

完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心之預測

許浩文* 季力康

國立臺灣師範大學

*通訊作者：許浩文

通訊地址：106 臺北市大安區和平東路一段 162 號

E-mail: a24521224@yahoo.com.tw

DOI:10.6167/JSR.201906_28(1).0006

投稿日期：2018 年 6 月 接受日期：2018 年 9 月

摘 要

目的：一、探討完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心之預測情形；二、比較完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心預測之主要效果。方法：本研究參與者共 633 名大學運動員，男性 333 人，女性 300 人，分別來自 16 種不同的運動項目。參與者填寫運動員完美主義量表、賦權及削權動機氣候量表及運動自信心量表，所得資料以皮爾森積差相關 (Pearson correlation) 及多元迴歸 (multiple regression) 與階層迴歸 (hierarchical regression) 檢驗完美主義、賦權與削權動機氣候和運動自信心的相關性與預測情形。結果：一、多元迴歸的研究結果發現個人標準、工作涉入與社會支持正向預測運動自信心；關注失誤負向預測運動自信心；二、階層迴歸的研究結果發現完美主義對運動自信心預測力之主要效果較高。結論：本研究針對結果提出討論，亦對於實際應用與未來研究方向進一步提出建議。

關鍵詞：適應性完美主義、運動自信心模式、自我決定理論

壹、緒論

在競技運動情境中，影響運動表現的因素包括環境因素、生理狀態、運動技、戰術或心理的因素等，其中運動員的自信心對於運動表現扮演了舉足輕重的角色，若運動員缺乏自信心會負向影響運動表現。然而自信心和運動表現的正向關係已經被過去研究學者所支持，擁有高程度自信心將可以為運動員帶來正面情緒、集中注意力、提升目標設定、增強努力的企圖、比賽策略的擬定和影響心理動能等益處 (Moritz, Feltz, Fahrback, & Mack, 2000)，許多學者把發展自信心認為是增進運動員心理技能中重要的一環，且自信心被教練和運動員皆認為是最重要的心理技能之一 (Vealey & Chase, 2008)。過去研究亦發現，表現較理想的運動員具有較低的競賽狀態焦慮和較高的自信心 (Rodrigo, Lusiardo, & Pereira, 1990)。

Vealey (1986) 發展出運動自信心 (sport confidence) 的概念，定義為：「個體在運動情境中對於自己獲得成功之能力所持有的信念或程度」，並將它區分為特質運動自信心 (sport confidence-trait) 及狀態運動自信心 (sport confidence-state)，特質運動自信心是指在一般情況下認為自己在競技運動上能夠成功的信念；狀態自信心是指在某一特定情境下認為自己在比賽中能成功的信念。Vealey 的運動自信心理論架構中，核心部分提到運動自信心來源會影響到運動自信心水準，運動自信心來源係指運動員知覺到會影響自信心的因素，而影響運動自信心來源的前置變項是

運動員特徵和社會文化背景因素。社會文化背景包含有競賽水準、動機氣候、參與運動訓練的特定目標和教練的行為等；運動員特徵則包括人格特質、價值觀、態度、年齡、性別、人種等，兩個前置變項影響運動自信心來源，進一步影響運動自信心水準，接著會影響到一位選手的認知、情意和行為。

在運動員特徵中，完美主義是經常被探討的議題，也是影響自信心的重要前置變項之一，在高強度競技運動情境中，追求高水準完美表現是運動員一致的目標，特別是競技水平較高的運動員 (Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002)。競技運動向來是追求卓越的展現，運動員對於自己的體能或技術都是以極高的標準在訓練與競賽，而完美主義人格特質已被學者一致認同在高度競爭運動情境中，是優秀運動員的共同特徵 (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Koivula et al., 2002)。Hamachek (1978) 將完美主義分為適應性完美主義 (adaptive perfectionism) 和適應不良完美主義 (maladaptive perfectionism)，適應性完美主義是指個體對自己的表現設立非常高的標準，致力於追求完美，但一方面也能考量現實狀況，以彈性的尺度調整自己的標準，能夠容許自己有不完美的表現，並且從中獲取成就感。此種完美主義的形式將驅使運動員正向健康地追求成就，較不擔心社會評價，不至於將自己置於過大的壓力之中，且將競賽的環境視為支持且沒有威脅的；相反的，適應不良完美主義是指個體對自己設定過高的標

