

大專、高中田徑甲組選手運動員認同與自我實現之關係

白羽岑 黃崇儒

臺北市立大學

摘要

田徑運動是一項需要持續努力和訓練的運動，很多田徑選手從小到大每天努力的練習，在操場上揮灑著辛苦的汗水，只為了能在競技運動場上能有所發揮，而卓越的運動成就表現是很多選手所立下的重要目標；影響運動成就的原因有很多，其中有一些個人特質的因素是值得注意的。本研究目的為探討優秀運動員運動認同與自我實現之關係；**方法**:透過問卷調查的方式，本研究調查了 90 位大專及高中甲組田徑運動員，這些選手皆為田徑限定賽事個人項目前八名之選手，男生 56 人(62.2)，女生 34 人(37.8)，平均年齡 19.3 ± 2.6 歲。**研究工具**包括運動員認同量表、自我實現量表。**結果**:本研究發現，優秀大專及高中田徑運動員的運動員認同與自我實現兩者之間有顯著正向關係。**結論**:自我實現是充分發揮潛能的過程，透過運動員認同之影響，促使選手能夠實踐目標，提升個人運動最佳層面，以達到自我實現之效益。**建議**:一、未來可以探討其他可能影響運動表現成就之不同個人特質因素，促使教練能夠掌握選手狀況以提升運動表現；二、探討不同層級的選手對於運動員認同及自我實現之關係。

關鍵詞:運動成就、高峰經驗、需求層次理論

Relationship Between Athletic Identity and Self-Actualization among Elite Track and Field Athletes of College and High School

Bai Yu-Cen Huang Chong-Ru

Department of Graduate Institute of Sport Pedagogy, University of Taipei, Taipei 111, Taiwan

ABSTRACT

Track and field is a sport that requires continuous effort and training, many track and field athletes have devoted themselves to daily practice since childhood, sweating profusely on the field, all in the pursuit of showcasing their abilities on the athletic stage. Achieving outstanding sports performance is a significant goal for many athletes, and there are various factors that influence their athletic achievements, including certain personality traits. The purpose of this study is to examine the relationship between athletes' sports identity and self-actualization in elite athletes. **Method:** Through a questionnaire survey, this study investigated 90 college and high school division A track and field athletes ranking in the top eight in individual track and field events. The participants included 56 males (62.2%) and 34 females (37.8%), with an average age of 19.3 ± 2.6 years. The research tools included the Athlete Identity Scale and the Self-Actualization Scale. In this study, sports achievement refers to athletes' **Results:** The study found a significant positive relationship between sports identity and self-actualization among elite college and high school track and field athletes. **Conclusion:** Self-actualization is a process of fully realizing one's potential. Through the influence of sports identity, athletes are motivated to pursue their goals and enhance their individual sports performance to achieve the benefits of self-actualization. **Recommendations:** In future research, it would be valuable to explore other individual trait factors that may influence sports performance and allow coaches to better understand athletes' conditions in order to enhance their sports performance. It is suggested to further

investigate the relationship between sports identity, self-actualization, and athletes' performance across different levels of competition.

Keywords: sports achievement; peak experience; Maslows hierarchy of needs

壹、緒論

一、研究背景

(一) 運動員認同

運動員對自己是否為運動員的認同程度(Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993)，稱之為運動員認同(athletic identity)，它是社會認知中的一種自我概念。也有多位學者表示，從狹義的運動員認同來說，它是認知的過程或是腦海裡自我基模(self-schema) (Markus, 1997)。從廣義的運動員自我認同來說，它是社會的角色(social role) (Pearlin, 1993)，亦是一種職業的認同(occupation, self-image) (Astle, 1986)。然而，運動員的自我認同對於運動選手來相當重要，運動員認同的高低，會影響其正面或負面的行為傾向(何全進、盧俊宏,2002)；在過去研究中發現，當運動員運動認同高時，其會較專心投入於嚴苛的運動訓練，並減少其他活動的參與，以提升運動表現及目標達成之可能性(Danish, 1983; Martin et al., 1997; Sparkes & Smith, 2002; Vliet et al., 2008)。根據國內學者黃崇儒 (2003) 以質量並行的認知研究探討國內運動員之心理堅韌性，並將運動心理堅韌性定義為：「個體在運動情境中知覺遭受威脅時，心理上不容易被擊敗的特性。」；也就是說，心理堅韌性強的選手，其對於在競賽場上中，具備能適應及面對壓力之能力。許自雄、季力康(2021)研究結果指出，運動員認同能夠預測內在動機和心理堅韌性。這意味著運動員認同的程度越高，他們對於內在動機和心理堅韌性的發展越有利。內在動機在此扮演了一個中介的角色，透過內在動機的中介作用，運動員認同間接地影響著心理堅韌性的表現。因此，具有較高運動員認同的選手更具備應對運動情境壓力和威脅的能力，這也使得選手們能夠更好地面對挑戰，並表現出更佳的競技水平。

