意圖預測情形-----	59
第伍章 討論.....	60
第一節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候與心理需求、內在動機 及退出意圖的相關情形-----	60
第二節 比較國、高中選手選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機 及退出意圖差異情形-----	63
第三節 高中網球選手知覺重要他人動機氣候與心理需求預測情形-----	66
第四節 國、高中網球選手心理需求對內在動機預測情形-----	68
第五節 國、高中網球選手內在動機對退出意圖預測情形-----	69

第六章 建議	69
第一節 實務應用建議-----	69
第二節 未來研究建議-----	70
參考文獻	
中文部分-----	71
英文部分-----	74
附錄	
問卷 -----	81

表次

表2-1 教練動機氣候相關研究-----	11
表2-2 同儕動機氣候相關研究-----	15
表2-3 父母動機氣候相關研究-----	18
表2-4 心理需求與自我決定動機之相關研究-----	22
表2-5 重要他人塑造動機氣候與心理需求、動機之相關研究-----	27
表3-1 各校參與者人數分配及相關背景資料-----	33
表4-1 國中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機 與退出意圖之描述性統計(N=101) -----	41
表4-2 高中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機 與退出意圖之描述性統計(N=124) -----	42
表4-3 國中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機 與退出意圖之相關矩陣-----	43
表4-4 高中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機 與退出意圖之相關矩陣-----	44
表4-5 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候之獨立樣本 t 考驗摘要表-----	46
表4-6 國中網球選手知覺重要他人動機氣候對自主性階層迴歸估計結果 與模式摘要表-----	51
表4-7 國中網球選手知覺重要他人動機氣候對勝任感階層迴歸估計結果 與模式摘要表-----	52
表4-8 國中網球選手知覺重要他人動機氣候對關係感階層迴歸估計結果 與模式摘要表-----	53
表4-9 高中網球選手知覺重要他人動機氣候對自主性階層迴歸估計結果 與模式摘要表-----	56
表4-10 高中網球選手知覺重要他人動機氣候對勝任感階層迴歸估計結果 與模式摘要表-----	57

表 4-11 高中網球選手知覺重要他人動機氣候對關係感階層迴歸估計結果	
與模式摘要表-----	58
表 4-12 國中網球選手知覺心理需求對內在動機多元迴歸估計結果	
與模式摘要表-----	59
表 4-13 高中網球選手知覺心理需求對內在動機多元迴歸估計結果	
與模式摘要表-----	59
表 4-14 國中網球選手知覺內在動機對退出意圖多元迴歸估計結果	
與模式摘要表-----	60
表 4-15 高中網球選手知覺內在動機對退出意圖多元迴歸估計結果	
與模式摘要表-----	60

圖次

圖 2-1 內在與外在動機類型-----	21
圖3-1 研究架構圖-----	31
圖3-2 研究流程圖-----	36

第壹章 緒論



第一節 研究背景

網球是國際主流的運動，在世界各地參與的人口相當多，大多數的網球運動員大多都在小學階段甚至更小的時候就接受嚴峻的訓練。如果運動員想要成為最優秀的選手，唯有持續的訓練以及努力才可以達成目標，因此運動員開始投入更多的時間在參與運動訓練上。而在參與訓練的同時，身邊的重要他人（教練、父母、同儕）所創造出來的氣候，會間接地影響運動員繼續持續參與運動或產生退出運動項目的意圖 (Sarrazin, Boiché, & Pelletier, 2007)。

過去的研究中，關於青少年持續參與運動和退出運動的行為在動機相關的理論中持續受到關注，這些理論都有一個特點，認為社會因素和人際關係的變項會影響運動行為，而這些社會因素包含執教氣氛及知覺到的氣候 (Bars, Gernigon, & Ninot, 2009; Cervelló, Escartí, & Guzmán, 2007; Fraser-Thomas, Côté, Deakin, 2008)，而運動員在運動參與中會產生退出行為，多半被歸因為缺乏動機和自我調節能力，因此許多研究都強調運動員在退出意圖中動機過程的重要性。

根據 Nicholls (1984) 提出的成就目標理論，指出個體的成就行為在於展現自身的高能力和避免展現低能力。並透過工作取向 (task-orientations) 和自我取向 (ego-orientations) 兩種觀點來解釋能力與成就有關的事物，而 Ames 在 1992 年提出的動機氣候 (motivational Climate) 理論中提到，社會情境因素會使個人察覺到環境的線索，進而激勵個人目標取向的發展，因此若給予一段時間的環境刺激，個體將會有特定的目標取向涉入狀態。動機氣候是一個重要他人所塑造出的社會情境，會依據他們所強調的成就目標有所不同。當環境被塑造成相互競爭的氣候，並強調社會比較，以客觀的結果為其能力評價的標準時，個人則容易注重表現的結果，此即為自我涉入氣候 (ego-involving climate)；若所處的情境是強調學習的過程時，重視技術的精熟，並

以主觀的進步與否為能力評量的標準時，精熟技巧即為成就感的來源，稱為工作涉入氣候 (task-involving climate)。

在競技運動領域中，運動員的動機關係著個體的運動行為，包括個體為何選擇參加運動、努力的程度與持續時間，甚至於退出運動，動機都扮演著關鍵的角色。過去的研究顯示運動員主要可能受到兩種主要的動機所影響 (Vallerand, Deci, & Ryan, 1987)，分別是內在動機及外在動機。內在動機是指運動員從事某項運動可能是因為好玩和樂趣，在沒有任何外在獎賞下，仍然有很強烈的動機參與某項活動；第二種是外在動機，運動員可能從事某項運動是為了物質上（例如：獎金、獎品、成績）或是社會上（聲望）的利益，亦或者避免遭受懲罰，即外在因素誘發個體的參與行為。Ryan, Vallerand 與 Deci (1984) 提出這兩種不同類型的動機會受到運動情境中不同社會因素的影響，進而影響到運動員的行為。

Deci 與 Ryan 在 1985 年提出了自我決定理論 (Self-determination theory)，認為自我決定是一個非常重要的動機來源且與能力需求所關，此理論提出社會因素會透過自主性、勝任感及關係感影響動機，影響其後的不同行為後果。自我決定理論影響動機的因素包含知覺動機氣候、成功與失敗、競爭與合作、教練行為、獎學金、運動結構等。如個體覺得自己可以主導，也有能力勝任，則從事活動的內在動機較強，內在動機強則後續的滿意度及情緒相對較佳 (Vallerand, 1997)。在過去研究顯示，在影響運動員動機的社會因素中，教練在團隊中所營造的動機氣候會影響選手追求某一目標或表現某一類型的行為，如果運動員處在的是強調競爭、打敗對方或贏的情境裡，運動員就有著較低的內在動機；反之，如果運動員所處的情境是強調合作、進步或精熟技巧時，則運動員會有較高的內在動機 (Seifriz, Duda, & chi, 1992; Goudas & Biddle, 1994; Hollembeak & Amorose, 2005)。另外，同儕及父母所塑造的動機氣候也會去影響到運動員的內在動機。(Gagné, Ryan & Bargmann, 2003 ; Jöesaar, Hein & Hagger, 2011)。

除此之外，自我決定理論也主張個體的基本心理需求（自主性、勝任感與關係感）滿足程度會影響其動機或行為 (Deci & Ryan, 2000)。自主性是指個體渴望自己能依其需求選擇自己的行為，為自己作主 (Deci & Ryan, 1985)；勝任感是指個體知覺其能力

能有效的與社會環境互動，並產生所想要結果的需求 (Deci, 1975)；關係感則是指個體與重要他人做連結，並對他人所處之社群產生歸屬感，以及渴望被他人接受的感覺 (Deci & Ryan, 2002)。在過去研究指出，心理需求中的自主性、關係感和勝任感，正向的預測內在動機，負向的預測無動機，其中勝任感預測力最高 (Standage, Duda, & Ntoumains, 2003; Gagné, Ryan, & Bargmann, 2003; Ommundesn & Kvalo, 2007)，而在社會因素方面，林季燕 (2003) 的研究發現，知覺動機氣候可以透過自主性與勝任感預測動機，進而影響參與運動的意圖，Jõesaar 等 (2011) 以青少年運動員為對象，探討知覺同儕動機氣候對心理需求、內在動機及堅持之間的關係，結果顯示出當運動員知覺同儕工作涉入氣候時，可以正向的預測心理需求、內在動機以及堅持。也就是說，當同儕塑造出強調合作、進步的情境時，將會滿足運動員的心理需求，進而提升運動員的內在動機且會使運動員較不會有退出運動的意圖產生。

以往的動機氣候主要探討單一重要他人如何影響變項的關係，但根據 Vazou, Ntoumains, 與 Duda, (2006) 及 Vazou (2010) 兩篇研究主要是探討知覺教練和同儕間所塑造之動機氣候對團隊關係、自我價值、自我情緒等之間的影響，同時也比較在同儕及教練所塑造之動機氣候中，何者為主要的結果變項。另外 Keegan, Christopher, Spay, 與 Lavallee (2009) 以質性研究探討青少年對教練、同儕、父母所塑造的動機氣候行為，加入自我決定理論及成就目標理論中的目標取向、趨近和逃避觀念，探討各重要他人如何影響個體的動機，因此同時比較重要他人所塑造的動機氣候如何影響隊員或是個人是動機氣候研究的新趨勢。

在兒童早期的運動參與中，父母扮演著重要的角色，在家庭中又以父母的影響力最為深遠，而孩童早期參與運動普遍是由父母所引導的，此階段年齡大約為 6-13 歲 (Côté, 1999)。Brustad (1992) 的研究也發現父母在青少年參與運動方面具有很大的影響力，因此在孩童的運動參與過程中，父母扮演很重要的社會媒介、角色模擬以及孩童運動經驗提供者和詮釋者的重要角色。Keegan 等 (2009) 以 7-11 歲的兒童當研究對象，探討知覺父母導引動機氣候、教練動機氣候以及同儕動機氣候的關係，結果得知兒童在參與運動時父母的影響力是最高的，當父母營造出進步精熟的氣氛時，兒童持

續參與運動的意圖較強烈，且有較高的工作取向。

接著發展至青春期階段時期，Fulgini 與 Eccles (1993) 指出在這時期運動員會較傾向於教練與同儕的回饋，而不單單只受到父母所影響。根據 Horn 與 Weiss (1991) 的研究指出，十歲以前的孩童多半依賴成人的回饋來評斷自己的能力，而十歲後較為成熟的孩童或青少年，其能力訊息的主要來源則多半經由同儕間的比較獲得。因此，在不同的年齡層，重要他人對運動員的影響可能因此有所改變，重要他人對不同年齡層的重要性可能也因此而不同。

在網球競技運動中，運動員往往都是在小學的時候開始接受訓練，然而每天生活在高度壓力的情境裡，並不是每一個人都可以承受如此艱苦的訓練，長時間下來難免會因為身心過度的訓練出現退出運動的想法。當運動員如果在訓練或比賽過程中經歷到動機非自我決定的形式，將會產生不適應行為的結果，而這種結果會使運動員失去興趣，產生退出運動的想法；反之，如果運動員經歷到動機是自我決定形式，則運動員會產生適應行為的結果，因而促使運動員持續參與運動。青少年在開始參與訓練以及比賽的過程中，不同年齡層（國中、高中）身邊的重要他人（教練、父母、同儕）所塑造出的情境是否會對其心理需求有影響？是否影響到其個體參與運動的意圖？而不同年齡知覺重要他人塑造的動機氣候是否有差異？過去在競技運動情境方面的研究稍嫌不足，僅有一篇 Jöesaar 等 (2011) 針對青少年運動員為對象，探討同儕動機氣候對心理需求、內在動機及堅持之間的關係，發現同儕工作涉入氣候與心理需求、內在動機及運動堅持呈正相關；同儕自我涉入氣候與心理需求、內在動機與運動堅持呈負相關。然而，這篇研究僅針對同儕之間所知覺到的動機氣候作探討，及只針對 11-14 歲的青少年作為研究對象，也造成研究上一個缺口。因此本研究國中與高中網球運動員作為研究對象，擴大研究探討教練、父母、同儕所塑造的動機氣候分別對國中與高中網球運動員自主性、勝任感、關係感、內在動機及退出意圖相互之間的關係。

第二節 研究目的

本研究係以國中及高中網球代表隊選手為研究對象，並以 Deci 與 Ryan (1985) 的自我決定理論及 Nicholls (1984) 的成就目標理論為基礎，探討網球青少年運動員重要他人塑造之動機氣候、心理需求、動機及退出意圖之間的關係，根據上述問題背景與研究動機，提出以下幾點研究目的：

- 一、比較國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候（教練、父母、同儕）、心理需求、（自主性、勝任感與關係感）內在動機與退出意圖之間的差異情形
- 二、國、高中網球選手知覺重要他人（教練、父母、同儕）塑造動機氣候對基本心理需求（自主性、勝任感與關係感）之預測情形。
- 三、國、高中網球選手知覺心理需求（自主性、勝任感與關係感）對內在動機之預測情形
- 四、國、高中網球選手知覺內在動機對退出意圖之預測情形。

第三節 研究問題

根據上述之研究目的，本研究提出以下幾點研究問題：

- 一、國、高中網球運動員知覺重要他人（教練、父母、同儕）所塑造的動機氣候、心理需求（自主性、勝任感與關係感）、內在動機與退出意圖之間是否有差異？
- 二、國、高中網球運動員知覺重要他人（教練、父母、同儕）塑造動機氣候是否可以有效預測心理需求（自主性、勝任感與關係感）？
- 三、國、高中網球運動員知覺心理需求（自主性、勝任感與關係感）是否可以有效預測內在動機？
- 四、國、高中網球運動員知覺內在動機是否可以有效預測退出意圖？

第四節、研究假設

根據上述之研究問題，本研究提出以下幾點研究假設：

- 一、國、高中網球選手知覺重要他人（教練、父母、同儕）動機氣候、心理需求、內

在動機與退出意圖有顯著差異。

二、國、高中網球選手知覺重要他人（教練、父母、同儕）塑造動機氣候對心理需求（自主性、勝任感與關係感）的預測情形。

（一）國、高中網球選手知覺教練、同儕塑造工作涉入氣候與父母學習樂趣氣候正向預測自主性、勝任感與關係感。

（二）國、高中網球運動員知覺教練、同儕自我涉入氣候、父母不費力成功氣候與父母促發擔憂氣候負向預測自主性、勝任感與關係感。

三、國、高中網球選手知覺自主性、勝任感與關係感對內在動機的預測情形。

（一）國、高中網球選手知覺自主性、勝任感與關係感正向預測內在動機。

四、國、高中網球選手知覺內在動機對退出意圖的預測情形。

（一）國、高中網球選手知覺內在動機負向預測退出意圖。

第五節 名詞解釋

本節針對本研究之重要變項，提出下列概念性與操作性定義：

一、教練動機氣候

教練動機氣候是教練評斷、評價隊員能力和努力的方式，因隊員接收教練產生的情境因素，影響隊員的動機發展。教練動機氣候分別教練工作涉入氣候、教練自我涉入氣候。教練工作涉入氣候是教練提供隊員技術上的進步、鼓勵隊員努力表現的情境。教練自我涉入氣候是教練強調比賽的輸贏、在乎能力表現的情境。本研究採用黃英哲與季力康（1994）根據 Seifriz, Duda 與 Chi (1992) 的 PMCSQ-1 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaires) 翻譯而成的教練動機氣候量表，分別教練工作涉入氣候分量表和教練自我涉入氣候分量表。教練工作涉入氣候分量表測量到知覺教練工作涉入氣候程度，得分越高表示個體知覺到工作涉入氣候程度越高，教練自我涉入氣候分量表測量到知覺教練自我涉入氣候程度，得分越高表示個體知覺到自我涉入氣候程度越高。

二、同儕動機氣候

同儕動機氣候是同儕間論斷、評價隊員能力和努力的方式，因隊員接收同儕間產生的情境因素，影響隊員的動機發展。同儕動機氣候分為：同儕工作涉入氣候和同儕自我涉入氣候兩部分，同儕工作氣候強調同儕會互相鼓勵、互相改進技術、合作精神。同儕自我涉入氣候強調同儕間看待事物只重能力高低、成敗和同儕間相互衝突和競爭。本研究採用李啟瑞（2007）根據 Ntoumanis 與 Vozou（2005）編製的知覺同儕動機量表，並採用中文版運動動機氣候量表（黃崇儒、黃英哲、陳浚良、陳錦偉，2006）修改而成青少年運動同儕動機量表。同儕間改善、支持、努力、團隊內的競爭與能力、團隊內的衝突等五種程度的高低，此外，本研究亦採取 Ntoumanis 與 Vazou（2005）之研究結果，將改善、關係支持、努力合稱為工作涉入氣候分量表，團隊內競爭與能力和團隊內衝突合稱為自我涉入氣候量表。

三、父母導引動機氣候

本研究的父母導引動機氣候是指運動員知覺其父親或母親所塑造的運動動機氣候，以趙文其（1998）根據 White, Duda 與 Hart（1992）改編而成的「父母導引動機氣候量表」（Parent-Initiated Motivational Climate in sport, Questionnaire-2 PIMCQ-2），包含（一）學習/樂趣型氣候，（二）不費力成功型氣候，（三）促發擔憂型氣候。說明如下：

- （一）學習/樂趣型氣候：指運動員知覺其父母或重要他人所塑造的動機氣候為學習/樂趣型氣候，此氣候反映出工作涉入的目標概念，重視是否專注於學習或精熟，是否努力求進步，是否從中獲得樂趣等等。
- （二）不費力成功型氣候：指運動員知覺其父母或重要他人重視成功的表現在於不需要努力付出的動機氣候，此氣候反映出自我涉入的目標概念。
- （三）促發擔憂型氣候：指運動員知覺父母或重要他人擔憂其運動表現結果所引發的動機氣候，此氣候同樣反映出自我涉入的目標概念。

四、心理需求

自我決定理論中的基本需求論主張人們有三項基本的心理需求，包括自主性、勝任感和關係感的需求，而當這三項需求滿足的程度關係著個體是否能展現自我決定的動機。當個體知覺到基本需求的滿足時，較能促進自我決定動機產生，進而影響後續的成就行為，以及正向的情緒、運動行為的持續產生 (Ryan & Deci, 2007)。

本量表參考許建民(2006)改編Deci等(2001)所編製的基本心理需求量表(Basic Need Satisfaction Scale)，再根據運動情境作修改，三個分量表共十題，先經過反向計分後，將各分量表的題目得分個別加總後再除以題數，便得到該分量表的平均分數。研究參與者在「基本心理需求量表」上之平均得分，其得分越高，表示個體心理滿足越強，得分越低，則表示基本心理需求滿足越低。

五、內在動機

指個體參與運動的原因是為了獲得該活動本身具有的滿足和快樂，將焦點置在從事任務本身的挑戰與享受 (Ryan & Deci, 2000)。本研究是以「自我決定動機量表」中的「內在動機」分量表測量得之，若受試者得分越高，表示其內在動機也越高。

六、退出意圖

本研究係指網球選手知覺過去與未來曾有退出網球隊意圖之程度。本研究以「退出意圖」量表測量之，得分愈高，表示其退出意圖愈高，反之，得分愈低，表示退出意圖愈低。

第貳章 文獻探討

本章共分為四節，第一節 動機氣候相關研究；第二節 自我決定理論相關研究；第三節 父母動機氣候、教練動機氣候及同儕動機氣候對心理需求與動機的關係；第四節 退出意圖相關研究。

第一節 動機氣候相關研究

一、動機氣候的定義

根據成就目標理論觀點 (Ames, 1984 ; Nicholls, 1984) 指出，在成就情境中，個體成就行為的目標在於展現自身的高能力和避免展現低能力，並透過兩種目標觀點來解釋能力和與成就有關的事物。不過個體對於能力高低的建構方式，以及對成功的主觀認定方式主要是經由兩種不同的目標觀點來建立。

