

大專學生運動員社會支持及雙重生涯勝任能力與生涯信念之 關係

陳若縈 黃崇儒
臺北市立大學

摘要

運動員的生涯發展是長期以來一直被廣泛討論的議題。隨著運動員的年齡、運動成就和投入運動的年資等時間的推移，運動員的未來生涯發展問題則逐漸備受重視。影響運動員生涯轉換的因素包括社會支持的程度、他們在平衡運動員與學生兩種角色上的能力，以及對未來轉銜生涯的信心程度。因此，本研究旨在探討大專學生運動員的家庭社會支持及雙重生涯勝任能力與生涯信念的關係。透過搜集109份有效問卷（男生67名、女生42名），平均年齡為 20.8 ± 0.99 歲的大專體育院校學生運動員進行調查。研究工具包括社會支持量表、雙重生涯勝任能力量表及生涯信念量表。研究結果顯示，大專學生運動員的家庭社會支持及雙重生涯勝任能力對生涯信念具有正向預測作用。結論：當大專學生運動員能同時兼顧運動員及學生的角色並獲得較多的家庭社會支持時，有助於提升他們對生涯發展的信心和規劃能力。這些發現有助於理解和支持大專學生運動員的生涯發展，並提供他們適當的支持與指導。

關鍵詞：運動生涯、生涯發展、家庭社會支持

Relationships Between Social Support, Dual Career Competence and Career Beliefs Among College Student- Athletes

Jou-Chen Chen Chung-Ju Huang

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

Abstract

The career development of athletes is a topic that is widely discussed and continues to be of great importance. As athletes age and accumulate years of involvement in sports, their future career development is increasingly recognized as a crucial aspect. Factors that influence athletes' confidence in transitioning to future careers involve the level of social support they receive and their ability to balance the roles of athlete and student. Therefore, this study aims to examine the relationships between family social support, dual-career competence, and career beliefs among college student-athletes. A total of 109 valid questionnaires were collected from college student-athletes (67 males, 42 females) with an average age of 20.8 ± 0.99 years. The measures used were the Social Support Scale, Dual-Career Competence Scale, and Career Beliefs Scale. The result showed that family social support and dual-career competence positively predicted career beliefs among college student-athletes. In conclusion, when college student-athletes are able to balance their roles as athletes and students while receiving greater family social support, their confidence in career planning can be enhanced. The finding contributes to a better understanding of supporting college student-athletes' career development. Enriched social support from family and improved ability of athletes to manage dual career are important.

Keywords : athletic career, career development, family social support

壹、緒論

生涯發展的選擇是一個複雜的議題，對於從小就開始投入訓練和比賽的運動員來說，這更加的困難（Hsu & Tseng, 2022）。根據過去的研究顯示，影響運動員生涯發展的因素包括自我價值的認同（呂祐華、張瓊文，2018）、社會支持的高低（吳明翰、林欣慧，2021）以及對於未來生涯發展的信念和自信程度（陳楓舜、洪煌佳，2021）等許多因素。其中在一項調查研究308名不同運動成績和不同層級運動賽事的大專運動員的運動員認同、社會支持、生涯信念和生涯發展之間的關係，結果顯示大專運動員之生涯發展與運動認同、社會支持及生涯信念呈正相關。這表明當運動員面臨到生涯發展時，教練、家長和隊友等社會支持的協助對運動員未來的生涯發展具有重要影響，尤其是師長及家人的社會支持。此外，該研究還發現社會支持及生涯信念可以用來預測其運動員之生涯發展（張富鈞、許玫琇、劉兆達，2015）。然而，學生運動員並不僅僅有運動員的角色，學生的角色在生涯發展中也是至關重要的（陳光宗、陳美燕，2018）。尤其在大學時期，對於許多運動員來說，這是他們的巔峰或最後階段，因此他們會面臨生涯的轉換（魏嘉葦、季力康，2022）。在一項質性研究中，訪談了七位西班牙的頂尖田徑運動員，探討他們如何在運動員及學生的角色取得平衡，並評估其兼具雙重職業時所面臨的資源及障礙。結果顯示當這些運動員在同時兼顧學生及運動員的角色時，他們可能面臨時間管理上的挑戰，因為他們需要將時間分配給運動專長訓練和學業學習。此外，他們可能需要更多的社會支持和額外的資源來幫助他們成功地平衡兩個領域。此研究結論也指出，提供教練、家庭及教育機構等社會支持可以使運動員能夠有能力解決問題和找到解決方案並克服雙重職業所面臨的障礙，強調社會支持和資源的重要性（Asensio Castañeda et al., 2023）。然而，回顧過去對運動員生涯發展的研究，皆顯示社會支持扮演著關鍵的角色，同時，在學生運動員的運動員及學生角色的雙重生涯勝任能力也是運動員生涯發展的重要因素，而這些能力的發展與運動員對未來發展的期望、價值觀和動機有密切相關。因此本研究旨在探討大專學生運動員的家庭社會支持及雙重生涯勝任能力與生涯信念的關係。具體而言，本研究將聚焦於探討大專學生運動員的雙重生涯勝任能力程度是否會受到來自家庭的社會支持程度而影響他們的生涯信念，並進一步瞭解這些因素對運動員生涯信念的相互作用。