準，當失敗時會對自己過度批評，容易有許多非理性的認知和情緒反應：諸如失敗感、罪惡感和低自尊，對於自己的表現很難感到滿意，在意失敗的意義遠勝於追求卓越。然而有鑑於競技運動與一般情境的不同，Anshel and Eom (2003) 和 Dunn, Dunn, and Syrotuik (2002) 以過去一般完美主義的內容為基礎，加入競技運動情境的要素，設計運動完美主義多項度量表 (Sport-Multidimensional Perfectionism Scale, Sport-MPS)，分為四個向度，包括個人標準 (personal standards) 代表運動員自我要求與追求卓越的程度；關注失誤 (concern over mistakes) 代表運動員本身在意失誤與表現的程度；知覺父母壓力 (perceived parental pressure) 代表運動員知覺到父母要求與期許的程度；知覺教練壓力 (perceived coach pressure) 代表運動員知覺教練的要求與期許的程度。過去國內外學者針對完美主義和狀態焦慮及自信心所做的研究，發現完美主義中的個人標準與自信心呈正相關，且能正向預測自信心；相反的，關注失誤與自信心呈負相關，且負向預測自信心 (盧俊宏，2000；Frost & Henderson, 1991; Hall, Kerr, & Matthews, 1998; Koivula et al., 2002)。換言之，運動員對自我要求與追求卓越的程度愈高，其運動自信心會愈高；若運動員自己本身在意失誤與表現的程度愈高，其運動自信心愈低。

根據 Vealey (1986) 運動自信心模式提到運動員的自信心除了受到個人特徵的影響之外，社會文化環境亦是另一個影響

因素。在社會文化環境中，運動動機係指社會科學經常探討的組織氛圍，也就是由運動員知覺重要他人所塑造的組織氣氛，運動員和教練的關係非常密切，除了訓練與比賽的指導之外，日常生活的時間也幾乎都是密不可分。教練塑造的動機氣候是依據成就目標理論 (Selfriz, Duda, & Chi, 1992)，此概念可分為兩個向度，分別是工作涉入 (task-involving) 和自我涉入 (ego-involving) 氣候。工作涉入氣候指的是教練強調努力、精熟、合作和個人進步等；相反的，自我涉入氣候指的是教練強調社會評價、因犯錯而懲罰和隊友間彼此競爭等 (Newton & Duda, 1999; Ommundsen, Roberts, & Kavussanu, 1998)。在工作動機氣候的運動環境中，選手會知覺到教練以自我參照基準的執教方式來發展選手的運動能力，此種能力目標具有較高自我控制權，容易滿足選手的能力心理需求 (高能力知覺)，也因為環境是強調在工作技巧上，運動員焦點專注於運動本身的內在興趣，如果運動員知覺可以擁有自我控制權時，較能促進選手在自主性上獲得滿足感 (de Charms, 1968)。在教練強調團隊合作的過程中，選手之間因而產生良性互動，容易培養出較多的彼此歸屬感受，而滿足選手在關係感上的心理需求 (Ames, 1992; Duda, 2001)；相對地，倘若運動環境是強調為自我涉入氣候之情境目標結構時，選手則會知覺到所處運動團隊是強調能力、競爭、贏或打敗對方，就容易發展出自我涉入，在自我涉入動機氣候的環境發展下，選手容易將注意焦點集中在外部環境不可