(二) 自我實現

根據馬斯洛的需求層次理論，自我實現為其中之最高層級，指一個人充分發揮自我潛能的過程，也是追求最高潛力、實現自己能力、獲得個人成長和滿足感的過程（吳崇旗、翁綾君、吳惠瑩，2010）。Maslow (1969)隨後也提出，高峰經驗(Peak Experience)為自我實現理論之合理延伸，他所提到的高峰經驗是指那些令人豁達、完美、極樂的瞬間體驗，並認為這樣的高峰經驗較常出現在自我實現者身上(林欣慈、蔡明昌，2015)。在運動領域中，高峰經驗能夠啟迪並展現個人的最優一面，因此，馬斯洛也將之稱為自我實現的片刻(莊耀嘉，1990)；換句話說，在運動領域上，高峰經驗可以是運動員在競賽中獲得的重要勝利、突破自我或創造驚人成績的瞬間體會，透過這些高峰經驗，運動員能夠充分發揮自己的潛力和才能，並持續追求個人的最高目標和成就，使這些經驗成為他們在競賽中展現出卓越技能和表現的動力來源。因此，高峰經驗在自我實現中扮演著重要的角色，根據馬斯洛的理論，我們可以理解自我實現是運動員追求個人成長、實現能力和獲得滿足感的過程，這些高峰經驗啟發並展現了運動員的最佳一面，幫助他們不斷追求個人的最高潛能和成就。

二、研究目的

根據上述背景，本研究旨在探討大專、高中田徑甲組選手運動員認同與自我實現之間的關係；這將助於我們深入理解這兩個因素在運動員發展中的影響和重要性。具體研究假設如下：

H1 優秀大專及高中田徑運動員的運動員認同與自我實現兩者之間有顯著正向關係。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究採用問卷調查法，調查了 90 位大專及高中甲組田徑運動員(男生=56 人，女生 34=人，平均年齡 19.3 ± 2.7 歲)之運動員認同及自我實現；填寫問卷選手皆為最佳成績(民國 110.6-112.6) 田徑限定賽事個人項目前八名之選手；其中限定之賽事為(1)國外賽事、(2)全國運動會、(3)全國大專校院運動會、(4)全國中等學校運動會、(5)全國田

徑錦標賽。問卷為 Google 線上表單進行，問卷施測時間為 112 年 5 月 2 日至 112 年 5 月 27 日，問卷回收 95 份，刪除無效問卷 5 份，有效問卷為 90 份。

二、研究工具

本研究以何全進與盧俊宏(2001)的運動員認同量表、Jones, A., & Crandall, R. (1986) 的自我實現簡短指標，匯集而成的量表，量表分述如下：

(一) 運動員認同量表：

本量表以何全進與盧俊宏(2001)根據 Brewer et al.(1993) 的運動員認同量表 (Athletic Identity Measurement Scale, 簡稱 AIMS) 加以修訂而成的，本量表主要是了解運動員自我認同的程度，受試者依自己對題目敘述感受的主觀程度，選擇一個適當的答案，本量表總共有十題，本表採 Likert 五點量尺，分數越高代表對運動員之認同越高，5 分為非常同意，1 分為非常不同意。例題：我對運動有許多目標。而量表內部一致性 Cronbach α =.91，表示這份量表具有良好的信度。