Nicholls (1984) 定義「工作取向」為個體希望透過以學會或精熟工作要求來展現高能力，因此個體對能力的主觀知覺主要是透過和自己比較而得，對於自覺能力的高低與否的主觀判斷，仰賴自己是否改進表現或精熟工作的要求；自我取向，則是個體希望是以超越他人的表現來展現自己的高能力，自覺能力主要是透過社會比較而得，若能在社會比較上取得優勢或是藉著較少的努力達到相同的表現，個體將評斷自己具有較高的能力。

而個體在成長的過程中，會受到重要他人某一目標的增強作用或環境的影響突顯了某一目標取向的特質。如孩童在從事運動時，父母親（或重要他人）只關心輸與贏，無形中使孩童產生自我取向的特質。若是父母親重視的是培養在運動過程中所伴隨的運動經驗及樂趣，無形之中會讓孩童體驗到進步的重要性，而展現出工作取向的特質。Nicholls (1992) 曾指出，個體本身的「目標取向」會與情境中所塑造「知覺動機氣候」交互作用後產生影響。換句話說，個體會依據他們的目標取向和運動中的動機氣候，在任何時間解釋其成就活動為工作涉入(task-involvement)或自我涉入(ego-involvement)的目標取向，也就是說運動員在參與運動時，可以是處在工作涉入或自我涉入的狀態。

另外，除了個人的特質差異之外，情境的要求也會突顯個體的目標與方向，進而影響到個體建構能力與定義成功的方式 (Ames & Acher, 1988)。

二、教練動機氣候相關研究

教練動機氣候以 Ames (1992) 的觀點認為，教練評論隊員能力和努力的方式，因隊員接收教練所產生的情境因素，所產生的目標取向。在教練與運動員的互動過程中，經由教練展現出語言或非語言的酬賞、期望等訊息，造成運動員對環境是自我涉入或工作涉入之知覺。當目標取向的個體，處在表現氣候的環境中，也就是處在鼓勵互相競爭、強調社會比較的環境時，環境所鼓勵的自我涉入之活動氣氛，個體將無法對個人的能力知覺有良好的建構，且對個人的能力知覺產生衝突，因此對其成就行為的適應產生無法預測的結果。相對而言，當目標取向的個體處在強調努力的價值、學習的過程與精熟的環境所塑造出來的工作涉入氣候，個體對自我的能力會有良好的建構，因而會較有較適應性的成就行為。

表 2-1 教練動機氣候相關研究（研究者自行整理）

作者（年代）	研究對象	結果
Goudas 與 Biddle (1994)	青少年運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 知覺工作涉入氣候會引起其內在的動機且具有較好的自我能力，自我涉入氣候下則相反。 ◇ 同儕工作涉入氣候唯一顯著預測身體自我價值；知覺教練自我涉入氣候唯一顯著特質焦慮。
Vazou 等 (2006)	青少年運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 教練及同儕工作涉入氣候正向預測享受。 ◇ 知覺教練及同儕自我涉入氣候男性比例較高；知覺教練及同儕工作涉入氣候女性比例較高。
Smith, Smoll, 與 Cumming (2009)	籃球運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 賽季結束後運動員知覺教練的工作取向比起賽初有顯著的差異。
Vazou, (2010)	青少年運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 知覺教練動機氣候與目標取向呈現正相關。 ◇ 知覺教練工作涉入氣候跟運動員工作取向呈正相關。
鄧碧珍 (2001)	高中籃球運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 知覺教練自我涉入與認知焦慮強度呈負相關，但與自覺能力呈正相關。 ◇ 工作涉入氣候下與自信心呈正相關。
曹文馨 (2009)	國小五、六年級女學童	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 精熟氣候、能力知覺與游泳參與意圖及樂趣呈正相關。 ◇ 精熟氣候及能力知覺為游泳參與意圖及樂趣的預測變項。
顏智淵 (2009)	青少年網球選手	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 知覺教練工作涉入氣候正向預測持續參與運動。 ◇ 持續參與運動與情感、幸福感及運動表現正相關。

表 2-1 (續)

作者 (年代)	研究對象	結果
陳健平 (2010)	國中 運動員	◇ 知覺同儕動機氣候和知覺教練動機氣候分別對社會和工作凝聚力有正向預測。
		◇ 知覺同儕自我涉入動機氣候和知覺教練自我涉入動機氣候分別對工作凝聚力有負向的預測。
林俊廷 (2011)	大學運動員 與一般學生	◇ 工作目標取向和自我目標取向與身體自我概念呈正相關。
		◇ 追求高精熟氣候和追求高表現氣候，均會大於趨向低精熟目標者（低工作/低精熟）和低表現目標者（低自我/低表現）
張曉玉 (2011)	高中 籃球選手	◇ 運動動機氣候中的工作取向氣候可正向預測親密性、承諾感和互補性，自我取向氣候可負向預測互補性。
		◇ 運動動機氣候可以有效預測教練-選手關係，並透過教練-選手關係中的互補性預測身心倦怠。
吳思諭 (2012)	青少年 運動員	◇ 適應性完美主義及競技倦怠與工作取向動機氣候與呈負相關，與自我取向動機氣候呈正相關。
		◇ 工作取向動機氣候與適應性完美主義能負向預測競技倦怠，而自我取向動機氣候與不適應性完美主義能正向預測競技倦怠。

統整上述文獻發現，知覺教練工作涉入氣候會使運動員有努力表現、工作取向行為、提升內在動機、持續參與運動、樂趣等行為，並會在參與運動時產生知覺能力、自信心以及幸福感等正向的感受。而在知覺教練自我涉入方面，會使運動員有倦怠感、自我取向行為、身體焦慮、降低內在動機、退出校隊等行為，並會在參與運動時產生焦慮的行為。

三、同儕動機氣候相關研究

就狹義的同儕而言，是指年齡上相同或相近、學習階段相同以及相同的人，Santrock (1998) 及Steinberg 與 Silverberg (1986) 指出，同儕是年齡相近、相似學習階段的他人，意即相同成熟水準的人。Coleman (1991) 則對於青少年的同儕進行界定，他認為同儕是同質的青少年文化，其中往往會帶著他們的價值觀與獨特的社會系統。而此可知，同儕可能是同齡或是年齡相近的一群人，或是因為活動相聚並具有接近成熟水準的一群人。

根據 Horn 與 Weiss (1991) 的研究指出，十歲以前的孩童多半依賴成人的回饋來評斷自己的能力，而十歲後較為成熟的孩童或青少年，其能力訊息的主要來源則主要經由同儕間的比較獲得。Carr, Weigand, 與 Jones (2000) 分別以同儕、父母、老師及運動英雄對孩子在體育和運動成就的影響關係做探討，結果指出成人與同儕兩者所創造的氣候可能會影響孩童的目標取向、內在動機和身體能力知覺。因此，對於兒童及青少年而言，成人較能在青少年時期直接去影響他們對於環境的認知及所塑造出的動機氣候。

為了進一步了解在運動情境中同儕如何影響兒童的動機，Vazou等 (2005) 針對十二歲至十六歲參與個人運動項目或團隊運動的青少年進行研究，修改體育課氣候量表 (Physical Education Class Climate Scale, PECCS) (Biddle 等, 1995)與知覺運動動機氣候問卷第二版 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2, PMCSQ-2) (Newton, Duda, & Yin, 2000) 問題內容為訪綱，進行深度訪談青少年運動員知覺的同儕動機氣候，經內容分析整理發現十一個面向的同儕動機氣候，之後Vazou 與其研究同僚 (2005) 比較動機氣候相關研究後發現，以上十一種經由同儕引發的動機氣候與以往探討由成人創造的動機氣候 (如PMCSQ-2) 相似。但他們特別指出這些透過同儕相互影響、創造而來的動機氣候也不全然與教練或父母塑造的動機氣候一樣，例如團隊內的衝突與關係支持就是成人塑造的動機氣候所沒有的。Ntoumains 與 Vazou (2005) 整理之前十一個面向的問題後，歸納出五個構面，經研究分析後發展出運動中青少年同儕動機量表，此量表五個構面分別為：

- (一) 改善 (improvement)：互相幫助彼此改進，一起努力改善做不好的事，或是教導隊友新的事物。

- (二) 關係支持 (relatedness support)：關心他人的意見，使隊友覺得被接納、有價值。
- (三) 努力 (effort)：讚美努力的隊友，且當隊友盡力時為他感到高興，或是當隊友犯錯時鼓勵他們再嘗試看看。
- (四) 團隊內的競爭與能力 (intrateam competition and ability)：鼓勵彼此勝過其他隊友，並試著做的比隊友好，也會想和表現好最優秀的隊友在一起。
- (五) 團隊內的衝突 (intrateam conflict)：給予隊友一些負面的評論，或是取笑犯錯的隊友、抱怨團隊的失敗。

表 2-2 同儕動機氣候相關研究（研究者自行整理）

作者（年代）	研究對象	結果
Vazou 等 (2006)	青少年 運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 同儕工作涉入氣候唯一顯著預測身體自我價值；知覺教練自我涉入氣候唯一顯著特質焦慮。 ◇ 享受正向預測教練及同儕工作涉入氣候。 ◇ 知覺教練及同儕自我涉入氣候男性比例較高；知覺教練及同儕工作涉入氣候女性比例較高。
Smith, Balaguer, 與 Duda (2006)	男性青少年 足球員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 同儕工作涉入氣候與與享受、知覺能力、自我決定動機與自我呈現呈正相關。 ◇ 同儕自我涉入氣候與焦慮及團隊衝突呈負相關。
Moreno, Roman, Galiano, San 與 Alonso (2008)	青少年 運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 同儕工作涉入氣候與自主性、勝任感、關係感呈正相關。 ◇ 同儕工作涉入氣候透過心理需求滿足中介自我決定動機
Vazou, (2010)	青少年 運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 知覺同儕工作涉入氣候和工作取向與團隊成功正相關，和自我取向為負相關。 ◇ 知覺同儕自我涉入氣候和自我取向正相關，與團隊成功為負相關。
Smith, Henrik, 與 Peter (2010)	青少年 運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 同儕工作涉入氣候與感受壓力、倦怠呈負相關，與訓練時數呈正相關。 ◇ 同儕自我涉入氣候中內部衝突與倦怠呈正相關。
李啟瑞 (2007)	國中 運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 知覺同儕工作涉入氣候與運動樂趣正相關，和三向度目標取向中的工作取向和社會取向有相關。 ◇ 同儕自我涉入氣候和運動樂趣為負相關。

表 2-2 (續)

作者 (年代)	研究對象	結果
高健庭 (2010)	國中青少年 代表隊	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 知覺同儕工作涉入氣候與正向的同儕關係有正相關，與負向的同儕關係有負相關。 ◇ 知覺同儕自我涉入氣候下與負向同儕關係正相關
陳秀琴 (2011)	曲棍球 選手	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 知覺同儕工作涉入與能力知覺呈正相關，同儕自我涉入動機氣候和自我設限呈現正相關。 ◇ 知覺同儕自我涉入動機氣候正向預測自我設限。
劉政昇 (2012)	青少年 運動員	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 同儕工作涉入氣候與運動友誼呈正相關 ◇ 同儕工作涉入氣候正向預測運動團隊適應中的訓練生活適應、人際關係適應及情緒適應。

統整上述文獻得知，知覺同儕工作氣候使個體會努力表現、享受運動、提升自我價值、運動樂趣、能力知覺、較不會有倦怠、情緒適應、工作取向和三向度成就理論中社會取向的行為，並有較正向的同儕關係。而知覺同儕自我涉入方面，個體會產生倦怠、產生內部衝突、自我取向的行為，以及較低的運動樂趣。

四、父母動機氣候相關研究

在運動情境中，探討父母—孩童交互影響的研究大多採用期望—價值模式 (Nicholls, 1989; Robert, 2001) 此模式提供研究孩童的價值信念，以及他們的動機性行為、信念和目標另一項替代性理論。該模式認為孩童的目標偏好和他們對父母以及重要成年人偏好的知覺有關，而非實際的情境。也就是說，在孩童時期檢視一個人對情境的知覺遠比情境還重要。研究也顯示，家庭在兒童早期的運動參與扮演著重要的角色，家庭中的成員又以父母的影響力最為深遠，在影響兒童身體活動行為的許多因子中，父母是最重要的影響因子。而 Brustad (1992) 也發現父母與教練在青少年參與運動方面具有很大的影響力，包括對成功的信念以及情感的能力。

White等 (1992) 根據目標取向理論的架構，設計出 PIMCQ-2量表，用來調查學校

孩童如何知覺父母所導引的動機氣候，並探討學校孩童所知覺的團隊氣候與其個人目標取向、情緒反應和成功信念的關聯性。結果發現父母所導引的動機氣候對他（她）們的孩子的能力和興趣有很大的影響，當孩子在學習新的技能時，假設是知覺到父母所導引的動機氣候為工作取向時，孩童又能從運動中感受到進步時，其學習情緒就是正面的，若父母所導引的動機氣候以勝過別人為成就目標時，孩童將會感受到獲勝的壓力，其學習情緒就是負面的。因此，父母所導引的動機氣候就像是教練和體育教師所引導的動機氣候一樣，會直接影響孩童的學習情緒。接著趙文其（1999）以國中運動團隊為對象，修訂「父母導引的動機氣候量表」中，將其分為學習樂趣氣候、擔憂疑慮氣候與結果表現氣候三個構面。「學習樂趣氣候」的內涵為知覺父母導引的動機氣候是鼓勵選手努力嘗試新技巧，強調技巧的進步，特別注重快樂學習及瞭解比賽的過程，與工作取向意義相近；而「結果表現氣候」的內涵為知覺父母導引的動機氣候是強調能力、注重比賽客觀的結果，特別重視和隊友或敵人的競爭，父母期望是能超越其他隊友或敵人的表現，認為「贏」才是最重要的，學習或比賽中犯錯是不被重視或原諒的，與自我取向意義相近。

Carr等（2000）分別以同儕、父母、老師與運動英雄對孩子在體育和運動成就之間的關係，結果指出成人與同儕兩者所創造的氣候可能影響到兒童的目標取向、內在動機和能力知覺。因此，對於兒童與青少年而言，重要他人（教練、老師、父母）的影響力在較年幼的兒童和青少年前期是能直接影響他們對外在環境的認知以及塑造內在動機。因此，在參與訓練的環境中，身邊的重要他人提供了不同吸取經驗的機會，而這些因素都可能增進運動員心理的發展，進而提升內在動機。

表 2-3 父母動機氣候相關研究（研究者自行整理）

作者（年代）	研究對象	結果
White (1996)	女性排球 運動員	◇ 知覺父母工作涉入氣候，有效預測運動員的工作取向。
		◇ 知覺父母自我涉入氣候，則能有效預測運動員的自我取向。
Krane, Greenleaf, Christy 與 Snow (1997)	體操女子 運動員	◇ 如父母親在訓練時營造出強調勝利、完美表現和即便受傷也要有好表現的情境，導致於該選手在訓練時必須強調社會比較、必須比他人優越和強調外在酬賞及回饋。
White (1998)	青少年 運動員	◇ 高工作取向、低自我取向的運動員知覺父母工作涉入氣候；高自我取向、低工作取向的運動員知覺父母自我涉入氣候。
Escartí, Roberts, Cervelló, 與 Guzmán, (1999)	田徑、網球 青少年運動 員	◇ 高工作自我取向運動員知覺父親和母親都有以工作涉入和自我涉入來判斷競技運動成功的基礎。
		◇ 研究發現當一位運動員工作取向很高且自我取向也很高時，高工作取向會緩和和高自我取向可能會產生的負面效應。
趙文其 (1998)	國中 柔道選手	◇ 學習樂趣氣候與賽前自信心呈正相關，成果表現氣候與賽前身體性焦慮和認知性焦慮呈正相關，擔憂疑慮氣候與賽前認知性焦慮呈正相關。
		◇ 知覺的學習樂趣氣候、知覺能力、工作取向、及知覺的成果表現氣候是賽前自信心的有效預測變項。
鍾淑芬 (2004)	國小 籃球員	◇ 工作取向、父母導引之學習樂趣型氣候、教練導引之精熟氣候，三者與自我參照式的勝任訊息來源有關。
		◇ 球員自我取向的特質愈高加上教練愈注重表現氣候，將會使球員以同儕比較來做為判斷勝任感的主要訊息來源。

綜合上述文獻得知，當運動員知覺父母營造出對於成功的信念在於跟自己比較、強調學習的過程的情境裡，此時運動員就會處在工作涉入的氣候裡。反之，當運動員知覺到父母對於成功的定義是與別人比較，以及注重輸贏的情境中，此時運動員就處於自我涉入的氣候裡。

第二節 自我決定理論相關研究

一、自我決定理論之內涵

自我決定理論 (Self-Determination Theory) 是一個宏觀且具有彈性的動機和人格理論，由Deci 與 Ryan (1985) 提出。基本假定為人們是活動的有機體，擁有自主性的知覺，並根據此知覺作出選擇，並從該選擇中決定人們如何行動。

自我決定理論為一個整合理論，主要由認知評價理論 (cognitive evaluation theory)、有機整合理論 (organismic integration theory)、因果取向理論 (causality orientations theory) 與基本需求理論 (basic needs theory) 等概念擴展而成，以上理論分述如下：

(一) 認知評價理論

Deci (1985) 根據先前的實證研究，首度提出認知評價理論。此理論主要是描述社會情境對人們內在動機的影響。而這些事件對個體的動機有控制面與訊息面的功能性要素，此兩種要素皆能增加或減少內在動機的發展，視其如何影響個體自我決定和知覺勝任感而定。

1. 酬賞的控制面：

酬賞的控制面與個體知覺因果根源有關，若個體知覺酬賞是用來控制他們的行為時，會認為行為發生的原因來自本身之外（外在因果根源），此時個體行為動機為外在動機，而當停止提供外在酬賞時，其內在動機將會減少（例如：選手參賽只為了拿獎金，而非享受比賽的樂趣，若當獎金不如預期時，則會將無法百分之百投入於比賽中）。反之，若個體知覺酬賞為內在因果根源時，他們會有高度的自我決定感而感覺行為由自己的內在動機所驅使（例如：為了享受樂趣而去參與運動）。

2. 酬賞的訊息面：

酬賞的訊息面經由改變個人的勝任感而影響內在動機。而要讓訊息面有其價值須適時配合與能力有關的表現或行為來提供正面的訊息或回饋，才能引發個體的知覺勝任感進而提昇內在動機（例如：當選手獲得最有價值球員獎時，能使選手感受其能力備受肯定）。

由上述說明得知，認知評價理論強調勝任感是促進內在動機的關鍵因素，假設如果個體能知覺到高的勝任能力和自我決定感受將有助於內在動機的提升（Wilson, Mack, 與 Grattan, 2008）。換句話說，也就是任何會影響個人的勝任能力感及自我決定感因素會影響個人的內在動機（Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985）。

（二）有機體整合理論

有機體整合理論（Deci & Ryan, 1985）強調個體自然而然會透過外在動機的調節與內化歷程，整合其先前經驗而成為自我的內在價值。根據有機體整合理論的觀點中，動機是一個多向度的結構，呈現出一個連續性的狀態，依據整合內化的程度將動機分為三大類型：分別是無動機、外在動機、內在動機（Ryan & Deci, 1985, 2002）。

Vallerand, Blais, Briere, 與 Pelletier (1989) 及 Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, Senecal, 與 Vallieres (1993) 提出內在動機包含三種型態：