控制的結果上（例如：對手競技能力或裁判執法的偏好）(Duda, 2001)，可能導致自我能力的不穩定性。舉例來說，當一位運動員今日競賽表現已優於平日練習水準，卻不幸地遇到表現比他更好的對手，此時教練若以對手的表現來衡量今日運動員的表現不如競爭對手，則會負面影響運動員的自信心。過去的相關研究中，黃英哲與季力康 (1994) 發現工作涉入動機氣候顯著正向預測賽前自信心，且黃淑貞 (2002) 也發現當選手知覺工作涉入動機氣候愈高，知覺自我涉入動機氣候愈低，則選手的賽前身體性焦慮愈低，自信心愈高，則可預測運動表現會愈好。由此可知，當教練塑造工作涉入動機氣候時，對於運動員的自信心有正面影響。

然而其他的教練行為也和動機有關聯性，Duda (2013) 將成就目標理論 (achievement goal theory, AGT) 結合自我決定理論 (self-determination theory, SDT) 的概念，當教練將環境塑造成工作涉入、自主支持和社會支持的環境為特徵稱為賦權動機氣候 (empowering climates)，工作涉入氣候是指教練給予工作精熟技巧的自我參照，設定具挑戰性且合理之目標；自主支持是指教練能認同運動員，提供機會給他們做選擇和決定；社會支持是指教練無條件地給予運動員照顧、關懷和尊重；相反的，若是教練將環境塑造成為自我涉入氣候或透過教練控制行為使選手妥協的行為特徵時稱為削權動機氣候 (disempowering climates) (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thøgersen-Ntoumani,

2011)。Appleton, Ntoumanis, Queded, Viladrich, and Duda (2016) 也根據 Duda (2013) 的概念發展了賦權與削權動機氣候量表 (Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach, EDMCQ-C)。Zourbanos et al. (2016) 發現賦權動機氣候正向預測自我效能；削權動機氣候則對自我效能的預測未達顯著，然而自我效能與運動自信心在概念上還是有所差異，根據 Bandura (1977) 的社會學習理論 (social learning theory) 中指出，自我效能不是個人具備何種技術和能力，而是他們相信用其擁有的技術和能力能達成某件事情或活動信任程度之心理特質。

就上述的實徵研究，我們可以發現過去研究是以成就目標理論的概念探討對運動自信心的關係，然而賦權與削權動機氣候除了保留成就目標理論的概念，加入自我決定理論中的自主支持與社會支持，是一種新型的動機氣候概念，補足了過去以往僅包含工作涉入及自我涉入的動機氣候，在理論及概念上更加完整；再者，運動自信心理論模式說明自信心受到社會環境與人格特質兩個前置變項所影響，而過去未有研究探討運動員的自信心受到社會文化環境或人格特質何者影響因素較大，因此本研究以運動自信心模式為基礎，探討社會環境（賦權與削權動機氣候）及人格特質（完美主義）何者對自信心預測的主要效果較高。基於上述的研究動機，本研究目的為：一、探討完美主義、賦權動機氣候與削權動機氣候對運動自信心之預測；二、探討完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心預測之主要效果。本研

究假設為：一、個人標準、工作涉入、自主支持及社會支持正向預測運動自信心；關注失誤、教練施壓、父母施壓、自我涉入及控制負向預測運動自信心；二、完美主義對運動自信心預測之主要效果較高。

貳、方法

一、研究對象

本研究以國內公、私立大學甲組運動代表隊選手為研究對象，發放問卷 700 份，剔除漏答和規律性填答等無效問卷後，合計 633 份有效問卷，平均年齡 20.83 歲，標準差 1.99 歲，男性 333 人，女性 300 人，運動項目有羽球、籃球、合球、田徑、扯鈴、游泳、體操、拔河、網球、排球、木球、飛盤、鐵人三項、龍舟、棒球與橄欖球，平均一週訓練時間 15.03 小時，標準差 6.68 小時，平均參與運動項目時間 9 年，標準差 3.65 年。