一. 社會支持

社會支持在個人面臨困難和問題時扮演著重要的角色。它通過人際關係的互動，讓個人感受到來自他人或團體的幫助，這種幫助可以是有形的或無形的（唐天賜，2017）。社會支持的來源包括家人、教練、同儕以及提供資訊和工具的資源協助和反饋（洪煌佳，2012）。對於大專學生運動員來說，主要的社會支持來源包括家人、隊友、同學、教練和教師等（張富鈞、許玫琇、劉兆達，2015）。

二. 雙重生涯勝任能力

根據Savickas與Porfeli（2012）對生涯適應力的定義，生涯適應力是指個體在面對職涯困境、轉換或工作上複雜不明確任務時，能夠自我調節並適應的能力。本研究將著重探討

學生運動員在運動和學業兩方面的生涯適應能力，也就是他們在平衡兩者之間的能力，我們稱之為雙重生涯勝任能力。

三.生涯信念

生涯信念是指人們對於自己未來職業生涯成功的一種假設或信念 (Mahadevan, 2010)。這些信念可以幫助人們進行未來的規劃，包括教育、工作和退休等方面，同時也可以作為生涯輔導和評估的工具 (Krumboltz, 1994; Edward, 1994)。而運動員的生涯信念可以幫助他們進行生涯評估、生涯規劃及生涯輔導。其中運動員的生涯信念包括，自我價值、完美主義及工作抱負三個構面 (洪煌佳, 2012)。

綜合上述，本研究以大專學生運動員為對象列出具體研究目的為以下兩點：

1. 家庭社會支持是否與雙重生涯勝任能力呈正相關？
2. 雙重生涯勝任能力是否與生涯信念呈正相關？

貳、方法

一.參與者

本研究以大專學生運動員為對象，共招募110名參與者。其中男生為67人 (60.9%)，女生43人 (60.9%)。根據年級分佈，二年級有25人，三年級有76人，四年級有8人。運動項目包括田徑、拔河、射箭、射擊、曲棍球、羽毛球、足球、武術、保齡球、桌球、高爾夫、排球、軟式網球、棒球、游泳、滑輪溜冰、輕艇、橄欖球、壘球、攀岩、籃球等運動項目。平均年齡 $20.81 \pm .986$ 歲，平均運動年資為 9.6 ± 3 年。本研究資料收集方式為透過課堂環境中發放問卷，並由研究人員在場進行解釋研究目的及重要性，提供足夠的時間給參與者填寫問卷並強調參與者的回答是匿名和保密的。在問卷填寫完畢後，研究人員負責收回問卷，確保沒有遺漏或丟失。