1. 求知的內在動機

指個體參與一個活動是為了當學習、探索或試著去瞭解一些新事物時所從中體驗到愉快及滿足（例如：籃球選手參與練習是因為他們享受學習新的方法去阻止對方進球得分的樂趣，這樣的參與動機即展現選手求知的內在動機）。

2. 完成的內在動機

指個體參與一個活動是為了當他（她）試圖去完成或創造一些事物或是超越他人所經驗的愉快及滿足（例如：網球選手練習發球是為了當他們嘗試發出一個致勝球時所經驗到的愉快，這樣的動機即顯示選手完成的內在動機）。

3. 體驗刺激的內在動機

指個體參與一個活動是為了去經驗愉快的感覺，大部分與個人的感官有關（例如：

游泳選手去游泳是因為他們享受令人愉悅的體驗，當他們的身體在水裡滑動時，此時便是展現此一內在動機)

(三) 基本心理需求理論

在自我決定理論中，基本心理需求所扮演的角色非常重要，其概念與個體的動機、渴望有所不同。基本心理需求較著重於個體內在的需求與心理福祉以及心理健康之間的動態關聯。當需求被滿足時，能夠促進幸福；反之，若需求受到阻礙或不滿足時，則會產生負面的影響。而自我決定理論指出個體具有三種基本心理需求，分別是自主性、勝任感和關係感 (Deci & Ryan, 2000)，其內涵分述如下。

1. 自主性

指渴望自己能依其需求選擇自己的行為，為自己作主 (Deci & Ryan, 1985)。亦即個體參與活動完全出自於自己意願且依照其興趣、價值而選擇其行為。當個體為自主時，他們會感覺自己的行為是展現自我的一種歷程，即使受到外在因素的影響而有所行動，個體仍會覺得是自己主動去做的 (Deci & Ryan, 2002)。

2. 勝任感

指個體在與社會環境的互動中，知覺其能力能與社會環境產生有效的連結 (Deci, 1975)。亦即個體能有效率的與其所處的環境互動，並且能有效應付外界需求。Deci 與 Ryan (2002) 認為勝任感的需求引導個體追求自我能力的挑戰，而個體對挑戰會藉由不斷的嘗試且從中維持或提升能力，建立自信，並讓自己認為有能力克服挑戰。

3. 關係感

指個體與重要他人做連結，並對他人所處社群產生歸屬感，以及渴望被他人所接受的感覺 (Deci & Ryan, 2002)。亦即，感覺自己與他人有關聯，是一種在意別人同時也希望得到別人的感受。

綜上所述之理論，認知評價理論說明社會環境對內在動機的影響；有機體整合理論敘述內化的概念以及外在動機的各種型態；因果取向理論闡述個體在自我決定傾向上的差異性；基本需求理論則論述基本心理需求的概念與行為及生活目標的關係，並突顯需求對心理福祉與心理健康之不可或缺的關係。

二、Vallerand的內、外在階層模式

根據自我決定理論 (Deci & Ryan, 1985, 1991)，個體知覺自主性、勝任感和關係感扮演著社會情境因素對動機產生影響的中介變項，因此，當社會情境因素被知覺自主性、勝任感和關係感所滿足時對動機會產生正面的影響。Vallerand (1997) 延伸自我決定理論提出內在與外在動機的歷程，其順序為：社會因素透過心理中介變項影響動機型態再影響後續結果 (圖2-1)。

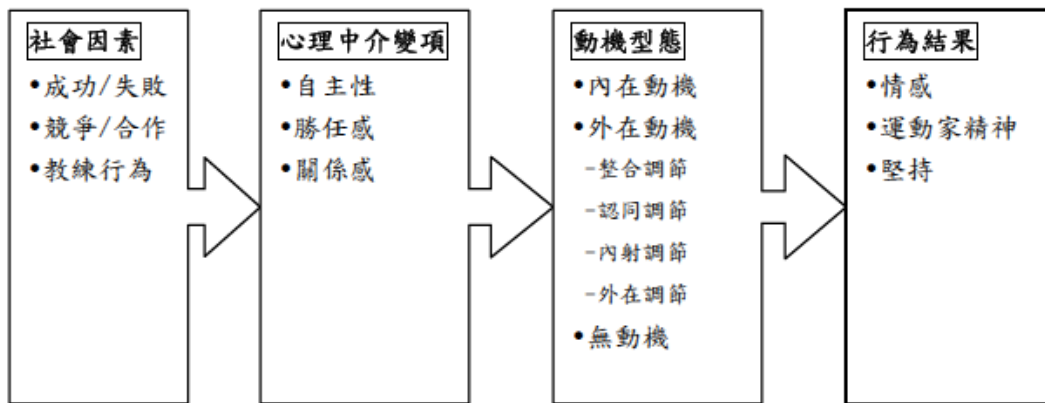


圖2-1 動機的順序圖

社會因素與心理中介變項皆為影響動機的決定因素，進而影響行為的結果，心理中介變項中介社會因素和動機。社會因素扮演提升或減低自主性、勝任感和關係感的知覺，在動機順序中的社會因素包含成功和失敗的經驗、競爭和合作的經驗及教練的行為，這些因素雖不是代表所有的社會因素，但卻是最普遍的例子。Ntoumains (2001, 2005) 以青少年為對象，在體育課的情境中驗證Vallerand (1997) 的動機順序，發現社會因素會影響心理需求的滿足程度，此外，心理需求滿足程度亦能有效預測動機以及行為結果。

表 2-4 心理需求與自我決定動機之相關研究列表（研究者自行整理）

作者（年代）	研究對象	結果
Standage 等 (2003)	12-14 歲 學生	✧ 自主性、勝任感、關係感皆能預測高自我決定動機型態、內射調節和無動機，勝任感預測最高。
		✧ 高自我決定動機型態可以正向預測參與活動意圖：內設調節無預測力。
Gagné 等 (2003)	女子體操 選手	✧ 心理需求中的自主性與預測內在動機及幸福感。
Ntoumains (2005)	15 歲學生	✧ 心理需求能正向預測自我決定動機。
		✧ 自我決定動機能正向預測學生的注意力、選修體育課的意圖與教師對學生努力的評價。
Standage 等 (2005)	11-14 歲 學生	✧ 心理需求能正向預測內在動機與內設調節；負向預測外在調節與無動機，以勝任感預測最高。
		✧ 內在動機能正向預測專注力、正面情緒與選擇挑戰性工作；負向預測不快樂。
Standage 等 (2006)	11-16 歲 學生	✧ 自主性、勝任感、關係感皆正向預測自我決定動機以勝任感預測最高。
Ommundesn 與 Kvalo (2007)	16 歲 學生	✧ 自主性與勝任感正向預測內在動機；負向預測無動機。
		✧ 內在動機能正向預測樂趣感與參與課餘時間身體活動意圖
Moreno 等 (2008)	青少年 運動員	✧ 同儕工作涉入氣候與自主性、勝任感、關係感呈正相關。
		✧ 同儕工作涉入氣候透過心理需求滿足中介自我決定動機
Jõesaar 等 (2011)	青少年 運動員	✧ 同儕工作涉入氣候預測內在動機。
		✧ 同儕工作涉入氣候透過心理需求的滿足影響內在動機以及運動的持續參與。

表 2-4 (續)

作者 (年代)	研究對象	結果
林季燕 (2003)	高中 籃球選手	◇ 自主性、勝任感正向預測高自我決定動機者，以自主性預測最高。
		◇ 精熟氣候透過自主性、勝任感影響自我決定的動機，進而影響滿足感和退出意圖。
		◇ 精熟氣候能透過自主性及勝任感影響動機，亦能直接正向影響選手的滿足感和動機。
鄭嘉勝 (2004)	高中職 選手	◇ 自主性、勝任感與關係感能正向預測內在動機，以自主性預測力最高；負向預測無動機。
		◇ 自主性、勝任感與關係感能部分中介家長式領導與內在動機、認同調節及無動機。
陳怡儒 (2005)	社會甲組 籃球選手	◇ 關係感與自主性顯著預測運動動機，以關係感的預測力最高。
		◇ 家長式領導、團隊文化透過自主性、關係感影響運動動機進而影響身心倦怠。
蔡銘仁 (2006)	國中 體育課學生	◇ 心理需求滿足程度與自我決定動機呈正相關。
		◇ 自主性、勝任感、關係感能預測自我決定動機，以自主性預測力最高。
		◇ 心理需求滿足程度可透過動機影響行為結果。
林季燕、 馮家瑜(2008)	大專 體育課學生	◇ 自主性、勝任感、關係感能顯著預測正向預測內在動機，以自主性預測力最高。
		◇ 勝任感和關係感能有效預測自我決定動機，以勝任感預測力較高。
蘇美如 (2008)	國小體育課 高年級學生	◇ 自主性支持、勝任感支持和關係感支持皆透過自主性、勝任感和關係感影響自我決定動機，再進而影響專注力、樂趣感和選擇挑戰性工作。
陳其昌 (2008)	大專 女子排球選 手	◇ 運動自主性與競爭水準在內在動機、外在調節與無動機有交互作用，且運動自主性的主要效果達顯著。

表 2-4 (續)

作者 (年代)	研究對象	結果
蘇美如、 黃英哲 (2009)	國小 體育課學生	◇ 知覺自主性、勝任感和關係感與自我決定動機、專注力及選擇挑戰性工作呈顯著正相關。
		◇ 自主性、勝任感和關係感能預測自我決定動機，以勝任感預測力最高。
		◇ 知覺體育教師支持透過心理需求的滿足促進高自我決定動機型態，進而產生專注力、樂趣感及選擇挑戰性工作。
陳秀惠 (2010)	一般 國中生	◇ 基本心理需求對自我決定動機有直接效果。
		◇ 知覺社會自主性支持透過基本心理需求，進而對自我決定動機產生間接效果，最後再透過自我決定動機對學習行為產生直接效果。
吳玉真 (2011)	國中 體育班學生	◇ 自主性、勝任感和關係感皆能顯著正向預測內在動機、認同調節以及自我決定動機。
		◇ 無動機能顯著正向預測自我設限；自我決定動機總分能顯著負向預測自我設限。
		◇ 自我決定動機對勝任感、關係感與自我設限的關係有中介的效果。
林育麟 (2011)	國中三年級 運動員	◇ 自主性、勝任感和關係感與工作動機氣候、自我決定動機呈正相關。
		◇ 自主性、勝任感和關係感與工作動機氣候均正向預測運動樂趣。
		◇ 自我決定動機對自主性與運動樂趣有部分中介效果；而自我決定動機在勝任感與運動樂趣之間有完全中介的效果。

統整以上文獻得知，在體育課情境及競技運動情境中的研究皆能發現自主性、勝任感與關係感能正向預測高自我決定動機；與負向預測無動機。另外，自我決定動機與正向的行為呈正相關；與負向的行為呈負相關。知覺自主性、勝任感與關係感與自我決定動機、專注力、樂趣及選擇挑戰性工作等變項呈顯著正相關，其中以勝任感預測力最大。此外，自我決定動機為心理需求滿足程度與行為結果變項之中介變項，個體的心理需求滿足程度可以經由自我決定動機影響行為結果。

第三節 父母動機氣候、教練動機氣候及同儕動機氣候

對心理需求及動機的關係

本研究以國小、國中、高中的網球選手為對象，對於其運動中由重要他人所創造的動機氣候為研究內容。由於社會的環境互動在青少年的心智發展階段扮演了重要的角色，國小、國中及高中運動員藉由參與網球運動，獲得更多與他人互動的經驗。因此，身邊重要他人所創造的動機氣候會深刻地影響國、高中運動員的認知型態、情緒反應以及成就行為。

個體在參與運動時，若所處的情境滿足其自主性、關係感及勝任感，便能提升運動員從事運動的樂趣，且會主動調節其行為，進而去增進自我決定動機。換言之，當社會環境支持這些心理需求時，會增加內在動機；反之，當社會環境反對或疏忽這些心理需求的其中之一時，則會降低內在動機及正向的體驗 (Deci & Ryan, 2000)。而 Deci 與 Ryan (2000) 也發現，如果孩童處在沒有關係感的環境下學習，其表現出來的內在動機是非常薄弱的。由此可知，個體參與活動的意願不單只是經由活動本身，也可能是為了在團體中有歸屬感，獲得同儕及重要他人的關懷，從中取得和他人之間重要的關聯，進而提升其持續參與的動機。

而運動員在參與運動的過程中，不同階段重要他人的重要性可能會有所不同，大多運動員從孩童時期就開始接觸訓練，Brustad (1992) 發現父母在青少年參與運動方面具有很大的影響力，包括對成功的信念及情感的能力，因此在孩童的運動參與中，父母扮

演著很重要社會媒介，角色模擬，以及孩童運動經驗提供者和詮釋者的重要角色。當運動員成長至青少年前期，孩童開始發展辨別能力和或能力和運氣的分別 Nicholls (1984, 1989)，且在此時父母對於運動員的影響力逐漸降低，而同儕及教練的關係日趨重要，故經由同儕及教練互動而產生的相互影響也越顯重要。

表 2-5 重要他人塑造動機氣候與心理需求、動機之相關研究（研究者自行整理）

作者（年代）	研究對象	結果
Sarrazin 等 (2001)	國中女子 手球隊	◇ 自主性、勝任感和關係感正向預測知覺教練工作涉入氣候。
		◇ 自主性、勝任感和關係感負向預測知覺教練自我涉入氣候。
Gagné 等 (2003)	女子 體操選手	◇ 當知覺父母、教練自主性執教風格時，與運動員幸福感及內在動機呈正相關；知覺控制性風格時，與幸福感及內在動機呈負相關。
Hollembeak 與 Amorose (2005)	大學 運動員	◇ 知覺自主性教練的行為與內在動機正相關，知覺控制性的教練行為則以內在動機為負相關。
Reinboth 與 Duda (2006)	大學 運動員	◇ 知覺工作涉入氣候正向預測自主性、關係感和勝任感。
		◇ 自主性、勝任感和關係感與主觀幸福感正相關。
Fraser-Thomas, Cote, 與 Deakin (2008)	游泳青少年 運動員	◇ 重要他人（父母、教練及同儕）提供的自主性支持所造成的主觀感受，會直接影響到運動員長期持續運動的參與或是半途退出訓練。
Mark (2010)	棒球青少年 投手	◇ 知覺工作涉入氣候與自主性、勝任感及關係感呈正相關，並有效預測幸福感。
		◇ 知覺自我涉入氣候與自主性、勝任感及關係感呈負相關，且負向預測幸福感。
Jõesaar 等 (2011)	青少年 運動員	◇ 同儕工作涉入氣候與自主性、勝任感和關係感呈正相關；同儕自我涉入氣候與自主性、勝任感及關係感呈負相關。
		◇ 同儕工作涉入氣候間接地透過心理需求的滿足影響內在動機以及運動的持續參與。
		◇ 同儕工作涉入氣候是預測運動員的內在動機。

統整以上文獻得知，知覺到重要他人（父母、教練、同儕）所塑造的工作涉入氣候時，可以分別正向預測自主性、勝任感和關係感，並會與幸福感呈正相關，使運動員產生持續參與運動的意圖，另外工作涉入氣候會透過心理需求的滿足影響自我決定動機，使運動員達到持續參與運動的意圖，而重要他人（父母、教練、同儕）所塑造的氣候為自我涉入時，則會與自主性、勝任感及關係感呈負相關，並正向的預測無動機，使運動員產生不適應的結果，進而有退出運動的意圖。

第四節、退出意圖相關研究

要預測一個人是否會從事某種行為，就必須瞭解個體對該行為的意圖 (Fishbein & Ajzen, 1975)。Ajzen 與 Fishbein (1980) 提出理性行動理論 (theory of reasoned action, TRA) 主要是用來預測行為，他們認為行為意圖是比信念、態度及感覺等因素更接近行為，而行為的執行決定於意圖，行為意圖又受到「對行為的態度」 (attitude toward the behavior) 與「主觀規範」 (subjective norm) 兩者或其中一個因素影響。

Ajzen (1985) 以理性行動理論為架構提出修正模式，發展出計劃行為理論 (theory of planned behavior, TPB)。將原有影響行為意圖之「對行為的態度」和「主觀規範」兩種構面外，另加入了「認知行為控制」構面。計劃行為理論假設個人對該行為認定的實際控制愈多，則個人從事該行為的意圖將愈強，當預測的行為不完全在意志控制下時，行為認知亦可能對行為有所影響。Ajzen (1991) 指出個人對其行為的意圖越強，代表他愈有可能去從事該行為，即行為意圖和實際行為間存在著高度的相關性。

另外根據目標理論的假設，當個體處於工作涉入的氣候時，可能有助於知覺能力的發展。不管個體知覺能力是高是低，均傾向選擇中等難度，且具有挑戰性的工作，在遭遇挫折時，仍能致力於工作本身，並且持續參與，因而改善工作表現，獲得適應性成就行為。反之，在個體處於自我涉入的氣候下，成就是以和他人比較的結果作為依據，其知覺能力的高低是經由和他人比較而得的，當能力表現優於他人時，才會產生高能力感；而當個體是自我涉入且知覺能力又低時，他可能會選擇極為容易的工作，以避免展

現出自己的低能力，或是選擇極困難的工作，以暗示具有勝任的能力，因而導致不適應成就行為，或稱之為「學得無助感」(learned helplessness)。當成功已是不可能時，便很容易放棄努力；當表現不理想或遭受挫折時，便更容易逃避或退出 (Nicholls, 1984, 1989)。

在運動領域中，要促進選手運動的動機以達到心理需求的滿足時，必須先去了解選手想退出運動的原因，若該工作具有挑戰性和樂趣，可增加個體參與運動的時間，反之，當個體壓力增加時，則會減少勝任愉快的感覺和參與運動的樂趣而產生不適應的結果，可能因此造成個體灰心或退出運動的主要來源。此外，在運動場上，運動員可能會察覺到自我決定動機降低或參與活動減少的情形，但是卻無法察覺到是甚麼促使個體不再充分維持他們的活動，因此而產生退出意圖。

Ewing (1981) 以14-15歲青少年為研究對象，發現能力取向者（或高自我取向者）最有可能中斷運動，而高工作取向者較可能持續一段很長的時間參與它們所選擇的運動。Pelletier, Fortier, Vallerand 與 Briere (2001) 發現，當運動員察覺到他們的參與活動的動機是屬於自我決定程度較高的動機時，運動員較能長時間的接受訓練；無動機或外在調節更能夠預測中途退出運動的行為，此結果在林季燕（2003）的研究也有相同的發現，當球員自我決定程度較高時，其萌生退出籃球運動的意圖就會比較低。因此可以推測在自主程度或自我決定程度較低的訓練活動上，容易迫使運動員無法堅持長時間的訓練，因此會出現退出訓練或是退出球隊的意願。

林季燕（2003）研究指出，當運動員的動機愈傾向於較高自我決定程度時，運動員較不容易產生退出的意圖。另外洪建智（2005）的研究指出，當球員的工作取向、社會凝聚力或工作凝聚力愈高時，其退出意圖就愈低。在Duda 與 Ntoumanis (2006) 的研究結果發現自我決定程度較高的動機比低自我決定的動機及無動機更能去預測積極的運動參與行為，另外Ryan 與 Deci (2007) 指出，只有在內在動機以及內化程度較高的外在動機驅使下，個體才有可能產生持續參與運動的意圖。而Jõesaar等 (2011) 以424名青少年為研究對象，探討青少年運動員對於同儕間的動機氣候、心理需求以及持續參與運動的影響，研究結果發現同儕動機氣候會透過心理需求去影響內在動機，進而去影響持