(二) 自我實現簡短指標(Soort Index of Self-Actualization, 簡稱 SISA):

本量表是由 Jones and Crandal 於 1986 年編製而成，受試者依自己對題目敘述感受的主觀程度，選擇一個適當的答案，本量表總共有十五題，採用 Likert 五點量尺，分數越高代表自我實現程度越高，5 分為非常同意，1 分為非常不同意。例題：我為自己的能力不足感到恐懼、煩惱。而量表內部一致性 Cronbach α =.82，表示這份量表具有可接受的信度。

三、資料分析

問卷回收後，將資料建檔於 EXCEL 中，並以 SPSS 27.0 套裝軟體進行分析，統計分析方法包括：描述性統計、Pearson 積差相關、變異數分析，各統計考驗之顯著水準均定為 $\alpha = .05$ 。

(一)敘述統計：以平均數及標準差描述大專運動員之基礎資料。

(二)Pearson積差相關：瞭解大專及高中運動員之運動員認同與自我實現的相關程度。

(三)回歸分析：以迴歸分析的方式進行分析。

參、結果

一、描述性統計

本研究透過運動員認同與自我實現量表探討之間關係，經描述性統計分析後，運動員認同的平均得分為40.53 (SD = 6.80)，而自我實現的平均得分為48.03 (SD = 8.55)。

二、運動員自我認同與自我實現之關係

以皮爾森相關係數進行分析並整理於表2，結果顯示，優秀大專及高中田徑運動員的運動員認同與自我實現兩者之間有顯著正向關係，從相關係數絕對數值來看運動員認同與自我實現的相關係數為.255(相關性在0.05層級上顯著(雙尾)，表示隨著運動員的自我認同增加，自我實現也隨之增加。接著進行自我實現對運動員認同的迴歸分析如表3所示，在迴歸模式中，自我實現對運動員認同之迴歸係數為 .255($p = .015 < .05$)，達到顯著水準。本研究分析得知 $R^2 = 0.065$ ，表示自我實現對運動員認同的變異程度解釋了大約6.5%的差異。換句話說，自我實現能夠解釋運動員認同的一小部分差異。

表 1 優秀大專及高中田徑運動員的運動員認同與自我實現之相關係數矩陣要表(N=90)

個人特質	運動員認同	自我實現
運動員認同	1	
自我實現	.255*	1

註:相關性在 0.05 層級上顯著(雙尾)

表 2 自我實現對運動員認同之回歸分析摘要表

依變相	自變相	非標準化係數		標準化係數		t 值	p 值	R ²
		B	標準誤	β				
自我實現	(常數)	35.06	5.326			6.58	<.001	.065
	運動員認同	.32	.13	.255*		2.47	.015	

肆、討論

根據分析和結果，我們發現優秀大專及高中田徑運動員的運動員認同與自我實現之間存在著顯著的正向關係。換句話說，隨著運動員的自我認同水平提高，他們的自我實現程度也會增加。

然而，後續進行迴歸分析結果發現，運動員的自我實現能夠部分解釋他們的運動員認同差異，變異程度解釋了大約6.5%的差異，自我實現只能解釋運動員認同的一小部分差異；但是，R平方值相對較低，暗示著還有其他未考慮的因素可能對運動員的自我實現有著更大的影響。例如Mageau和Vallerand（2003）的研究表示，自主性是指個人感受到自己的行動是基於內在價值觀和動機，而非受到外部壓力或控制的影響，然而，自我實現也強調個人的自主性，即追求和實現自己真正的潛能和目標；內在動機是指個人從內部獲得的動力和滿足，而非外部獎勵或壓力，自我實現也與內在動機有關聯，因為它強調個人追求內在的成長和自我實現的動機；自我確認是指個人對自己價值和身份的認同和接受，自我實現也與自我確認相關，因為它涉及到個人追求真實的自我和實現自己的潛能。總的來說，自主性的感受與自我實現有相似的概念和目標，包括追求內在動機、發展個人潛能和實現真實的自我。Bandura（1997）在社會認知理論中提出了自我效能（self-efficacy）的概念。自我效能指的是個體對於達成特定行為的自信程度，衡量了個體在達成目標時的信心和能力水平(蔡孟娟等人（2017），然而，運動員對自己的能力和技能的信心水平可能會激勵運動員去追求更高的目標和挑戰自我，對自我實現有著重要作用。綜觀上述可能影響選手自我實現的因素，可能還潛藏的未被發掘到的可能原因，未來的研究可以探索這些未考慮的因素，以更全面地理解運動員自我實現的影響因素，儘管R平方值較低，但這項研究仍然為我們對運動員的自我實現提供了一些洞察。它提醒著我們自我認同在解釋運動員自我實現方面的限制，同時也提醒著我們有必要探索其他可能的關鍵因素。