二.工具

本研究使用的側量工具包括：社會支持量表、雙重生涯勝任能力量表、生涯信念量表，其內容分述如下：

1. 社會支持量表

社會支持量表探討大專運動員對於社會支持的知覺情形。本研究參考詹俊成 (2012) 在大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之研究中所使用的社會支持問卷內容，並以此為基礎建立本研究「大專運動員社會支持量表」。該量表包含五個構面，分別為「家人支持」、「教練支持」、「同學支持」、「隊友支持」和「老師支持」。根據本研究目的，將著重於「家人支持」這一構面，共計7題。計分方式採用李克特氏量表 (Likert-typescale) 五等距尺度量表，依運動員實際狀態與題向之符合程度，分成完全符合、大致符合、一半符合、不太符合、完全符合等五個等級，分別給予5、4、3、2、1分。得分越高，代表受試者對社會支持量表題項所描述內容越同意，反之則越低。原始量表的內部一致性Cronbach's α 值為.923具有相當的信度。

2. 雙重生涯勝任能力量表

雙重生涯勝任能力量表探討運動員對於學業和運動能夠兼顧平衡的能力。本研究採用 De Brandt (2018) 針對學生運動員所提出的雙重生涯勝任能力量表 (DCCQ-A)。該量表包含兩個面向，分別為測量學生運動員知覺雙重生涯勝任能力的重要程度和測量學生運動員擁有雙重生涯勝任能力的程度。根據本研究目的，將著重於測量學生運動員擁有雙重生涯勝任能力的程度，此量表分為四個子量表，分別為雙重生涯管理、生涯規劃、情緒覺察和社交智商與適應力，共計29題。計分方式採用李克特氏量表 (Likert-type scale) 五等距尺度量表，依運動員實際狀態與題向之符合程度，分成完全符合、大致符合、一半符合、不太符合、完全符合等五個等級，分別給予5、4、3、2、1分。得分越高，代表受試者對雙重生涯勝任能力量表題項所描述內容越同意，反之則越低。原始量表的內部一致性Cronbach's α 值為.873具有相當的信度。

3. 生涯信念量表

生涯信念量表探討大專運動員對於未來生涯發展所抱持的想法與態度。本研究參考詹俊成 (2012) 在大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之研究中所使用的生涯信念問卷內容，並以此為基礎建立本研究「大專運動員生涯信念量表」。該量表包含三個構面，分別為「自我價值」、「完美主義」和「工作價值」，共計15題。計分方式採用李克特氏量表 (Likert-type scale) 五等距尺度量表，依運動員實際狀態與題向之符合程度，分成完全符合、大致符合、一半符合、不太符合、完全符合等五個等級，分別給予5、4、3、2、1分。得分越高，代表受試者對生涯信念量表題項所描述內容越同意，反之則越低。原始量表的內部一致性Cronbach's α 值為.96具有相當的信度。

參、結果

一.各變項之間的相關程度

由表 1 可知家庭社會支持、雙重生涯勝任能力預測變項與生涯信念之間具有顯著的相關。

表1 各變項之間的相關情形

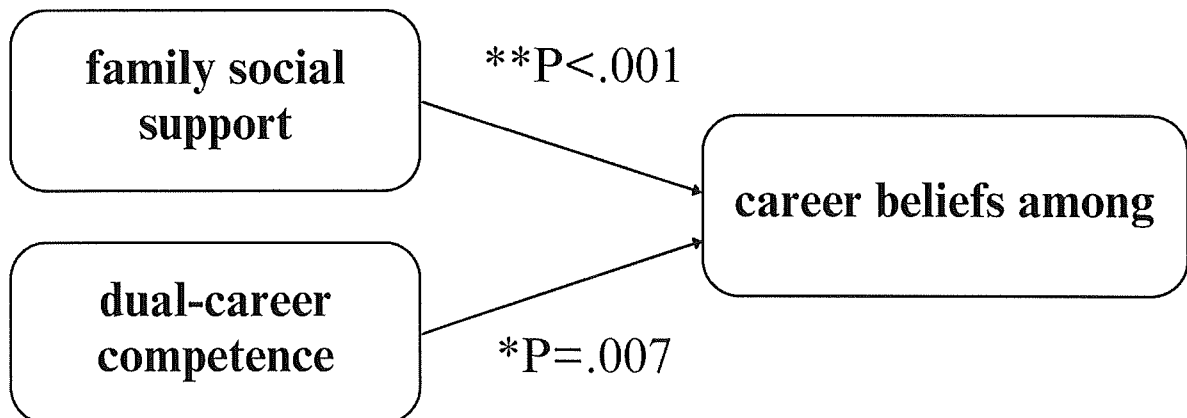
| | 1 | 2 | 3 |
|--------------------------|--------|--------|---|
| 1.family social support | - | | |
| 2.career beliefs among | .525** | - | |
| 3.dual-career competence | .488** | .801** | - |