續參與運動的意圖。也就是說，當運動員知覺在工作涉入的氣候時，心理需求將會得到滿足進一步有繼續參與運動的意圖。

上述研究發現，當個人對於自我能力的評價是以動作的精熟或技術的進步與否為其成就的意義時，則退出意圖較低。因此教練對於運動員應儘量鼓勵他們勇於嘗試，重視技巧的精熟進步，使選手能持續地參與訓練，而不會產生退出意圖。

行為意圖是比信念、態度及感覺等因素更接近行為，個體對行為所抱持正面或是負面的評價，都會影響個人在行為上的選擇，也就是說當個體對於行為的意圖愈強時，就愈有可能付出行動從事該行為。而在運動領域中，運動員會選擇繼續參與或退出的行為意圖，在於個人對於該事件的感受，其有可能受到各種外在因素的影響，而導致個體產生退出的意念。每個領域所探討的變項各有不同，影響個體退出意圖的因素也有所差異，其研究都是希望從方面了解個體退出意圖之因素，增加個體繼續參與的意願。

第參章、研究方法與步驟

本章的主要內容在介紹研究的過程，分為五節，第一節 研究架構；第二節 研究對象；第三節 研究工具；第四節 研究流程；第五節 資料處理與分析。

第一節、研究架構

根據研究的背景問題、假設、目的以及文獻的探討歸納出彼此的關聯性，提出以下的研究架構圖，如圖3-1所示

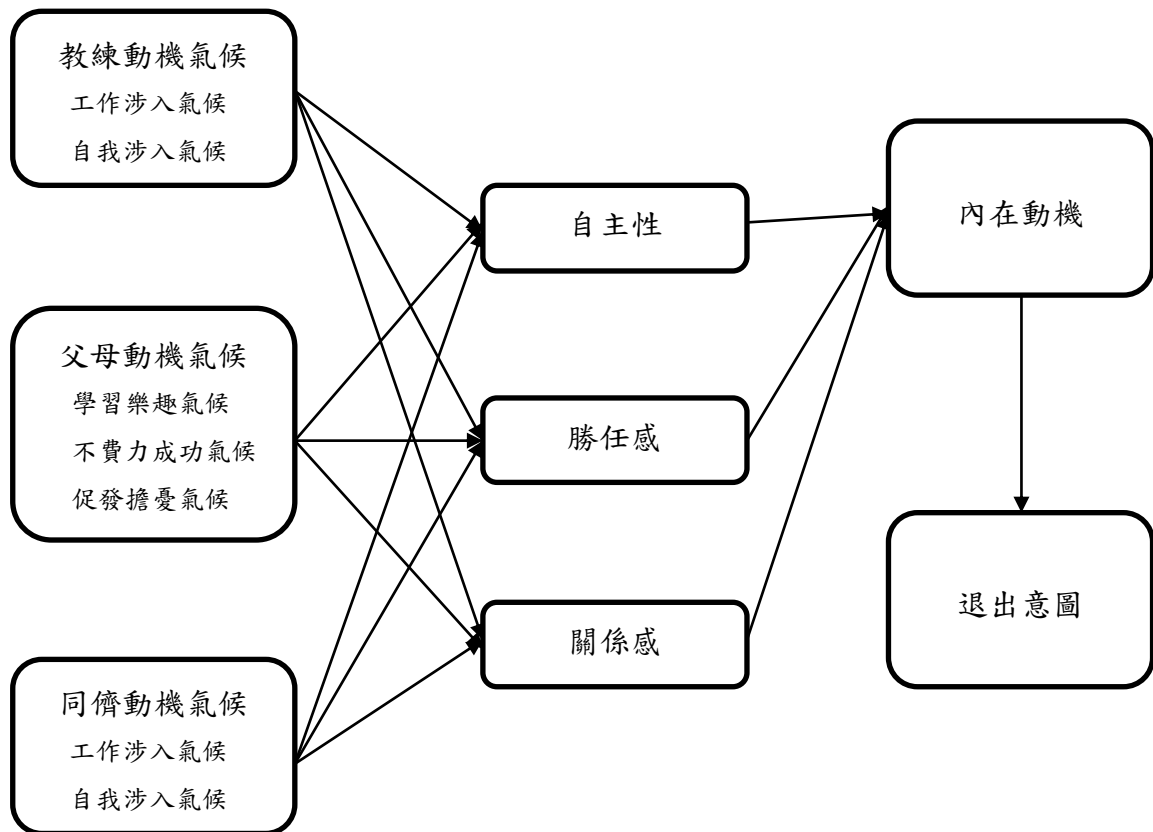


圖3-1 研究架構圖

第二節、研究對象

本研究以國中、高中網球代表隊選手為研究對象，皆具有校際級以上的參賽經驗。正式問卷共發出280份問卷，剔除未全程參與者及漏答題數過多者，有效問卷共225份，其中男性參與者160名，女性參與者65名，其中國中網球選手101名，平均年齡為13.44歲，高中網球選手124名，平均年齡16.31歲。參與者其他背景資料如3-1所示：

表3-1 各校參與者人數分配及相關背景資料

編號	地區/校名	人數	男	女
1	台北市立新興國中	27	19	8
2	新北市新泰國中	22	14	8
3	台北市立南湖高中	5	5	0
4	新北市三民高級中學	26	19	7
5	新北市三重高級中學	27	22	5
6	國立南科國際實驗高級中學.	26	18	8
7	台南市立安定國中	14	10	4
8	國立善化高級中學	16	12	4
9	國立台南第一高級中學	13	13	0
10	高雄市立正興國中	18	12	6
11	高雄市立新莊高級中學	18	13	5
12	高雄市立三民高級中學	16	6	10

第三節、研究工具

本研究採問卷調查法，研究工具包含：個人基本資料表、知覺教練動機氣候量表、知覺父母導引動機氣候量表、知覺同儕動機氣候量表、心理需求量表、內在動機量表及退出意圖量表，其內容分述如下：

一、知覺教練動機氣候量表

本研究採用黃英哲、季力康（1994）根據 Seifriz, Duda, 與 Chi (1992) 編製的知覺運動動機氣候量表 (PMCSQ-1) 而來。此問卷編修對象以129位大專運動員為對象（平均年齡為 20.05 ± 2.17 歲），經探索性因素分析，同時以正交、斜交轉軸法進行轉軸，有14個特徵值大於1，排除第1和第2因素外，剩下12個因素負荷量 $\geq .40$ 題目少於兩個，再從特徵值陡坡在第2因素後，開始陡降，然後趨於平緩。因此根據理論架構和陡坡考驗，限定兩個因素，再次進行因素分析，剩下34題（因素負荷量 $\geq .40$ ），分成兩個主成因子，一個為『教練工作涉入氣候』分量表解釋變異量為19.79%，一個為『教練自我涉入氣候』分量表解釋變異量為15.97%，總解釋變異量為35.76%。在信度檢驗方面，『工作涉入動機氣候』分量表Cronbach's α 值為 .88，『自我涉入氣候』分量表Cronbach's α 值為 .86。此量表工具的信效度達到一定的檢驗度。

教練動機氣候是教練提供的教學情境中論斷隊員能力和努力的方式，因隊員接收教練產生的情境因素，激勵隊員目標取向發展。在知覺教練動機氣候方面，分為工作涉入動機氣候和自我涉入動機氣候兩部分。在工作涉入動機氣候，教練強調的是隊員技術上面的進步、鼓勵努力表現。在自我涉入動機氣候，教練強調比賽的輸贏、在乎能力的表現。動機氣候量表主要測量選手在團隊中知覺教練塑造的動機氣候。量表共有34題，第1、2、3、6、8、10、11、13、16、17、20、21、24、25、28、29、32、33、34題屬於『教練工作涉入氣候』分量表（如：在這隊上，教練會嘗試為球員找出需要改進的技能），其他15題屬於『教練自我涉入氣候』分量表（如：在這隊上，教練會給予明星球員較多的關注）。以Likert 5點量尺（1 = 非常不同意，5 = 非常同意）。本研究各分量表的Cronbach's α 值分別為 .88、.89、，具有良好的內部一致

性。如附錄二。

二、知覺父母導引動機氣候量表

本量表採用由趙文其 (1998) 根據 White, Duda 與 Hart (1992) 改編而成的「父母導引動機氣候量表」(Parent-Initiated Motivational Climate in Sport Questionnaire-2, PIMCQ-2)，目的在於測量運動員知覺其父親或母親所塑造的運動動機氣候，共17題分為三個分量表，一為「學習/樂趣行氣候」，包含七道題目，題數為第1、5、7、11、14、15、17題。例題為：「我覺得他（她）特別注意我是否持續求進步」；二為「不費力成功型氣候」，包含4道題目，題數為第3、6、8、13題。例題為：「他（她）常告訴我，能夠輕鬆贏得比賽是很重要的」；三為「促發擔憂型氣候」，包含6道題目，題數為第2、4、9、10、12、16題。例題為：「當我失敗時，他（她）常會對我感到失望。」本研究各分量表的Cronbach's α 值分別為 .80、.71、.87，具有良好的內部一致性。

本量表開頭說明語為「你覺得你的家長（父親、母親或其他長輩）之中，誰最常和你談論運動或參與你的運動經驗，並對你產生最多影響，請勾選下列其中一位」，之後參與者再依據所勾選的這位家長為考量對象，看句子所描述之情況是否符合參與者的實際經驗或看法。量表採Likert 5點量尺（1 = 非常不同意，5 = 非常同意）。如附錄三。

三、青少年同儕運動動機氣候量表

本研究採用李啟瑞（2008）根據 Ntoumanis 與 Vozou (2005) 編製的知覺同儕動機量表，並參考中文版運動動機氣候量表（黃崇儒，2006）修改而成。共21題分為五個分量表，一為「改善」，包含4道題目，題數為第1、3、6、10題。例題為：「幫助彼此進步」；二為「關係支持」，包含3道題目，題數為第5、13、18題。例題為：「使隊友感到有價值」；三為「努力」，包含5道題目，第11、15、17、19、21題。例題為：「讚美付出努力的隊友」；四為「團隊內的競爭與能力」，包含5道題目，題數為第2、4、8、12、14題。例題為：「想和最厲害的隊友在一起」；五為「團隊內的衝突」，包含4道題目，題數為第7、9、16、20題。例題為：「當隊友犯錯時取笑他們」。計分方式採量表以Likert 7點量尺（1 = 非常不同意，7 = 非常同意）Cronbach's α 值介於.68~.82間。如附錄四。

四、心理需求量表

本量表參考許建民（2006）改編Deci等（2001）所編製的基本心理需求量表（Basic Need Satisfaction Scale），林育麟（2011）再根據運動情境作修改，進行探索式因素分析，採用主成分分析法，進行斜交轉軸抽取因素，結果顯示具有三個因素，分別為「自主性」指個體知覺對所從事的行為皆出自於自己的主動意識；「勝任感」指個體能有效率的與其所處的環境互動，並且能有效應付外界需求；「關係感」指個體與其他入或其所隸屬的群體有共同存在的感覺。三個分量表共十題，包含自主性四題（無反向題；例題：在運動中很多事情我可以自己自由決定）、勝任感三題（皆是反向題；例題：我經常覺得在運動中沒有勝任感）與關係感三題（皆是反向題；例題：在運動中我總是一個人，和別人沒有很多社交上的接觸），計分方式採量表以Likert 7點量尺（1 = 非常不同意，7 = 非常同意）。此量表先經過反向計分後，將各分量表的題目得分個別加總後再除以題數，便得到該分量表的平均分數，其得分越高，表示個體基本心理滿足越強，得分越低，則表示基本心理需求滿足越低。本研究三個分量表的Cronbach's α 值分別為：自主性 .85、勝任感 .78、關係感 .86，顯示本量表具有良好的信效度。如附錄五

五、退出意圖量表

本研究為測量運動員持續參與運動意圖，採用林季燕（2002）所自編的「退出意圖量表」來測量未來退出運動的意圖，量表共有兩題，包括「我常考慮要退出球隊」及「我想要退出球隊」，Cronbach's α 值為 .84。量表以Likert 7點量尺（1 = 非常不同意，7 = 非常同意）如附錄六

六、內在動機量表

本研究採用林季燕、季力康（2003）修訂Pelletier等（1995）所編製的運動動機量表（Sport Motivation Scale, SMS）中的內在動機分量表，量尺採Likert 7點量尺（1 = 非常不同意，7 = 非常同意），共13題。例題為：參與這個專項運動是因為在運動中，發現許多新的專項技巧而得到樂趣。本研究內在動機分量表Cronbach's α 值為.96。如附錄七

第四節、研究流程

本研究採團體施測法，實施程序首先由研究者對施測問卷學校的教練或體育老師聯繫，徵求參與研究之同意後再擇定施測時間。在填寫問卷前，研究者事先向實驗參與者進行固定程序之填答說明，告知選手填寫之注意事項並於填答前詳閱題目之敘述，研究者也特別強調答案無是非或對錯，且讓選手了解所填資料均具保密性，除研究者進行研究分析之外，絕不會外流，以確保填答之可靠性；施測時不限時間，直至填答結束。受試者共填寫「基本資料」、「知覺教練動機氣候量表」、「知覺父母導引動機氣候量表」、「知覺同儕動機氣候量表」、「心理需求量表」及「退出意圖」等量表。本研究流程圖如圖3-2所示

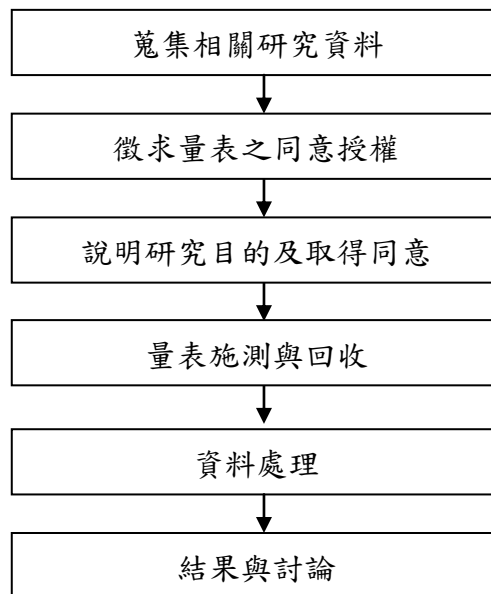


圖3-2 研究流程圖

第五節、資料處理

本研究在全部施測完畢之後，即進行編碼、登錄的工作，並以SPSS 16.0 for Windows 統計套裝軟體進行資料處理，在考驗研究假設上所使用的統計方法有：

一、描述性統計

描述性統計方面，以平均數、標準差、人數等方法描述各變項的分布情形。

二、推論統計

(一) 以皮爾遜積差相關考驗教練動機氣候、同儕動機氣候、父母導引動機氣候、自主性、勝任感、關係感、內在動機及退出意圖等變項之間的相關。

(二) 以獨立樣本t檢定檢驗國中、高中網球選手在教練動機氣候、父母導引動機氣候、同儕動機氣候、自主性、勝任感、關係感、內在動機與退出意圖是否有顯著差異。

(三) 以階層迴歸、多元迴歸檢驗：

1. 國、高中網球選手知覺教練動機氣候、同儕動機氣候、父母動機導引氣候對自主性、勝任感、關係感預測情形。
2. 國、高中網球選手知覺自主性、勝任感、關係感對內在動機預測情形。
3. 國、高中網球選手知覺內在動機對退出意圖預測情形

(四) 本研究統計考驗為 $\alpha = .05$ 。

第肆章 研究結果

本章旨在針對研究目的，依序呈現與陳述分析結果，內容共分為五節，第一節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候與心理需求、內在動機及退出意圖的描述性統計及相關情形；第二節 比較國、高中選手選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機及退出意圖差異情形；第三節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候與心理需求預測情形；第四節 國、高中網球選手心理需求對內在動機預測情形；第五節 國、高中網球選手內在動機對退出意圖預測情形。

第一節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候與心理需求、內在動機及退出意圖的描述性統計及相關情形

國、高中網球選手在各變項的人數、平均數、標準差、最小值與最大值資料如表4-1與表4-2所示：

從表4-1中，可以看到國中網球選手在知覺教練動機氣候中，工作涉入及自我涉入都有中高的程度，知覺父母導引動機氣候中，國中網球選手知覺中高程度的家長學習樂趣氣候及家長促發擔憂氣候，知覺中度的家長不費力成功氣候。另外國中網球選手在心理需求中，得分最高的是自主性，接著依序是關係感和勝任感，顯示網球選手在國中時期知覺較多的需求為自主性。另外可以看到國中網球選手擁有中高程度的內在動機以及中低的退出意圖。

接著表4-2中，可以看到高中網球選手在知覺重要他人塑造動機氣候中，唯有知覺同儕自我涉入氣候的得分是中間程度的，其餘變項都有中高程度的得分。另外高中網球選手在心理需求中，得分最高的是關係感，接著依序是自主性和勝任感，顯示網球選手在高中時期知覺較多的需求為關係感。另外可以看到高中選手擁有中高程度的內在動機，退出意圖的得分只略高於量表中數，說明選手的退出意圖程度只是普通，並無很高或很低的差別。

表4-1 國中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機與退出意圖之描述性統計
(N=101)

	平均數	標準差	最小值	最大值
教練工作涉入	4.11	0.04	2.95	5.00
教練自我涉入	3.15	0.64	1.47	5.00
家長學習樂趣	4.10	0.57	2.14	5.00
家長不費力成功	2.98	0.74	1.00	5.00
家長促發擔憂	3.22	0.86	1.00	5.00
同儕工作涉入	5.53	0.82	4.27	7.00
同儕自我涉入	4.14	0.71	2.56	7.00
自主性	5.00	1.31	1.00	7.00
勝任感	3.67	1.33	1.00	7.00
關係感	4.87	1.45	1.00	7.00
內在動機	5.71	0.99	3.23	7.00
退出意圖	2.32	1.49	1.00	6.00

表4-2 高中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機與退出意圖之描述性統計
(N=124)

	平均數	標準差	最小值	最大值
教練工作涉入	3.87	0.45	2.74	5.00
教練自我涉入	3.13	0.60	1.53	4.80
家長學習樂趣	3.84	0.53	2.14	5.00
家長不費力成功	3.00	0.77	1.00	5.00
家長促發擔憂	3.16	0.87	1.00	5.00
同儕工作涉入	5.34	0.74	3.66	7.00
同儕自我涉入	3.88	0.61	1.78	5.78
自主性	4.85	1.21	1.00	7.00
勝任感	3.70	1.10	1.00	7.00
關係感	5.00	1.23	1.00	7.00
內在動機	5.26	0.92	3.23	7.00
退出意圖	3.04	1.50	1.00	6.50

本研究以皮爾遜積差相關考驗國、高中網球員各變項彼此之間的簡單相關情形，如表4-3所呈現的結果可以發現，國中網球選手知覺教練動機氣候中，教練工作涉入氣候與自主性($r=.49$, $p<.05$)及內在動機($r=.45$, $p<.05$)呈正相關，另外教練自我涉入氣候則與勝任感($r=-.37$, $p<.05$)及關係感($r=-.26$, $p<.05$)呈負相關。在知覺家長導引動機氣候方面，家長學習樂趣氣候與自主性($r=.43$, $p<.05$)、關係感($r=.22$, $p<.05$)及內在動機($r=.55$, $p<.05$)呈正相關，家長不費力成功氣候與勝任感($r=-.25$, $p<.05$)及關係感($r=-.25$, $p<.05$)呈負相關，家長促發擔憂氣候與勝任感($r=-.27$, $p<.05$)及關係感($r=-.22$, $p<.05$)呈負相關。在知覺同儕動機氣候方面，同儕工作涉入氣候與自主性($r=.45$, $p<.35$)、關係感($r=.20$, $p<.05$)及內在動機($r=.48$, $p<.05$)呈正相關，