另外，因本研究的研究對象為大專、高中田徑甲組運動員，未來的研究可以擴充對象，納入其他運動領域和不同層級的選手，例如國家代表隊、職業運動員或業餘愛好者，以深入了解不同背景和經驗的選手對於運動員認同和自我實現的關係。透過比較不同層級和領域的選

手，我們可以瞭解不同競爭環境、壓力和目標對於選手心理狀態和自我實現的影響。此外，可以進一步探討不同因素對於選手認同感和自我實現的調節作用，例如教練支持、自我效能、家庭背景等。這些研究結果有助於制定運動培訓和支援計畫，提供選手在不同層級和領域上實現自己潛力的支持和指導。同時，這也有助於深化我們對運動員心理健康和運動成就的理解，為運動領域的實踐和政策制定提供寶貴的參考。

伍、參考文獻

- 張富鈞, 許玫琇, & 劉兆達. (2015). 大專運動員之運動員認同, 社會支持, 生涯信念及生涯發展之研究. *臺灣體育學術研究*, (59), 1-20頁。
- 黃崇儒. (2003). 運動心理堅韌性概念的建構與測量.
- 陳瓊茶. (2005). 運動員自我認同, 成就目標取向和運動員競技倦怠之相關與預測研究. *大專體育學術專刊*, 305-312頁。
- 許自雄, 季力康. (2021). 運動員認同與心理堅韌性之關係: 內在動機的中介效果. *運動研究*, 2021, 30: 1-11.
- 何篤光, & 吳政隆. (2014). 運動員認同對行為影響之研究. *運動與觀光研究*, 3(2), 62-73頁。
- 何全進, & 盧俊宏. (2002). 運動員認同概念與測驗初探. *體育學報*, (33), 147-154頁。
- Huang, C. J., Yu, Y. T., & Hung, T. M. (2014). 檢視大學運動員的生涯轉換: 生涯發展模式之觀點. *大專體育學刊*, 16(2), 192-201頁。
- 林欣慈, & 蔡明昌. (2015). 自我實現, 心流體驗與幸福感之研究: 以參與鐵人三項中老年族群為例. *運動休閒管理學報*, 12(2), 15-28頁。
- 蔡文佩, 李選, & 陳綱華. (2002). 自我潛能: 自我實現之基石. *志為護理-慈濟護理雜誌*, 1(1), 29-34頁。
- 吳崇旗, 翁綾君, & 吳惠瑩. (2010). 冒險教育體驗營對青少年自我實現與人際關係之影響研究. *休閒研究*, 1(4), 1-18頁。
- 李城忠, 吳朝森, & 李瓊汝. (2019). 游泳對身體意象和自我實現之影響. *臺灣體育運動管理學*

報, 19(1), 123-142頁。

周文祥, & 謝秀芳. (1995). 運動員的高峰表現與高峰經驗. *中華體育季刊*, 9(2), 15-20頁。

蔡孟娟, 熊婉君, 張震宇, & 陳姿伶. (2017). 運動自我效能, 社會支持對聽障運動員幸福感之影響研究. *休閒觀光與運動健康學報*, 7(2), 29-44.

Sellmann, J. D. (2014). Two Paths to Self-Realization: Übermensch and Zhenren. *Taiwan Journal of East Asian Studies*, 11(1).

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.