**P<.01

二.家庭社會支持、雙重生涯勝任能力對生涯信念的影響分析

由圖1可知家庭社會支持可以正向預測生涯信念 ($t=2.75, p<.001$)，雙重生涯勝任能力可以正向預測生涯信念 ($t=11.16, p=.007$)。

圖1 家庭社會支持、雙重生涯勝任能力對生涯信念的影響迴歸分析



*P<.05 ; **P<.001

肆、結論

根據本研究的結果，可以得出以下結論：大學生運動員的家庭社會支持和雙重生涯能力對生涯信念有正向的預測效果。這意味著當大專學生運動員獲得家庭提供的更多社會支持時，他們對於未來生涯發展的想法和態度會提升。這一結果與過去的研究一致，顯示學生運動員非常重視家庭的支持和協助，特別是在面臨未來生涯發展的規劃時，他們會仔細思考家庭因素的影響。相反地，如果家庭給予的支持較少，學生運動員會傾向於尋求外部資源來應對生涯發展的挑戰（洪煌佳，2012）。此外，大專生運動員能夠同時兼顧學業和運動時，也能提升他們的生涯信念。這一結果凸顯了學業和運動之間平衡的重要性，包括如何通過有效的時間管理、優秀的組織能力和良好的壓力調節能力等方面，建立對未來生涯的自信和信念。此外，學業的成就可以增強他們對自己能力和價值的信心，而運動的成功則可以培養他們的領導能力、團隊合作和自律性，進一步加強他們對未來生涯發展的信心。綜合上述研究結果，建議教育機構、運動組織和家庭教育提供更多的支援和資源，以改善大專學生運動員的生涯發展環境。例如，學校和教練可以與家庭進行溝通，制定計劃，並提供適當的時間管理和生涯規劃培訓等。這些措施可以幫助學生運動員更好地平衡學業和運動，並建立積極的生涯信念，從而促進他們的整體發展和成功。

參考文獻

1. Asensio Castañeda, E., Navarro, R. M., Chamorro, J. L., & Ospina-Betancurt, J. (2023). A Holistic Vision of the Academic and Sports Development of Elite Spanish Track and Field Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5153.
2. Hsu, K., & Tseng, W.-C. (2022). What Decides Your Athletic Career?—Reflection from Our Study of GP.Mur-Associated Sports Talents during the COVID-19 Pandemic Era. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12691.
3. Siekanska, M., & Blecharz, J. (2020). Transitions in the Careers of Competitive Swimmers: To Continue or Finish with Elite Sport? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6696.
4. 魏嘉葦、季力康（2022）。魚與熊掌兼得—運動員的雙重生涯。中華體育季刊，第36卷第1期，59-68。DOI: 10.6223/qcpe.202203_36(1).0006
5. 陳光宗、陳美燕（2018）。區隔或整合？剖析學生運動員的邊界管理。中華體育季刊，第32卷第2期，107-116。DOI: 10.3966/102473002018063202003
6. 吳明翰、林欣慧（2021）。大專運動員的生涯適應：以生涯建構理論觀點。大專體育學刊，第23卷第3期，227-241。DOI: 10.5297/ser.202109_23(3).0001
7. 張富鈞、許玫琇、劉兆達（2015）。大專運動員之運動認同、社會支持、生涯信念及生涯發展之研究。臺灣體育學術研究，第59期，01-20。