而同儕自我涉入氣候與自主性($r=-.25$, $p<.05$)勝任感($r=-.39$, $p<.05$)、關係感($r=-.30$, $p<.05$)及內在動機呈負相關($r=-.27$, $p<.05$)。在心理需求方面,自主性與內在動機($r=.55$, $p<.05$)呈正相關,與勝任感($r=-.25$, $p<.05$)及退出意圖($r=-.33$, $p<.05$)呈負相關,勝任感與關係感($r=.49$, $p<.05$)呈正相關,關係感與內在動機($r=.25$, $p<.05$)呈正相關,另外內在動機與退出意圖($r=-.40$, $p<.05$)呈負相關。

表4-3 國中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機與退出意圖之相關矩陣

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
(1)	1.00											
(2)	.09	1.00										
(3)	.54*	.10	1.00									
(4)	-.14	.44*	-.08	1.00								
(5)	.09	.36*	-.12	.36*	1.00							
(6)	.43*	.16	.50*	.18	.07	1.00						
(7)	.21*	.48*	.14	.24*	.29*	.16	1.00					
(8)	.49*	.14	.43*	.03	.14	.45*	-.25*	1.00				
(9)	.18	-.37*	.21*	-.27*	-.38*	-.06	-.39*	.25*	1.00			
(10)	.14	-.26*	.22*	-.22*	-.25*	.20*	-.29*	.08	.49*	1.00		
(11)	.45*	.06	.55*	.05	.02	.48*	-.27*	.55*	.02	.25*	1.00	
(12)	-.05	.09	-.12	-.03	.01	-.06	-.06	-.33*	-.13	-.15	-.40*	1.00

備註：(1)教練工作涉入氣候；(2)教練自我涉入氣候；(3)家長學習樂趣氣候；(4)家長不費力成功氣候；(5)家長促發擔憂氣候；(6)同儕工作涉入氣候；(7)同儕自我涉入氣候；(8)自主性；(9)勝任感；(10)關係感；(11)內在動機；(12)退出意圖

* $p < .05$

表 4-4 為高中網球員各變項彼此之間的簡單相關情形,如表 4-4 所呈現的結果可以發現,高中網球選手知覺教練動機氣候中,教練工作涉入氣候與自主性($r=.31$, $p<.05$)及關係感($r=.25$, $p<.05$)呈正相關。在知覺父母導引動機氣候方面,家長學習樂趣氣候與自主性($r=.23$, $p<.05$)及關係感($r=.26$, $p<.05$)正相關,家長不費力成功氣候與關係感($r=-.24$, $p<.05$)呈負相關,家長促發擔憂氣候與自主性($r=-.23$, $p<.05$)及關係感($r=-.37$, $p<.05$)呈負相關。在知覺同儕動機氣候方面,同儕工作涉入氣候

及內在動機($r=.50, p<.05$)呈正相關。在心理需求方面，自主性與勝任感($r=.26, p<.05$)呈正相關，勝任感與關係感($r=.29, p<.05$)呈正相關。另外內在動機與退出意圖($r=-.41, p<.05$)呈負相關。

表4-4 高中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機與退出意圖之相關矩陣

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
(1)	1.00											
(2)	-.05	1.00										
(3)	.62*	.05	1.00									
(4)	.17	.26*	.03	1.00								
(5)	.02	.12	-.15	.39*	1.00							
(6)	.11	-.01	-.08	-.07	-.03	1.00						
(7)	-.09	.09	-.08	.18	.11	.19*	1.00					
(8)	.31*	-.06	.28*	-.09	-.23*	.04	-.16	1.00				
(9)	.16	-.05	.09	-.14	-.07	.05	-.02	-.17	1.00			
(10)	.25*	-.16	.26*	-.24*	-.37*	.02	-.05	.26*	.29*	1.00		
(11)	.17	-.11	.09	.09	-.01	.50*	-.25*	.02	.04	.09	1.00	
(12)	-.09	.06	-.17	.02	-.06	-.09	-.05	.02	-.07	-.09	-.41*	1.00

備註：(1)教練工作涉入；(2)教練自我涉入；(3)家長學習樂趣；(4)家長不費力成功；(5)家長促發擔憂；(6)同儕工作涉入；(7)同儕自我涉入；(8)自主性；(9)勝任感；(10)關係感；(11)內在動機；(12)退出意圖

* $p < .05$

第二節 比較國、高中選手選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、

內在動機及退出意圖之差異情形

本節因研究目的二檢驗國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機及退出意圖的差異情形，利用獨立樣本 t 檢定來考驗國、高中網球選手知覺教練動機氣候、父母導引動機氣候、知覺同儕動機氣候、自主性、勝任感、關係感、內在動機與退出意圖之間是否有差異，研究結果如表 4-5 所示。

一、國、高中網球選手在知覺教練動機氣候的 t 考驗統計分析

(一) 國、高中網球選手在知覺教練工作涉入的方面有差異存在($t = 4.22, p < .05$)，

且達顯著水準。由平均數可以看出國中網球選手知覺教練工作涉入之平均值高於高中網球選手知覺教練工作涉入之平均值，顯示國中網球選手在知覺教練工作涉入方面上顯著高於高中網球選手。

(二) 國、高中網球選手在知覺教練自我涉入氣候的方面無顯著的差異存在($t = .19, p > .05$)。

二、國、高中網球選手在知覺父母導引動機氣候的 t 考驗統計分析

(一) 國、高中網球選手在知覺父母學習樂趣氣候的方面有差異存在($t = 3.45, p$

$< .05$)，且達顯著水準。由平均數可以看出國中網球選手知覺父母學習樂趣氣候之平均值高於高中網球選手知覺父母學習樂趣氣候之平均值，顯示國中網球選手在知覺父母學習樂趣氣候方面上顯著高於高中網球選手。

(二) 國、高中網球選手在知覺父母不費力成功氣候的方面無顯著的差異存在($t = -.14, p > .05$)。

(二) 國、高中網球選手在知覺父母促發擔憂氣候的方面無顯著的差異存在($t = .51, p > .05$)。

三、國、高中網球選手在知覺同儕動機氣候的 t 考驗統計分析

(一) 國、高中網球選手在知覺同儕工作涉入氣候的方面無顯著的差異存在

($t = 1.83, p > .05$)。

(二) 國、高中網球選手在知覺同儕自我涉入的方面有差異存在($t = 2.94, p < .05$)，

且達顯著水準。由平均數可以看出國中網球選手知覺同儕自我涉入之平均值高於高中網球選手知覺教練自我涉入之平均值，顯示國中網球選手在知覺教練自我涉入方面上顯著高於高中網球選手。

四、國、高中網球選手在心理需求的 t 考驗統計分析

(一) 國、高中網球選手在自主性的方面無顯著的差異存在($t = .40, p > .05$)。

(二) 國、高中網球選手在自主性的方面無顯著的差異存在($t = .85, p > .05$)。

(三) 國、高中網球選手在自主性的方面無顯著的差異存在($t = .50, p > .05$)。

五、國、高中網球選手在內在動機的 t 考驗統計分析

國、高中網球選手在內在動機的方面有差異存在($t = 3.57, p < .05$)，且達顯著水準。由平均數可以看出國中網球選手的內在動機平均值高於高中網球選手內在動機的平均值，顯示國中網球選手在內在動機方面上顯著高於高中網球選手。

六、國、高中網球選手在退出意圖的 t 考驗統計分析

國、高中網球選手在退出意圖的方面有差異存在($t = -3.53, p < .05$)，且達顯著水準。由平均數可以看出高中網球選手的退出意圖平均值高於國中網球選手退出意圖的平均值，顯示高中網球選手在退出意圖方面上顯著高於國中網球選手。

表 4-5 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候之獨立樣本 t 考驗摘要表

因素	學校別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
教練工作涉入	國中	101	4.11	0.40	4.22*	.00
	高中	124	3.87	0.45		
教練自我涉入	國中	101	3.15	0.65	.19	.85
	高中	124	3.13	0.60		
家長學習樂趣	國中	101	4.10	0.58	3.45*	.00
	高中	124	3.84	0.53		
家長不費力成功	國中	101	2.98	0.74	-.14	.89
	高中	124	3.00	0.77		
家長促發擔憂	國中	101	3.22	0.86	.51	.61
	高中	124	3.16	0.87		
同儕工作涉入	國中	101	5.53	0.82	1.83	.70
	高中	124	5.34	0.74		
同儕自我涉入	國中	101	4.14	0.71	2.94*	.00
	高中	124	3.88	0.61		
自主性	國中	101	5.00	1.31	.40	.40
	高中	124	4.85	1.21		
勝任感	國中	101	3.67	1.33	.85	.84
	高中	124	3.70	1.10		
關係感	國中	101	4.87	1.45	.50	.50
	高中	124	5.00	1.23		
內在動機	國中	101	5.71	.99	3.57*	.00
	高中	124	5.26	.92		
退出意圖	國中	101	2.32	1.49	-3.53*	.00
	高中	124	3.04	1.53		

第三節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候對心理需求的預測情形

為了檢驗國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候對心理需求的預測力，本研究以心理需求為依變項，知覺重要他人動機氣候為自變項，進行階層迴歸分析，第一階層放入教練動機氣候（工作涉入氣候、自我涉入氣候），第二階層放入父母導引動機氣候（家長學習樂趣氣候、家長不費力成功氣候、家長促發擔憂氣候），第三階層放入同儕動機氣候（工作涉入氣候、自我涉入氣候），以強迫進入法進行階層迴歸分析。

一、國中網球選手知覺重要他人動機氣候對心理需求的預測情形

（一）國中網球選手知覺重要他人動機氣候對自主性的預測情形

從表 4-6 模式 1 可以得知，教練動機氣候可以顯著預測自主性，共解釋自主性 25% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=16.3, p<.05$)，其中以教練工作涉入氣候的($\beta=.48, t=5.4, p<.05$)的預測力達到顯著，而教練自我涉入氣候未達顯著，表示國中生在知覺教練動機氣候時，教練工作涉入在自主性是最重要的預測變項。當模式 2 加入父母導引動機氣候，兩者共可解釋 27% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=8.20, p>.05$)，在排除教練動機氣候的解釋力後，父母導引動機氣候可以單獨解釋 5% 的變異量，教練工作涉入氣候($\beta=.35, t=3.27, p<.05$)的預測力依然顯著，而在排除教練動機氣候解釋力後，以家長學習樂趣氣候的($\beta=.26, t=2.48, p<.05$)的預測力最為顯著，而家長不費力氣候及家長促發擔憂氣候未達顯著。模式 3 加入同儕動機氣候，三者共可解釋 30% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=7.00, p>.05$)，在排除教練動機氣候與家長導引動機氣候的解釋力後，教練工作涉入氣候($\beta=.27, t=2.51, p<.05$)的預測力依然顯著，而家長學習樂趣氣候預測力降低不達顯著，而在排除教練動機氣候解釋力後，同儕動機氣候可以單獨解釋 4% 的變異量，同儕工作涉入氣候的($\beta=.23, t=2.17, p<.05$)的預測力達到顯著，而同儕自我涉入氣候未達顯著。而經由整個模式摘要表中 β 值可以看出，當個體知覺到教練與父母塑造出跟自己比較，強調過程的情境，且知覺更多同儕間彼此鼓勵或是肯定努力隊友的氣候時，便能感受到較高的自主性，而其中教練工作涉入是最主要的解釋變項。

(二) 國中選手知覺重要他人動機氣候對勝任感的預測情形

從表 4-7 模式 1 可以得知，教練動機氣候可以顯著預測勝任感，共解釋勝任感 16% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=9.37, p<.05$)，其中以教練自我涉入氣候的($\beta=-.36, t=-3.88, p<.05$)的預測力達顯著，而教練工作涉入氣候未達顯著，表示國中生在知覺教練動機氣候時，教練自我涉入氣候在勝任感最重要的預測變項。當模式 2 加入家長導引動機氣候後，兩者共可解釋 27% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=7.15, p>.05$)。在排除教練動機氣候的解釋力後，教練自我涉入氣候($\beta=-.33, t=-3.20, p<.05$)的預測力依然顯著，另外教練工作涉入氣候($\beta=.24, t=2.25, p<.05$)的預測力達顯著，而排除教練動機氣候的解釋力後，家長導引動機氣候可以單獨解釋 11% 的變異量，其中以家長促發擔憂氣候($\beta=-.25, t=-2.45, p<.05$)的預測力最高，其次為家長學習樂趣氣候($\beta=.24, t=2.28, p<.05$)，而家長不費力成功氣候不達顯著。模式 3 加入同儕動機氣候後，三者共可解釋 31% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=6.03, p<.05$)。在排除教練動機氣候與家長導引動機氣候的解釋力後，教練自我涉入氣候($\beta=-.24, t=-1.82, p<.05$)、家長學習樂趣氣候($\beta=.27, t=2.39, p<.05$)與家長促發擔憂氣候($\beta=-.22, t=-2.20, p<.05$)的預測力仍然顯著，而排除教練動機氣候與父母導引動機氣候的解釋力後，同儕動機氣候可以單獨解釋 4% 的變異量，同儕自我涉入氣候的($\beta=-.23, t=2.26, p<.05$)的預測力達到顯著，而同儕自我涉入氣候未達顯著。而經由整個模式摘要表中 β 值可以看出，當個體知覺到教練與父母塑造出跟別人比較，強調過程的情境，且知覺更多同儕間彼此比較或是批評隊友的氣候時，便無法感受到自己是有能力的人，而其中教練自我涉入氣候是最主要的預測變項。

(三) 國中網球選手知覺重要他人動機氣候對關係感的預測情形

從表 4-8 模式 1 可以得知，教練動機氣候可以顯著預測關係感，共解釋關係感 10% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=5.20, p<.05$)。其中以教練自我涉入的($\beta=-.28, t=-2.86, p<.05$)的預測力達顯著，而教練工作涉入氣候未達顯著，表示國中生在知覺教練動機氣候時，教練自我涉入氣候為關係感最重要的預測變項。當模式 2 加入家長導引動機氣候，排除教練動機氣候的解釋力後，兩者共可解釋 15% 的變異量，迴歸效

果達顯著水準($F=3.23, p<.05$)，教練自我涉入氣候($\beta=-.24, t=-2.18, p<.05$)預測力仍達顯著，而排除教練動機氣候的解釋力後，家長導引動機氣候可以單獨解釋 5% 的變異量，然而家長學習樂趣氣候、家長不費力成功氣候與家長促發擔憂氣候皆未達顯著。模式 3 加入同儕動機氣候，三者共可解釋 22% 的變異量，迴歸效果達顯著水準 ($F=4.65, p<.05$)。排除教練動機氣候與家長導引動機氣候的解釋力後，同儕動機氣候可以單獨解釋 7% 的變異量，以同儕自我涉入氣候的($\beta=-.25, t=2.31, p<.05$)的預測力達顯著，而同儕自我涉入氣候未達顯著。而經由整個模式摘要表中 β 值可以看出，當個體知覺到教練展現出強調與別人比較，重視結果的情境時，個體將無法感受到與教練之間的友好關係。

表 4-6 國中網球選手知覺重要他人動機氣候對自主性階層迴歸估計結果與模式摘要表

模 式	依變項= 自主性	未標準化		標準化	t	R ²	R ² Change	F
		B	S _e	Beta				
1						.25	.25	16.3*
	教練工作涉入	.34	.06	.48*	5.4			
	教練自我涉入	.05	.05	.09	1.1			
2						.27	.05	8.20*
	教練工作涉入	.24	.07	.35*	3.27			
	教練自我涉入	.01	.05	.02	.56			
	家長學習樂趣	.34	.14	.26*	2.48			
	家長成果表現	.09	.18	.05	.52			
	家長促發擔憂	.12	.10	.12	1.18			
3						.30	.04	7.00*
	教練工作涉入	.19	.08	.27*	2.51			
	教練自我涉入	-.02	.06	-.04	-.33			
	家長學習樂趣	.22	.14	.17	1.53			
	家長成果表現	-.01	.18	-.01	-.08			
	家長促發擔憂	.10	.10	.10	1.04			
	同儕工作涉入	.12	.06	.23*	2.17			
	教練工作涉入	.10	.08	.12	1.25			

* $p < .05$

表 4-7 國中網球選手知覺重要他人動機氣候對勝任感階層迴歸估計結果與模式摘要表

模 式	依變項= 勝任感	未標準化		標準化	t	R ²	R ² Change	F
		B	S _e	Beta				
1						.16	.16	9.37*
	教練工作涉入	.08	.05	.14	1.55			
	教練自我涉入	-.15	.04	-.36*	-3.88			
2						.27	.11	7.15*
	教練工作涉入	.13	.06	.24*	2.25			
	教練自我涉入	-.14	.04	-.33*	-3.20			
	家長學習樂趣	.24	.11	.24*	2.28			
	家長成果表現	.13	.14	.09	.91			
	家長促發擔憂	-.19	.08	-.25*	-2.45			
3				.		.31	.04	6.03*
	教練工作涉入	.11	.06	.20	1.82			
	教練自我涉入	-.10	.05	-.24*	-2.16			
	家長學習樂趣	.27	.11	.27*	2.39			
	家長成果表現	.15	.14	.11	1.08			
	家長促發擔憂	-.17	.08	-.22*	-2.20			
	同儕工作涉入	-.02	.04	-.04	-.37			
	同儕自我涉入	-.14	.06	-.23*	-2.26			

* $p < .05$

表 4-8 國中網球選手知覺重要他人動機氣候對關係感階層迴歸估計結果與模式摘要表

模 式	依變項= 關係感	未標準化		標準化	t	R ²	R ² Change	F
		B	S _e	Beta				
1						.10	.10	5.20*
	教練工作涉入	.10	.06	.17	1.75			
	教練自我涉入	-.12	.04	-.28*	-2.86			
2						.15	.05	3.23*
	教練工作涉入	.05	.07	.09	.78			
	教練自我涉入	-.11	.05	-.24*	-2.18			
	家長學習樂趣	.19	.03	.23*	2.13			
	家長成果表現	.04	.16	.03	.26			
	家長促發擔憂	-.13	.09	-.16	-1.44			
3						.22	.07	4.65*
	教練工作涉入	.05	.07	.08	.66			
	教練自我涉入	-.06	.05	-.14	-1.22			
	家長學習樂趣	.12	.13	.11	.94			
	家長成果表現	-.01	.17	-.01	-.06			
	家長促發擔憂	-.11	.09	-.13	-1.21			
	同儕工作涉入	.08	.05	.19	1.65			
	同儕自我涉入	-.17	.07	-.25*	-2.31			

* $p < .05$

二、高中網球選手知覺重要他人動機氣候對心理需求的預測情形

(一) 高中網球選手知覺重要他人動機氣候對自主性的預測情形

從表 4-9 模式 1 可以得知，教練動機氣候可以顯著預測自主性，共同解釋自主性 10% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=6.95, p < .05$)，其中以教練工作涉入氣候的($\beta = .32, t=3.66, p < .05$)的預測力最為顯著，而教練自我涉入氣候未達顯著，表示高中生在知覺教練動機氣候時，教練工作涉入氣候在自主性為最重要的預測變項。當模式 2 加入家長導引動機氣候，兩者共可解釋 17% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=4.81, p < .05$)。在排除教練動機氣候的解釋力後，教練工作涉入氣候($\beta = .30, t=2.72, p < .05$)的預測力仍達顯著，而在排除教練動機氣候的解釋力後，家長導引動機氣候可以單獨解釋 6% 的變異量，然而家長學習樂趣氣候、家長不費力成功氣候與家長促發

擔憂氣候的預測力皆未達到顯著。模式 3 加入同儕動機氣候，三者共可解釋 18% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=3.63, p<.05$)。在排除教練動機氣候與家長導引動機氣候的解釋力後，教練工作涉入氣候 ($\beta=.29, t=2.60, p<.05$) 仍達到顯著預測，而在排除教練動機氣候與家長導引動機氣候的解釋力後，同儕動機氣候可以單獨解釋 1% 的變異量，然而同儕工作涉入氣候及同儕自我涉入皆未達顯著。而經由整個模式摘要表中 β 值可以看出，當個體知覺到教練塑造出跟自己比較，強調過程的情境，或者知覺到父母塑造出跟別人比較，強調結果的情境時，個體便能感受到較高的自主性，而其中教練工作涉入是最主要的解釋變項。

(二) 高中選手知覺重要他人動機氣候對勝任感的預測情形

從表 4-10 模式 1 可以得知，教練動機氣候中教練工作涉入氣候與教練自我涉入氣候皆無法顯著預測勝任感，兩者共同解釋勝任感 3% 的變異量，迴歸效果未達顯著水準($F=1.89, p>.05$)，當模式 2 加入家長導引動機氣候，兩者共可解釋 10% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=2.53, p<.05$)。在排除教練動機氣候的解釋力後，教練工作涉入($\beta=.34, t=2.97, p<.05$) 可以達顯著預測，而排除教練動機氣候的解釋力後，家長導引動機氣候可以單獨解釋 7% 的變異量，其中以家長學習樂趣氣候($\beta=.31, t=2.67, p<.05$) 的預測力達顯著，而家長不費力成功氣候及家長促發擔憂氣候的預測力未達顯著。模式 3 加入同儕動機氣候，三者共可解釋 11% 的變異量，迴歸效果未達顯著水準($F=1.88, p>.05$)。排除教練動機氣候與家長導引動機氣候的解釋力後，教練工作涉入氣候($\beta=.35, t=2.98, p<.05$) 與家長學習樂趣氣候($\beta=.31, t=2.64, p<.05$) 的預測力仍達顯著，同儕動機氣候可以單獨解釋 1% 的變異量，同儕工作涉入氣候與同儕自我涉入氣候對勝任感皆未達顯著。而經由整個模式摘要表中 β 值可以看出，當個體知覺到父母塑造出跟自己比較，強調過程的情境，便能感受到較高的勝任感，覺得自己是有能力的人，然而個體知覺教練塑造重視結果的情境時，個體將無法感受到勝任感，其中教練工作涉入氣候是最主要的解釋變項。

(三) 高中網球選手知覺重要他人動機氣候對關係感的預測情形

從表 4-11 模式 1 可以得知，教練動機氣候可以顯著預測關係感，兩者共同解釋關

係感 9% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=5.70, p<.05$)，其中以教練工作涉入氣候的($\beta=.25, t=2.84, p<.05$)的預測力達到顯著，而教練自我涉入氣候未達顯著，表示高中生在知覺教練動機氣候時，教練工作涉入在勝任感最重要預測變項。當模式 2 加入家長導引動機氣候，兩者共可解釋 23% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=6.83, p<.05$)，在排除教練動機氣候的解釋力後，家長導引動機氣候可以單獨解釋 14% 的變異量，其中家長促發擔憂氣候($\beta=-.32, t=-3.51, p<.05$)的預測力達到顯著，而家長學習樂趣氣候與家長不費力成功氣候的預測力未達顯著。模式 3 加入同儕動機氣候，三者共可解釋 24% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=5.32, p<.05$)。在排除教練動機氣候與家長導引動機氣候的解釋力後，家長促發擔憂氣候($\beta=-.32, t=-3.51, p<.05$)的預測力仍達顯著，而在排除教練動機氣候與家長導引動機氣候的解釋力後，同儕動機氣候可以單獨解釋 2% 的變異量，然而同儕工作涉入氣候與同儕自我涉入氣候的預測力皆未達顯著。而經由整個模式摘要表中 β 值可以看出，當個體知覺到教練塑造出跟自己比較，強調過程的情境，便能感受到較高的關係感，反之當父母塑造出跟別人比較，強調結果的情境時，個體將無法感受到關係感，其中父母促發擔憂是最主要的解釋變項。

表 4-9 高中網球選手知覺重要他人動機氣候對自主性階層迴歸估計結果與模式摘要表

模 式	依變項= 自主性	未標準化		標準化	t	R ²	R ² Change	F
		B	S _e	Beta				
1						.10	.10	6.95*
	教練工作涉入	.18	.05	.32*	3.66			
	教練自我涉入	.04	.05	.08	.88			
2						.17	.06	4.81*
	教練工作涉入	.17	.06	.30*	2.72			
	教練自我涉入	.07	.05	.12	1.38			
	家長學習樂趣	.08	.14	.06	.54			
	家長成果表現	-.15	.15	-.10	-1.03			
	家長促發擔憂	-.17	.06	-.18	-2.02.			
3						.18	.01	3.63*
	教練工作涉入	.16	.06	.29*	2.60			
	教練自我涉入	.07	.05	.13	1.41			
	家長學習樂趣	.08	.14	.06	.52			
	家長成果表現	-.13	.15	-.08	-.82			
	家長促發擔憂	-.18	.09	-.19*	-2.06			
	同儕工作涉入	.00	.04	.00	.04			
	同儕自我涉入	-.08	.07	-.10	-1.18			

* $p < .05$

表 4-10 高中網球選手知覺重要他人動機氣候對勝任感階層迴歸估計結果與模式摘要表

模 式	依變項= 勝任感	未標準化		標準化	t	R ²	R ² Change	F
		B	S _e	Beta				
1						.03	.03	1.89
	教練工作涉入	.06	.04	.17	1.86			
	教練自我涉入	-.02	.03	-.06	-.66			
2						.10	.07	2.53*
	教練工作涉入	.13	.05	.34*	2.97			
	教練自我涉入	-.02	.03	-.06	-.68			
	家長學習樂趣	.27	.11	.31*	2.67			
	家長成果表現	-.10	.11	-.09	-.90			
	家長促發擔憂	.01	.06	.02	.23			
3				.		.11	.01	1.88
	教練工作涉入	.13	.05	.35*	2.98			
	教練自我涉入	-.02	.03	-.06	-.68			
	家長學習樂趣	.27	.10	.31*	2.64			
	家長成果表現	-.10	.11	-.09	-.93			
	家長促發擔憂	.01	.06	.21	.21			
	同儕工作涉入	-.03	.03	-.07	-.80			
	同儕自我涉入	.01	.05	.01	.13			

* $p < .05$

表 4-11 高中網球選手知覺重要他人動機氣候對關係感階層迴歸估計結果與模式摘要表

模 式	依變項= 關係感	未標準化		標準化	t	R ²	R ² Change	F
		B	S _e	Beta				
1						.09	.09	5.70*
	教練工作涉入	.11	.04	.25*	2.84			
	教練自我涉入	-.06	.04	-.15	-.15			
2						.23	.14	6.83*
	教練工作涉入	.09	.05	.21	1.97			
	教練自我涉入	-.04	.04	-.10	-1.11			
	家長學習樂趣	.09	.11	.09	.88			
	家長成果表現	-.10	.11	-.08	-.90			
	家長促發擔憂	-.22	.06	-.32*	-3.51			
3						.24	.02	5.32*
	教練工作涉入	.10	.05	.23*	2.12			
	教練自我涉入	-.04	.04	-.10	-1.17			
	家長學習樂趣	.10	.11	.10	.91			
	家長成果表現	-.13	.11	-.11	-1.13			
	家長促發擔憂	-.22	.06	-.32*	-3.56			
	同儕工作涉入	.01	.03	.02	.18			
	同儕自我涉入	.08	.05	.14	1.60			

* $p < .05$

第四節 國、高中網球選手知覺心理需求對內在動機之預測情形

一、國中網球選手知覺心理需求對內在動機的預測情形

從表 4-12 可以得知，心理需求可以顯著預測心理需求，而其中以自主性($\beta = .56$ ， $t = 6.40$ ， $p < .05$)的預測最為顯著，而勝任感與關係感的預測力皆不顯著，表是在心理需求中，相較於其他兩個變項，自主性在內在動機是最重要的變項，而心理需求三者可以解釋 35%的變異量，迴歸效果達顯著水準($F = 17.23$ ， $p < .05$)

二、高中選手知覺心理需求對內在動機的預測情形

從表 4-13 模式 1 可以得知，心理需求無法顯著預測心理需求，自主性、關係感與勝任感的預測皆不顯著，心理需求三者可以解釋 1%的變異量，迴歸效果未達顯著水準($F = .33$ ， $p > .05$)，顯示高中網球選手中，心理需求的滿足與否並無法影響到其運動的內在動機。

表 4-12 國中網球選手知覺心理需求對內在動機多元迴歸估計結果與模式摘要表

依變項＝ 內在動機	未標準化 係數		標準化 係數 Beta	t	R ²	F
	B	S _e				
					.35	17.23*
自主性	1.37	.22	.56*	6.40		
勝任感	.08	.32	.08	.83		
關係感	.47	.29	.16	1.64		

* $p < .05$

表 4-13 高中網球選手知覺心理需求對內在動機多元迴歸估計結果與模式摘要表

依變項＝ 內在動機	未標準化 係數		標準化 係數 Beta	t	R ²	F
	B	S _e				
					.01	.33
自主性	-.01	.25	.00	-.01		
勝任感	-.07	.37	-.02	-.19		
關係感	-.28	.40	-.08	-.83		

* $p < .05$

第五節 國、高中網球選手知覺內在動機對退出意圖預測情形

一、國中選手知覺重要他人動機氣候對退出意圖的預測情形

從表 4-14 可以得知，內在動機可以顯著預測退出意圖，其預測力為($\beta=-.40$ ， $t=-4.38$ ， $p<.05$)，且內在動機可以解釋 16% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=19.17$ ， $p<.05$)，顯示出國中網球選手在知覺較高的內在動機時，退出網球運動的意圖就越低。

二、高中選手知覺重要他人動機氣候對退出意圖的預測情形

從表 4-15 可以得知，內在動機可以顯著預測退出意圖，其預測力為($\beta=-.41$ ， $t=-5.00$ ， $p<.05$)，且內在動機可以解釋 17% 的變異量，迴歸效果達顯著水準($F=24.78$ ， $p<.05$)，顯示出高中網球選手在知覺到較高的內在動機時，退出網球運動的意圖就越低。

表 4-14 國中網球選手知覺內在動機對退出意圖多元迴歸估計結果與模式摘要表

依變項= 退出意圖	未標準化 係數		標準化 係數	t	R ²	F
	B	S _e	Beta			
內在動機	-.09	.02	-.40*	-4.38	.16	19.17*

* $p<.05$

表 4-15 高中網球選手知覺內在動機對退出意圖多元迴歸估計結果與模式摘要表

依變項= 內在動機	未標準化 係數		標準化 係數	t	R ²	F
	B	S _e	Beta			
內在動機	-.10	.02	-.41*	-5.00	.17	24.78*

* $p<.05$

第五章 討論

本章主要針對本研究的結果進行討論，共分為五節，第一節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內在動機及退出意圖的差異情形；第二節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候對心理需求的預測情形；第三節 國、高中網球選手知覺心理需求對內在動機的預測情形；第四節 國、高中網球選手知覺內在動機對退出意圖的預測情形。

第一節 國、高中選手選手知覺重要他人動機氣候、心理需求、內

在動機與退出意圖之差異情形

本研究目的二為了解國、高中網球選手知覺重要他人塑造動機氣候、心理需求、內在動機與退出意圖間的差異情形，經獨立樣本 t 檢定檢驗變項間的差異情形：

在知覺教練動機氣候中，國、高中網球選手知覺教練工作涉入氣候有顯著差異的情形，國中網球選手對於高中網球選手較依賴教練所塑造出的工作涉入氣候，與 Vazou 等 (2006) 的研究結果不同，其研究結果顯示平均年齡 12.83 歲及 15.01 歲的運動員對於知覺教練動機氣候沒有顯著差異。然而 Vazou 等學者的研究參與者以團體項目為主（橄欖球、籃球、足球、曲棍球及合球等），而本研究參與者皆為網球專長，網球隸屬於個人項目，是一項極需自我對話，面對比賽只能單打獨鬥的項目，年齡較小且球齡較短的網球選手在比賽場上，面對比賽帶來的壓力及挫折時，可能較需要教練在一旁的鼓勵以及支持，因此推論可能因為運動的屬性不同而造成研究結果的不同。另外李孟臻（2012）在針對網球選手知覺教練領導行為的相關研究中，發現國中網球選手知覺教練讚賞、社會支持以及溝通的行為皆高於高中網球選手，顯示出網球選手在國中時期，因開始參加較多的比賽，選手本身就開始有技術進步的心理壓力，而技術上的瓶頸常常必須靠教練的專業建議與指導，且教練大多能依選手個人程度安排適合的訓練計劃，並且常常給予選手鼓勵及支持，進而使國中網球選手感受到教練的信任以及較仰賴教練的指導，而到了高中時期，選手的網球技巧已經相當熟練，較清楚訓練內容以及訓練方向，參與比賽漸漸不用教練的陪同，因此對於教練的依賴性也相對地比

起國中網球選手較低。

在知覺父母導引動機氣候中，國、高中網球選手知覺家長學習樂趣氣候有顯著差異的情形，國中網球選手對於高中網球選手較依賴家長所塑造出的學習樂趣氣候，間接證實了(Keegan 等, 2009) 所表示教練以及父母對於較年輕的運動員影響力較大的說法，而黃德祥(1997)也指出青少年最明顯的階段在於父母的影響力漸漸減弱，此時個體逐漸遠離父母的約束，另外 Côté(1999) 指出兒童早期的運動參與中，父母扮演著重要的角色，在家庭中又以父母的影響力最為深遠，而孩童早期參與運動普遍是由父母所引導的，此階段年齡大約為 6-13 歲，而本研究國中網球選手平均年齡為 13.44 歲，有此可得知家長的影響力在較年幼的兒童或青少年前期能直接影響他們對於外在環境的認知及型塑其動機氣候，而進入青春期的青少年，家長的影響力漸漸被教練與同儕取代之。

在知覺同儕動機氣候中，國、高中網球選手知覺同儕自我涉入氣候有顯著差異的情形，國中網球選手對於高中網球選手較傾向同儕所塑造出的自我涉入氣候，與 Vazou 等(2006) 的研究結果不同，然而根據成就目標理論中(Nicholls, 1989)，較年輕的運動員對於周遭的環境傾向於自我涉入氣候，因為較年輕的運動員對於還尚未發展到區分能力及努力的能力及較無法準確評估對能力的基準，使他們較容易產生比賽結果比較重要的一個視角。因此網球選手在國中階段時，可能還是處在結果比過程重要的一個情境下，使他們會以戰勝自己的隊友當作目標，並不斷以自己的隊友做為挑戰的對象，Asher, Oden 與 Gottman(1977) 也指出青少年選手會藉由運動技巧與能力的表現來提升自己在運動團隊中的地位，上述論述可能是造成國中的網球選手會知覺較多同儕自我涉入氣候的原因之一，未來有待進一步探討。

在心理需求(自主性、勝任感、關係感)中，國、高中網球選手並無顯著差異，與 Ryan 與 Deci(2002) 所指出的心理需求具有普遍性，其在各文化及發展階段都是必需的，不論個體是否真實知覺到此種需求，健康的個體會持續追求心理需求的滿足，且能從供應需求的環境中得到吸引力。因此網球選手不論是處在何種時期，對於心理需求的滿足都是有其必要性的。

在內在動機中，國、高中網球選手有顯著差異的情形，國中網球選手對於內在動機的維持相較於高中網球選手來得高，與鄭遠歲（2011）對於柔道選手所做的結果相符，說明國中運動選手的內在動機較高。其原因可能為網球選手在開始接觸網球運動時，大多是在國小階段，會接觸網球運動大多是對於活動本身有興趣，以及想從中獲得樂趣以及滿足，更或者是得到家人師長的讚賞與支持，因此在國中階段可能還保有對網球的熱情以及想從網球運動中體驗到刺激及獲得滿足，隨著年齡的增長以及球技的進步後，便開始南征北討的參與比賽，教練為了使他的選手達到優異的成績，練習的時數開始拉長，訓練的份量也開始增加，網球選手可能對於自己當時開始投入運動的起因已經被繁複而冗長的練習中所消滅了，因此對於運動保有的內在動機也漸漸消退了。另外夏淑容，盧俊宏（2002）的研究發現網球選手從事運動的年齡愈長，選手的無動機也較高，並指出當網球選手的球齡越長，對網球運動所產生的倦怠成度也愈高。在本研究的樣本中，國中網球選手參與網球運動時間超過三年以上的百分比為 76%，其中球齡五年以上的選手百分比為 30%，而在高中階段時，選手參與運動三年以上的百分比為 87%，其中球齡五年以上的選手百分比為 45%，高中網球選手相對比起國中網球選手接觸網球的時間較長，因此運動年齡的增長也可能會是影響內在動機的原因之一。

在退出意圖中，國、高中網球選手有顯著差異的情形，高中網球選手對於退出網球運動的意圖相較於國中網球選手來得高。其原因可能為網球選手在高中階段時，大多經歷了將近七年的運動生涯，處在高度競爭的環境中，網球選手對於勝利的壓力再加上全年無休的訓練以及比賽，難免會因為日復一日漫長的訓練進而導致身心疲憊的情形，Smith (1986) 也認為會造成運動員身心倦怠原因為運動員長期地處於比賽和訓練的壓力以及對成績表現不滿意所造成，而此種心態隨著時間的推移，在長期處於高度壓力情境中的運動員自然而然會產生退出運動的意圖。加上網球選手在高中時期，除了少數往職業領域發展的選手，在此階段練球唯一的目標大多為拿到大學甄試或是甄審的入學資格，而假設選手在高中前期提早拿到大學入學資格，促使他待在運動場上的動力消失了，自然也會萌生出退出運動的意圖。

第二節 國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候對心理需求的預測情形

本研究目的三為了解國、高中網球選手知覺重要他人塑造動機氣候與心理需求、內在動機及退出意圖間的預測情形，並假設國、高中網球選手知覺教練工作涉入氣候、父母學習樂趣氣候及同儕工作涉入氣候可以正向預測自主性、勝任感、關係感，及國、高中網球選手知覺教練自我涉入氣候、父母不費力成功氣候、父母促發擔憂氣候及同儕自我涉入氣候可以負向預測自主性、勝任感、關係感，經階層回歸檢驗變項間的相關情形：

本研究以階層迴歸分析結果顯示，國中網球選手知覺教練工作涉入氣候、家長學習樂趣氣候及同儕工作涉入氣候可以正向預測自主性；知覺教練自我涉入氣候、家長促發擔憂氣候及同儕自我涉入氣候可以負向預測勝任感，家長學習樂趣正向預測勝任感；知覺教練自我涉入氣候及同儕自我涉入氣候可以負向預測關係感，而家長所塑造的動機氣候對關係感沒有預測力，以上研究結果與研究假設部分相符，也與過去研究結果相符(Hollembeak & Amorose, 2005; Reinboth & Duda, 2006; Mark, 2010; Jõesaar 等, 2011)，在自主性方面，如同 Philippe 與 Vallerand (2008) 的研究結果發現社會自主性知覺支持會影響自身對自主性的知覺，因此當教練、父母、同儕塑造了一個藉由進步來展現個體能力的環境，並展現出鼓勵及支持的情境時，國中網球選手將有較高的決策機會，且較容易自己的想法以及意見；在勝任感方面，勝任感重在個人能有效地與環境互動，也就是環境提供了機會讓個體運用及表達他的能力，因此當教練、父母、同儕塑造了一個與隊友比較、以比賽結果來評斷能力的情境時，國中網球選手在網球場上將面臨能力大於努力的環境下中，自然無法感受到較多的勝任感；在關係感方面，關係感為和他人建立關係的渴望，不僅是關心他人或受他人關心，並且希望和團體產生歸屬感，然而在網球場，網球屬於個人的運動，在比賽中明天對戰的對手很容易是自己的隊友，因此在這種環境下，選手如果知覺到的是教練與同儕展現出注重比賽結果且鼓勵隊友們互相比較的話，國中網球選手因此無法與團體產生歸屬感，也因此無法與重要他人保持良好的關係。然而父母所塑造動機氣候無法預測關係感推測其原因

為國中階段在發展上有其特殊性，此特性會促使他們漸漸脫離父母的保護罩， Fuligni 與 Eccles (1993) 在探討 10-12 歲的孩童知覺雙親及同儕的研究中發現，指出在青少年前期的運動員較傾向於教練與同儕的回饋，而不單單只受到父母所影響。另外也可能在代表隊中，訓練、比賽都與教練以及同儕相處在一起，因此選手對於父母關係的維持也漸漸被教練以及同儕所取代之。

在高中網球選手方面，教練工作涉入氣候正向預測自主性，家長促發擔憂氣候負向預測自主性；教練工作涉入氣候與家長學習樂趣氣候正向預測勝任感；教練工作涉入正向預測關係感，父母促發擔憂氣候負向預測關係感，以上研究結果與研究假設部分相符，也與過去研究結果部分相符 (Hollebeak & Amorose, 2005; Reinboth & Duda, 2006; Mark, 2010; Jõesaar 等, 2011)。在自主性方面，當高中網球選手知覺到教練塑造出社會支持與重視訓練/比賽過程的情境時，選手將會有較高的自主性選擇他想從事的訓練課表及選擇自己的賽事，而當父母展現出能力大於努力，輸球就對自己感到失望的環境時，高中網球選手將感受不到較高的自主性，並無法自由的表達自己的想法和意見。在勝任感方面，僅有教練所塑造的工作涉入氣候與家長學習樂趣氣候可以預測勝任感，因此高中網球選手在球場上知覺自己是否有能力做好每一項訓練或是打好每一場比賽主要的來源來自教練與父母，當教練與父母展現出重視過程大於結果的氣候下，網球選手將會感受到較多的勝任感及覺察自己的能力。在關係感方面，教練與父母所塑造的動機氣候皆可以預測關係感，顯示出網球選手在高中時期，在網球運動中對於自己的能力層次已有所了解，而要有所突破也有一定的困難，這時選手最需要的是身邊重要他人的支持與關心，因此教練及父母所展現出的態度對於關係中的維持也更顯重要。

另外高中網球選手對於同儕所塑造的動機氣候對心理需求則沒有預測力，顯示出高中網球選手認為同儕所塑造的動機氣候無法滿足其心理需求，與過去研究不符 (Jõesaar 等, 2011)，也與 Horn 與 Weiss (1991) 所表示在青少年時期勝任訊息多半由同儕的回饋獲得也不相符。Deci 與 Ryan (2002) 指出心理需求較注重個體內在的需求與心理福祉以及心理健康的動態關聯，當需求被滿足時，能夠促進幸福；反之，若需求

受到阻礙或不滿足時，則會產生負面的影響。而高中網球選手無法在同儕所塑造的情境下達到心理需求的滿足，推論其原因可能是因為面臨到太多的競爭壓力所導致，選手到高中時期，因競技水準愈往上攀深，同時競爭也愈為激烈，然而網球是一個很特別的運動項目，一同與你訓練的隊友，明天很有可能是你的對手，而明天與你競爭的隊友又是你此次比賽的雙打搭檔，在長期處在這種複雜的情境下，可能就是同儕所塑造的動機氣候無法滿足心理需求的原因。

在比較國、高中網球選手知覺重要他人動機氣候對心理需求的預測力發現，在知覺教練動機氣候方面，網球選手在知覺教練工作涉入的氣候下，國中網球選手僅滿足自主性的需求，而高中網球選手三種心理需求皆感到滿足，顯示高中網球選手在知覺到教練所塑造與自己比較、強調比賽過程的情境時，比起國中網球選手要能滿足其心理需求，另外在知覺教練自我涉入氣候下，國中網球選手無法滿足勝任感及關係感，而高中網球選手則無影響。在知覺父母導引氣候方面，網球選手在知覺家長學習樂趣的氣候下，國中網球選手三種心理需求皆感到滿足，高中網球選手僅滿足勝任感的需求，顯示國中網球選手在知覺到父母塑造出鼓勵、不與同儕比較的情境時，比起高中選手更要能滿足其心理需求，另外在知覺家長促發擔憂氣候下，國中網球選手無法滿足勝任感，高中網球選手無法滿足自主性及關係感。在知覺同儕動機氣候方面，高中網球選手知覺到同儕所塑造動機氣候皆無法滿足其心理需求，而國中網球選手在知覺同儕工作涉入的氣候下，可以滿足自主性的需求，在知覺自我涉入的氣候下，可以滿足勝任感及關係感的需求。在比較國、高中知覺不同重要他人塑造動機氣候對心理需求的預測得知，網球選手在國中時期知覺較高家長所塑造的學習樂趣氣候，而到高中時期則知覺較高教練所塑造的工作涉入氣候。

第三節 國、高中網球選手知覺心理需求對內在動機的預測情形

本研究目的四為了解國、高中網球選手知覺心理需求對內在動機的預測情形，並假設國、高中網球選手心理需求可以正向預測內在動機，經多元回歸檢驗變項間的相關情形：

本研究以多元迴歸分析結果顯示，國、高中網球選手僅有國中網球選手知覺自主性可以正向預測內在動機，其餘變項皆無法預測內在動機，與過去研究不符(Standage 等,2003; Gagné, Ryan & Bargmann, 2003; Ntoumains, 2005; Standage 等, 2005; Standage 等, 2006; Ommundesn & Kvalo, 2007; Moreno, Roman, Galiano, San & Alonso, 2008; Jõesaar 等, 2011; 鄭嘉勝, 2004; 林季燕、馮家瑜, 2008; 吳玉真, 2011)。個體在參與運動時，若所處的情境滿足其自主性、關係感及勝任感，便能提升運動員從事運動的樂趣，且會主動調節其行為，進而去增進自我決定動機。換言之，當社會環境支持這些心理需求時，會增加內在動機；反之，當社會環境反對或疏忽這些心理需求的其中之一時，則會降低內在動機及正向的體驗 (Deci & Ryan, 2000)。因此在網球選手中，在起初接觸網球運動時大多是依據自己的行為所選擇的，就算訓練的時間很漫長很艱辛，但因為是自己想從網球運動中得到一些成就感所選擇的運動，因此對於訓練上還是保持著相當上的樂趣，進而對網球運動維持著高度的內在動機，Deci 與 Ryan (1985) 也指出自主性是影響動機型態的一個前提重要因素。而隨著時間的推移，持續參與運動的意圖可能就不是自己所選擇，可能是為了拿到大學入學資格而訓練、為了賺取獎金，或者是為了重要他人的期許而被迫積極參與嚴苛的訓練，Deci 與 Ryan (1985) 指出在這種特殊的情境下，內在動機將會被削弱，加上訓練內容幾乎完全掌握在教練身上，選手無法依照自己的需求選擇較適合自己的訓練課表，因此對於網球的樂趣也漸漸被壓力所取代，進而降低其內在動機。

勝任感方面，國、高中網球選手皆無法預測內在動機，推論為當網球選手球技越來越精進的當下，且知覺到的自己的能力越好時，可能會為了維持自己在球隊中的地位，而有不得不進步的壓力產生，對於網球運動的樂趣可能也漸漸被不被隊友追上成

績而取代，另一原因可能為當知覺能力較好的網球選手，對於自身網球能力充滿信心也備受肯定，而當戰績輝煌且伴隨著比賽獎金以及贊助商的實質鼓勵時，可能使他參與網球運動時的動機傾向於外在酬賞，因而促使在日後的比賽中，可能為了面子及輸不得的壓力，以至於雖然他的勝任能力越強，為了外在意義而努力的動機也越強，而黃崇儒等（2007）的研究顯示較高水準的運動員之所以內在動機低落、傾向於外在控制因素、無動機等，其原因可能歸咎於參與訓練時間長、訓練頻率高，使得較高階層的運動員普遍身心倦怠。

關係感方面，國、高中網球選手皆無法預測內在動機，照理來說運動員在國、高中階段時，通常因為與隊友從早上晨操到上課再到訓練結束，幾乎是無時無刻的患難與共，彼此之間的關係、默契與革命情感比一般學生同儕之間更要來得深刻，並且互相扶持、鼓勵與關懷的機會也較多。推論無法預測內在動機為同儕之間互相競爭的關係所造成，在 Deci 與 Ryan 所提出的自我決定理論中，「競爭」是影響內在動機的重要因素之一，此外，Fortier 等（1995）亦指出面對高競爭的運動員會比休閒性質的運動員有較低的自我決定動機，因此當個體面臨的是一個具有高度競爭的環境時，其便可能具有較低的自我決定程度，亦即因為不得不去競爭，也不得不去增加自己的實力及技術。Deci 與 Ryan（2000）發現如果個體處在沒有關係感的環境下學習，其表現出來的內在動機是非常薄弱的。在國、高中時期，網球選手一年最多不會超過三次團體項目的賽事，而每個月卻至少有一次個人項目的賽事，因此網球雖與其他運動項目一樣是集中練習及管理，但網球畢竟屬於個人項目，比賽結果必須自己承擔，加上在比賽場中，對面的對手極有可能是自己的隊友，在如此高度競爭的環境下，較無法在隊友之間感受到較多歸屬感，無法知覺到與隊友的關係密切，也無法在隊友中獲得認同感，而這些原因可能將無法驅使他們持續參與該項運動，內在動機也漸漸被削弱。

在比較國、高中網球選手知覺心理需求與內在動機的預測力發現，僅有國中網球選手知覺自主性對內在動機有預測力，顯示出網球選手在國中時期能在參與運動中感覺到樂趣，且對網球運動保持高度熱情來自為自主性的滿足，當網球選手知覺自己在球隊中自主的程度越高，以及對於訓練內容能有選擇的權力時，選手將能保持對於網

球運動的熱情，進而維持或提升自己的內在動機。

第四節 國、高中網球選手知覺內在動機對退出意圖的預測情形

本研究目的五為了解國、高中網球選手知覺內在動機對退出意圖的預測情形，並假設國、高中網球選手知覺內在動機負向預測退出意圖，經簡單迴歸檢驗變項間的相關情形：

本研究以簡單迴歸分析顯示，國、高中網球選手知覺內在動機皆可以顯著負向預測退出意圖，與研究假設相符也與過去研究相符 (Duda & Ntoumanis, 2006; Jöesaar, 2011; Pelletier 等, 2001; 林季燕, 2003)，其中高中網球選手預測力較高。顯示出國、高中網球選手不管處在何種時期，當選手擁有較高的內在動機時，將不會有退出網球運動的意圖產生，這些國、高中網球選手在參與網球運動時可能會有不同形式的理由，例如為了追求新的刺激，為了去精熟更複雜的技巧，或是克服挑戰等，而這些理由均使他們保持著高度的內在動機。林季燕 (2003) 研究結果也表示當球員有較高的自我決定程度的動機時，較不會萌生退出籃球運動的意圖。

現今的國、高中網球選手，往往是早上上課，中午放學之後就開始在網球場訓練直至傍晚，在這漫長又艱辛的訓練過程中，亦可以保持對參與運動的熱情是難得可貴的，因此未來要如何維持持續參與運動的動機就更顯重要，除了少數要往職業運動發展的選手外，大多數選手在此階段努力的目標大多是以達到優秀的運動成績為上大學的跳板，而往往在拿到大學保送資格後，對於持續參與運動的動機也漸漸消弱，然而參與運動的動機與退出意圖是一體兩面的，因此未來研究若能針對動機流失的原因做探討，應能更全面地了解 and 有效地幫助個體維持持續運動參與的動機。

第陸章 建議

本章主要未來研究與實際上的運用提出建議以供參考。內容共分為兩節，第一節實務應用建議；第二節 未來研究建議。

第一節 實務應用建議

根據本研究結果和討論，提出實際應用建議：

- 一、對於國、高中選手知覺社會環境滿足心理需求的預測中，國中網球選手心理需求滿足的來源較傾向為家長所塑造的學習樂趣氣候，到高中網球選手則較傾向教練所塑造的工作涉入氣候。因此在國中階段時，家長應盡可能展現出支持、鼓勵網球選手的環境，進而使選手對網球運動保持高度的樂趣，且強調與自己比較而不是進步的來源是與同儕比較。而到高中階段時，知覺重要他人達到心理需求的滿足主要來源是靠教練給予，因此在訓練過程中，建議教練塑造出使運動員能將焦點放在著重在與學習為樂、強調進步、努力改善和精熟技能的環境中練習，如此一來，高中網球選手的心理需求更將容易達到滿足。
- 二、高中網球選手知覺同儕所塑造的動機氣候無法預測心理需求，因此建議教練在日後的訓練中，可以多使用分組練習的方式，使選手在互動中間有情感上的聯結，以及多以團體的方式與外校切磋球技，此種方式可提升團隊向心力，也提升了選手間的認同程度，高中網球選手也因認同度的提升達到心理需求的滿足。
- 三、高中網球選手心理需求無法預測內在動機，現階段滿足高中網球選手的心理需求進而提升內在動機為首要的任務。因此在教練日後在訓練中，可能必須給予選手一些決定權，適時讓選手在訓練時為自己設定訓練內容及訓練目標，以提升其自主性，另外在針對選手的表現時，多給予正面的回饋及鼓勵，增進自信心進而提高勝任感，此外亦要對選手表達關心之意，維持與選手有良好的關係，以增進關係感。在這三種需求滿足的情形下，有助於高中網球選手動機的維持與成長，進而願意持續參與網球運動，降低退出運動的意圖。

第二節 未來研究建議

- 一、本研究結果得知國中網球選手對於高中網球選手較能知覺重要他人所塑造的動機氣候，未來可探討不同水準或是不同項目的運動員知覺教練、父母及同儕所塑造的動機氣候何者為主要的變項，並同時比較知覺重要他人動機氣候與心理需求、內在動機與退出意圖的影響，是否有所不同。
- 二、本研究是屬橫斷式研究，所以還無法得知知覺重要他人動機氣候與心理需求、內在動機及退出意圖之因果關係，因此未來研究可進行縱貫式研究設計，例如跨多個時間點的研究。另外本研究未探討中介的路徑分析，過去 Moreno 等,2008; Jõesaar, 2011)的研究證實了同儕工作涉入氣候間接地透過心理需求的滿足影響內在動機，因此未來研究可擴大探討知覺不同重要他人的動機氣候是否皆可透過心理中介變項來影響其後續行為。
- 三、可探討對於知覺他人塑造動機氣候是否會因為性別、運動水準、運動屬性、文化的不同而產生不同的影響。亦可檢驗團體中教練與選手持有不一樣的動機氣候，對於其心理需求會產生怎樣的結果（教練可能強調團隊內的競爭而同儕卻是強調彼此間的努力與進步）。

引用文獻

中文部分

- 吳玉真 (2010)。國中運動代表隊選手心理需求、自我決定動機與自我設限之關係研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，台北市。
- 林育麟 (2011)。以自我決定理論與動機氣候探討國中運動員於生涯轉換關鍵期運動樂趣之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育大學體育研究所，台中市。
- 林季燕 (2003)。以自我決定理論預測籃球選手滿足感和退出意圖之研究。未出版碩士論文。國立體育學院教練研究所，桃園縣。
- 林季燕、馮家瑜 (2008)。以自我決定理論預測大專體育課學生動機、興趣及努力之研究。臺中教育大學體育學系系刊，3，1-8。
- 林俊廷 (2011)。運動目標取向與教練塑造之動機氣候對身體自我概念的影響。未出版碩士論文。國立台南大學體育研究所，台南縣。
- 李孟臻 (2012)。高雄市網球選手知覺教練領導行為與運動自信心之研究。未出版碩士論文。高雄師範大學體育學系研究所，高雄市。
- 李啟瑞 (2007)。同儕創造動機氣候與目標取向對運動樂趣之影響。未出版碩士論文。國立臺北教育大學體育學系研究所，台北市。
- 吳思諭 (2012)。青少年運動選手知覺同儕動機氣候和運動友誼對運動團隊適應的影響。未出版碩士論文。國立台南大學體育學系，台南縣。
- 洪建智 (2005)。高中籃球運動員三向度運動目標取向與 團隊凝聚力及退出意圖之相關研究。未出版碩士論文，國立體育大學教練研究所，桃園縣。
- 高健庭、卓國雄 (2009)。青少年運動員之同儕塑造動機氣候量表修訂研究。載於李力康主編，2009 國際運動心理學學術研討會論文集 (頁 15-28)。臺中市：台灣運動心理學會。
- 陳其昌 (2008)。大專院校女子排球選手的運動自主性與競爭水準對運動動機的影響。大專體育學刊，10(3)，73-86。

- 陳怡儒 (2005)。家長式領導、團隊文化與籃球選手運動動機及身心倦怠之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳秀琴 (2011)。曲棍球選手同儕動機氣候與能力知覺對自我設限之預測。未出版碩士論文。國立臺灣師範大學體育學系，台北市。
- 陳秀惠 (2010)。國中生自我決定動機之發展模式及其相關因素之探討。未出版之碩士論文，國立成功大學，臺南市。
- 陳健平 (2010)。國中運動校隊選手知覺教練動機氣候和同儕動機氣候對團隊凝聚力影響之研究。未出版碩士論文，國立台南大學體育研究所，台南縣。
- 張曉玉 (2011)。高中籃球選手知覺運動動機氣候、教練-選手關係與身心倦怠之相關研究—探討教練-選手關係的中介效果。未出版碩士論文。國立臺灣師範大學體育學系，台北市。
- 曹文馨 (2009)。國小女童游泳課動機氣候、能力知覺和社會體型焦慮對參與意圖及樂趣之預測。未出版碩士論文。國立臺北教育大學體育研究所，臺北市。
- 黃崇儒、林榮輝、林啟川、邵于玲 (2007)。女子棒球選手性別適合度知覺、壘球參與經驗、自覺能力對自我效能、運動動機的影響。大專體育學刊，9(4)，73-83。
- 黃德祥 (1997)。親職教育。台北：偉華。
- 鄭碧珍 (2001)。籃球選手成就目標取向、知覺動機氣候及自覺能力對賽前狀態性焦慮與因應策略之影響。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，桃園縣。
- 鄭遠歲 (2011)。不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育學系研究所，臺北市。
- 趙文其 (1998)。目標取向父母導引動機氣候與知覺能力對國中生柔道選手賽前狀態性焦慮和運動樂趣的影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 蔡銘仁 (2006)。國中生體育課參與動機及其身體活動的探討-應用自我決定理論。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

- 鄭嘉勝 (2004)。教練領導風格與運動員參與動機之關係研究：自主性、關係感及勝任感之中介效果。未出版碩士論文，國立臺北師範學院，臺北市。
- 夏淑蓉、盧俊宏 (2002)。大專網球選手運動動機與運動員身心倦怠之相關研究。大專體育學刊，4(1)，145-156。
- 劉政昇 (2012)。青少年運動選手知覺同儕動機氣候和運動友誼對運動團隊適應的影響。未出版碩士論文。雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 劉榮聰 (2013)。大專排球選手目標取向、知覺動機氣候對心理資本之預測。未出版碩士論文。臺北市立體育學院，台北市。
- 鐘淑芬 (2003)。國小籃球運動員勝任訊息來源與成就目標之相關研究。未出版碩士論文，國立台北教育大學體育研究所，台北市。
- 蘇美如 (2008)。國小體育教師支持和學生體育課參與動機歷程之關係研究---自我決定理論之檢驗。未出版碩士論文，國立臺北教育大學，臺北市。
- 蘇美如、黃英哲 (2009)。國小體育教師支持和學生體育課參與動機歷程之關係-應用自我決定理論。臺灣運動心理學報，14，19 - 32。
- 顏智淵 (2009)。青少年網球選手知覺動機氣候、家長參與及幸福感之研究。彰化師大體育學校，8，69-83
- 顏智淵、周俊杰 (2011)。家長參與對國小網球選手運動意圖之研究。台中學院體育，8，4-16

英文部分

- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). New York: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ames, C. (1984) Competitive, cooperative and individualistic goal structures: A cognitive motivational analysis. In: *Research on Motivation in Education: Students Motivation*. Eds: Ames, R. and Ames, C. New York: Academic Press. 177-208.
- Ames, C. (1992). Achievement goals. Motivational climates and motivational processes. In G. C. Roberta (Ed) *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ames, C. & Archer, J. (1988) Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies a motivation processes. *Journal of Educational Psychology* 80, 260-267.
- Asher, S. R., Oden, S. L., & Gottman, J. M. (1977). Children's friendship in school settings. In L. G. Katz (Ed.), *Current topics in early childhood education (Vol. 1, pp. 32-61)*. Norwood, NJ: Ablex.
- Bars, H. L., Gernigon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 19, 274-285.
- Biddle, S., Goudas, M., & Page, A. (1994). Social-psychological predictors of self-reported actual and intended physical activity in a university workforce sample. *British Journal of Sports Medicine*, 28, 160-163
- Brustad, R. J. (1992) Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1). 59-77

- Carr, S., Weigand, D.A., & Jones, J. (2000). The relative influence of parents, peers and sporting heroes on goal orientations of children and adolescents in sport. *Journal of Sport Pedagogy*, 6, 34-55.
- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 1, 65-71
- Chung, S., & Huang, Y. (2003). Achievement motivational sources of sport-confidence in elite elementary school basketball players. Programme and Proceedings of the 4th ASPASP International Congress, Seoul, Korea, 415-417.
- Coleman, J.S (1991). *The adolescent society : The social life of the teenager and its impact in education*. New York: The Free Press.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*. 13. 395-417.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenu Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenu Press.\
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination theory. *Psychological Inquiry*, 11, 227e268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: *The University of Rochester Press*.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2007) Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Eds: Hagger, M.S. and Chatzisarantis, N.L.D. Champaign, IL: Human Kinetics. 1-21.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: reflections on intrinsic motivation and competence. *Journal of Educational Psychology*, 83, 642-650.

- Escartí, A., Roberts, G.C., Cervelló, E.M., & Guzmán, J. (1999). Adolescent goal orientations and the perception of criteria of success used by significant others. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 309-324.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: *An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise* 9(5), 645–662
- Fulgini, A. J., & Eccles, S. (1993). Perceived parent-child relationships and early adolescents' orientation toward peers. *Developmental Psychology*, 29, 622-632.
- Gagné, M., Ryan, R. M., Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(4), 372-390
- Hollembek, J., & Amorose, A. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 20-36.
- Horn, T. S., Weiss, M. R. (1991). A developmental analysis of children's self-ability judgments in the physical domain. *Pediatric Exercise Science*, 3, 310-326.
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 500-508.
- Keegan J., Harwood G., Christopher M., David E., Lavalley A. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sport participant: Coach, parent and peer influence on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 361-372.

- Krane, V. Greenleaf, Christy, A., Snow, J. (1997) Reaching for gold and the practice of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *Sport Psychologist*, 11(1), 53-71.
- Mark, Q. (2010). Perceived motivational climate need satisfaction, motivational regulation and psychological well-being in elite hurlers. *Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä*
- Moreno, M.L. San Roman, C.M. Galiano, N. Alonso, D. Gonzalez-Cutre (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach *Journal of Sports Science and Medicine*, 7 23–31
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992). Student as educational theorists. In D. Schunk & J.L. Meece (Eds). *student perception in the class room*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444-453.
- Ommundsen, Y., & Kvalo, S. E. (2007), Autonomy-mastery, supportive or performance focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51, 385-413.
- Pelletier, L. G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Brière, N.M. (2000). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25. 279–306
- Plant, W. & Rayn. M. (1995) Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement, and dropout. *Addictive Behaviors*. 20(3), 279-337

- Ryan, R. M., Vallerand, R. J. & Deci, E. L. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. In W. F. Straub & J. M. Williams (Eds.) *Cognitive sport psychology*, (pp. 231-242). Lansing, NY: Sport Science Associates
- Reinboth, M., Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 7(3) 269–286
- Roberts, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Res Q Exerce Sport*. 72(2)75-165.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory :An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.) *Handbook of self-determination research* (pp.33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescence* (7 edition). US: McGraw-Hill
- Sarrazin, P. G., Boiché, J. C. S., & Pelletier, L. G. (2007) A Self-Determination approach to sport dropout. In: *intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* Eds: M. Hagger & N. Chatzisarantis. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher. 229-241.
- Sarrazina, P., Guilleta, E., Curyb, F. (2001). The effect of coach's task- and ego-involving climate on the changes in perceived competence, relatedness, and autonomy among girl handballers. *European Journal of Sport Science* 1(4), 1-9
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8, 36 - 50
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Smith, A. L., Balaguer, I., Duda, J. L. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related

- responses of youth athletes. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1315-1327.
- Smith, A. L., Henrik, G., Peter, H. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 11(6) 453–460
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motivation and Emotion*, 33, 173-183.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007,). Effects of coach and parent training on performance anxiety in young athletes: A systemic approach. *Journal of Youth Development*, 2
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97-110.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Education Psychology*, 75, 411-433.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students's 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.
- Steinberg, L., Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57, 841-851
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advance in experimental social psychology* 29 271-360. New York. San Diego: Academic Press.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. Pandolf (Ed). *Exercise and sport science reviews (Vol. 15)* 389-425. New York : Macmillan.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senècal, C., & Vallières, E.F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale.

- Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M., & Pelletier, L.G. (1989). Construction Validation de l'Echelle de motivation en è ducation (EME) [on the construction and validation of the French form of the Academic Motivation Scale]. *Canadian Journal of Behavioral Science, 21*,323-349.
- Vazou, S. (2010). Variations in the perceptions of peer and coach. *Research Quaterly for Exercise and sport, 81*(2). 199-211
- Vazou, S., Ntoumanis. N., & Duda. J, (2006). Predicting young athletes' motivaitional indices as a function of their perceptions of the coach-and peer and coach. *Research Quarterly for Exercise ans Sort, 81*(2).199-211
- Vazou, S., Ntoumanis. N., & Duda. J, (2005). Peer motivational climzet in young sport: a quakitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise, 6*. 497-516
- White (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *Sport Psychologist.12*(1).16-28
- White, K. R.,Taylor, M. J., Moss, V.D. (1992) Does Research Support Claims About the Benefits of Involving Parents in Early Intervention Programs? *Educational Research 62*(1) 91-125
- White, S. A. (1996). Goal orientation and perceptions of the motivational climate initiated by parents. *Pediatric exercise science, 8*(2), 122-129.
- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology, 49*, 250-256

附錄一

個人基本資料

親愛的選手，您好！

感謝您在忙碌的課業及練習中，撥冗填寫問卷，並協助參與這項研究工作的進行，此份學術問卷，目的是要瞭解您與重要他人之間的互動情形，希望透過本研究的探索，能對選手與教練的關係有進一步的了解，並提供未來應用上的建議。

本問卷所有資料僅做研究分析之用，所有資料皆不會外流，教練與其他選手也不會看到，請放心填答。所有題目的答案沒有對與錯，只需按照您實際的情形進行回答。最後，再次向您的熱忱參與，致以深切的謝意！

敬祝 球技精進

國立臺灣師範大學 體育研究所
指導教授 季力康 博士
研究生 陳律伶 敬上

第一部分：基本資料

〈填答說明〉

請填寫個人的基本資料，並在適合個人狀況的方格內打勾。

1. 就讀學校：_____ (1) 國中部 (2) 高中部
2. 生日：_____月_____日
3. 性別： (1) 男 (2) 女
4. 年齡：_____ (實) 歲
5. 球齡 (接受正規訓練)： (1) 三年以下 (2) 三至五年 (3) 五年以上
6. 教練性別 (以長時間指導者為主)： (1) 男 (2) 女
7. 接受教練指導時間： (1) 一年以下 (2) 一至兩年 (3) 兩年以上

附錄二

知覺教練動機氣候量表

〈填答說明〉		非 常 不 同 意	不 同 意	不 一 定	同 意	非 常 同 意
<p>下列陳述句是描述<u>您所屬球隊教練中教練的一些行為的看法與感受</u>，題目的答案沒有所謂『對』與『錯』，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的狀況圈選最符合的數字，謝謝！</p> <p>在這個球隊上，</p>						
1	努力會受到教練的讚賞。	1	2	3	4	5
2	教練會注重球員是否確實改進他們球技上的弱點。	1	2	3	4	5
3	教練會嘗試為球員找出需要改進的技能。	1	2	3	4	5
4	教練認為超越隊友的表現是很重要的。	1	2	3	4	5
5	教練會給予「明星」球員較多的關注。	1	2	3	4	5
6	教練要求球員努力學習，是因為想讓球員學習新的技能。	1	2	3	4	5
7	教練較偏愛部分球員。	1	2	3	4	5
8	球員會受教練鼓勵而改進自己的弱點。	1	2	3	4	5
9	教練要球員成為得分最高的球員。	1	2	3	4	5
10	教練會要球員嘗試新技能。	1	2	3	4	5
11	教練比較喜歡球員和實力好的隊伍比賽。	1	2	3	4	5
12	教練認為表現的比其他人好是很重要的。	1	2	3	4	5
13	教練會讓每位球員都覺得自己在隊上扮演著重要的角色。	1	2	3	4	5
14	只有頂尖的球員才會受到教練的關注。	1	2	3	4	5
15	只有少數的球員能成為教練眼中的「明星」球員。	1	2	3	4	5
16	教練會鼓勵球員們經常做額外的練習來改進自己的球技。	1	2	3	4	5
17	在這隊上，只要球員盡力，教練就會感到高興。	1	2	3	4	5

下列陳述句是描述您所屬球隊教練中教練的一些行為的看法與感受，題目的答案沒有所謂『對』與『錯』，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的狀況圈選最符合的數字，謝謝！

在這個球隊上，

非
常
不
同
意

不
同
意

不
一
定

同
意

非
常
同
意

18	只有打敗其他隊伍時，教練才會感到愉快。	1	2	3	4	5
19	教練會告訴球員惟有比別人好，才有上場的機會。	1	2	3	4	5
20	教練鼓勵球員即使犯錯，仍要能繼續嘗試。	1	2	3	4	5
21	當球員盡了最大努力後，會受到教練的讚賞。	1	2	3	4	5
22	教練認為終場時的比賽結果是最重要的事情。	1	2	3	4	5
23	教練希望球員比較彼此表現的如何。	1	2	3	4	5
24	只要球員努力嘗試，他們就不會受到教練的斥罵。	1	2	3	4	5
25	教練有時允許球員可以選擇自己想要或需要的技能來練習。	1	2	3	4	5
26	惟有球技好的球員教練才會讓他上場。	1	2	3	4	5
27	教練認為只有拿「冠軍」才是重要的事情。	1	2	3	4	5
28	教練強調改善每場比賽的表現。	1	2	3	4	5
29	教練要球員學習如何靠自己解決問題。	1	2	3	4	5
30	向教練展現出你比其他隊友好是很重要的。	1	2	3	4	5
31	教練認為惟有勝利是最重要的。	1	2	3	4	5
32	當球員表現好時，縱使輸球教練也會感到高興。	1	2	3	4	5
33	教練認為最重要的事情是球員表現的如何，而不是輸或贏。	1	2	3	4	5
34	教練認為犯錯也是學習的一部分。	1	2	3	4	5

附錄三

知覺父母導引動機氣候量表

〈填答說明〉		非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
<p>你覺得你的家長（父親、母親或其他長輩）之中，才最常和你談論運動或參與你的運動經驗，並對你產生最多的影響，請下列勾選其中一位：</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 父親 2. <input type="checkbox"/> 母親 3. <input type="checkbox"/> 祖父 4. <input type="checkbox"/> 祖母 5. <input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p>下面的句子是在描述家長對小孩從事運動的一些想法和行為，請根據你勾選的這位家長為對象，來看看句子所描述的情況是否符合你的實際經驗或想法，題目的答案沒有所謂『對』與『錯』，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的狀況圈選最符合的數字，謝謝！</p>						
1	當我學會一些新技能時，他（她）會感到很滿意。	1	2	3	4	5
2	我覺得他（她）常會使我擔心失敗。	1	2	3	4	5
3	當我不用費力就能贏得比賽時，他（她）看起來是高興的。	1	2	3	4	5
4	我覺得他（她）常因為我的失敗而有不好的眼神，所以造成我容易擔心失敗。	1	2	3	4	5
5	我覺得他（她）特別注意我是否持續求進步。	1	2	3	4	5
6	他（她）常告訴我，能夠輕鬆贏得比賽是很重要的。	1	2	3	4	5
7	我覺得他（她）經常先確定我已學好一件事後，才會教我另一件新的事。	1	2	3	4	5
8	他（她）常認為我應該可以不用付出很大努力的方式來完成許多事情。	1	2	3	4	5
9	當我失敗時，他（她）常對我感到失望。	1	2	3	4	5
10	當我不能做到和別人一樣好時，我覺得他（她）會使我有不好的感受。	1	2	3	4	5
11	當我很努力而有所進步時，他（她）看起來是非常高興的。	1	2	3	4	5

請你根據自己勾選的人來做回答：

非常
不同
意
1
2
3
4
5
非
常
同
意

12	我覺得他（她）常會使我害怕犯錯	1	2	3	4	5
13	當我不用辛苦努力就能成功時，我覺得他（她）會說我應該感到高興。	1	2	3	4	5
14	當在嘗試學習新技能時，我覺得他（她）會贊成我保持愉快的心情。	1	2	3	4	5
15	當我為自己的球技進步而感到高興時，我覺得他（她）也會跟著一起高興。	1	2	3	4	5
16	當要表現一些自己較不擅長的技能時，我覺得他（她）會造成我緊張。	1	2	3	4	5
17	他（她）常鼓勵我去喜歡學習新的技能。	1	2	3	4	5

附錄四

知覺同儕動機氣候量表

〈填答說明〉								
下面的句子是在描述 <u>你如何看待團隊中你和隊友之間相處的氣氛</u> ，題目的答案沒有所謂『對』與『錯』，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的狀況圈選最符合的數字，謝謝！		非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	無 意 見	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
在這個團隊中，大部分的隊友會.....								
1	幫助彼此進步。	1	2	3	4	5	6	7
2	互相鼓勵比其他隊友厲害。	1	2	3	4	5	6	7
3	幫助隊友發展新的技能。	1	2	3	4	5	6	7
4	較在意能力最好的隊友的意見。	1	2	3	4	5	6	7
5	使隊友感到有價值。	1	2	3	4	5	6	7
6	一起改進做不好的技能。	1	2	3	4	5	6	7
7	提出負面的評論使隊友沮喪。	1	2	3	4	5	6	7
8	試著做的比其他隊友好。	1	2	3	4	5	6	7
9	在當隊友犯錯時，批評他們。	1	2	3	4	5	6	7
10	教導隊友新的事情。	1	2	3	4	5	6	7
11	鼓勵隊友盡力做好。	1	2	3	4	5	6	7
12	看到他們做的比其他隊友好時會很開心。	1	2	3	4	5	6	7
13	讓隊友覺得被接納。	1	2	3	4	5	6	7
14	想和最厲害的隊友在一起。	1	2	3	4	5	6	7
15	讚美付出努力的隊友。	1	2	3	4	5	6	7
16	在當我們這隊輸的時候抱怨。	1	2	3	4	5	6	7
17	當隊友努力時是高興的。	1	2	3	4	5	6	7
18	在意每個人的看法。	1	2	3	4	5	6	7
19	盡最大的努力去建立一個典範。	1	2	3	4	5	6	7
20	當隊友犯錯時取笑他們。	1	2	3	4	5	6	7
21	當隊友犯錯時鼓勵他們繼續嘗試。	1	2	3	4	5	6	7

附錄五

心理需求量表

〈填答說明〉								
下列題目是描述 <u>您從事運動的感受</u> ，題目的答案沒有所謂『對』與『錯』，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的狀況圈選最符合的數字，謝謝！		非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	無 意 見	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
在我的專項運動訓練中.....								
1	很多事情我可以自己決定。	1	2	3	4	5	6	7
2	我常覺得我可以自由的表達自己的相法和意見。	1	2	3	4	5	6	7
3	我覺得我可以真正的做自己。	1	2	3	4	5	6	7
4	我所接觸的人們會考慮我的感受。	1	2	3	4	5	6	7
5	我經常無法感受到勝任感。	1	2	3	4	5	6	7
6	我很少有機會去展現我是一個多麼有能力的人。	1	2	3	4	5	6	7
7	我經常覺得自己缺乏能力。	1	2	3	4	5	6	7
8	我總是一個人，和別人沒有很多社交上的接觸。	1	2	3	4	5	6	7
9	平常和我交往的人並不是很喜歡我。	1	2	3	4	5	6	7
10	我和我所接觸的人相處得不好。	1	2	3	4	5	6	7

附錄六

退出意圖量表

〈填答說明〉								
下列題目是想知道你參與 <u>網球運動</u> 後，是否會有想退出的想法。依據你的感覺，依照程度的不同，把你認為最適當的號碼圈起來。								
1.	我常考慮退出球隊。							
	從來沒有						很常想到	
		1	2	3	4	5	6	7
2.	我想要退出球隊？							
	不想						非常想	
		1	2	3	4	5	6	7

附錄七

內在動機量表

〈填答說明〉		非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	無 意 見	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1	參與這個專項運動是因為在運動中，發現許多新技的專項運動技巧而得到樂趣。	1	2	3	4	5	6	7
2	參與這個專項運動是因為我喜歡完全熱衷並投入運動的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
3	我參與這個專項運動是因為當我發現新的策略時，會讓我感到愉快。	1	2	3	4	5	6	7
4	參與這個專項運動是為了從運動中讓我經驗到正面的感覺而享受樂趣。	1	2	3	4	5	6	7
5	參與這個專項運動是為了從熟練這項運動技巧及戰術中所得到的樂趣。	1	2	3	4	5	6	7
6	參與這個專項運動是為了從運動中讓我增加對於這項運動的知識而感到滿足。	1	2	3	4	5	6	7
7	參與這個專項運動是為了當我在沉浸在這項運動中所感覺到的滿足。	1	2	3	4	5	6	7
8	參與這個專項運動是為了當我達成我個人目標時所感覺到的滿足感。	1	2	3	4	5	6	7
9	參與這個專項運動是為了當學習到這項運動所經驗到的樂趣。	1	2	3	4	5	6	7
10	參與這個專項運動是為了當我感到完全融入在運動時所經驗到的樂趣。	1	2	3	4	5	6	7
11	參與這個專項運動是因為我享受經由參與運動獲得進步的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
12	參與這個專項運動是為了瞭解這項運動並從中得到樂趣。	1	2	3	4	5	6	7
13	參與這個專項運動是為了：當我嘗試著成為我希望成為的運動員所經驗到的樂趣。	1	2	3	4	5	6	7