二、研究工具

(一) 運動自信心量表

本量表採用卓國雄 (2002) 修訂 Vealey (1986) 特質性運動自信心量表 (Trait Sport-Confidence Inventory, TSCI) 之中文版特質性運動自信心量表，目的為測量受試者特質性運動自信心程度，受試者根據他們主觀認為在運動比賽中感覺自己的自信心有多強，並反映出他們認為的強弱程度。本量表共有 13 題，採李克特 (Likert) 9 點量尺，從 1 = 低，到 9 = 高。題目的開頭語均為「當您在比賽時，你通常覺

得多麼有信心？」，累積解釋變異量為 83.2%，Cronbach' α 為 .98，顯示具有良好的信效度，例題為：適應不同的比賽情境且都能獲勝的能力。

(二) 完美主義量表

本量表是採用夏淑蓉 (2005) 修訂自 Dunn et al. (2002) 及 Anshel and Eom (2003) 所編之運動情境完美主義量表 (Sport-Specific Version of the Multidimensional Perfectionism Scale)。該量表用來測量運動情境中的完美主義人格特質，共有 34 題，採李克特 5 點量尺，從 1 = 完全不同意、2 = 不同意、3 = 無意見、4 = 同意及 5 = 完全同意，共四個分量表，分別為：個人標準、關注失誤、父母施壓及教練施壓。本量表經探索性因素分析刪除橫跨兩個向度以上的題目，刪題後為 32 題，共萃取出 4 個因素，Cronbach' α 介於 .87 ~ .95 之間，累積解釋變異量為 70.11%，顯示具有良好的信效度。此 4 個分量表的例題分別為 1. 個人標準：我對自己的要求比一般人高；2. 關注失誤：我很在意在比賽中發生的失誤；3. 教練施壓：我很難達成教練要求的標準；4. 父母施壓：父母對我的專長有很高的未來期許。完美主義之總體分數 = (個人標準 + 關注失誤 + 教練施壓 + 父母施壓) \div 4。

(三) 賦權動機氣候量表

本量表是翻譯 Appleton et al. (2016) 所編製的 EDMCQ-C，共 17 題，採李克特 7 點量尺，從 1 = 非常不符合、2 = 不符合、3 = 有點符合、4 = 中立、5 = 有點符合、6 = 符合及 7 = 非常符合，共三個分量表，

分別為：工作涉入、自主支持與社會支持。本量表經探索性因素分析刪除橫跨兩個向度以上的題目，刪題後為 14 題，共萃取出 3 個因素，Cronbach' α 介於 .88 ~ .98 之間，累積解釋變異量為 86.60%，顯示具有良好的信效度。此 3 個分量表的例題為 1. 工作涉入：教練會鼓勵選手嘗試新的技巧；2. 自主支持：教練讓選手有選擇的機會；3. 社會支持：不管發生任何事情，教練都會關心選手。賦權動機氣候之總體分數 = (工作涉入 + 自主支持 + 社會支持) \div 3。

(四) 削權動機氣候量表

本量表是翻譯 Appleton et al. (2016) 所編製的 EDMCQ-C，共 17 題，採李克特 7 點量尺，從 1 = 非常不符合、2 = 不符合、3 = 有點符合、4 = 中立、5 = 有點符合、6 = 符合及 7 = 非常符合，共兩個分量表，分別為：自我涉入及控制。本量表經探索性因素分析刪除橫跨兩個向度的題目，刪題後為 15 題，共萃取出 2 個因素，Cronbach' α 介於 .96 ~ .97 之間，累積解釋變異量為 81.54%，顯示具有良好的信效度。此 2 個分量表的例題為 1. 自我涉入：當選手犯錯時，教練會立刻換人；2. 控制：教練會干涉選手運動以外的個人生活。削權動機氣候之總體分數 = (自我涉入 + 控制) \div 2。

三、研究流程

本研究問卷的施測經由研究者以電話聯絡或拜訪個運動代表隊教練，說明本研究目的，徵詢教練同意。為了避免干擾影響各校運動代表隊在比賽時期的準備狀

態，確認與教練討論適當的施測時間之後，研究者於約定好的時間親自到比賽現場進行問卷調查。每位受試者所拿到的整份問卷，共包括一頁基本資料的填寫、完美主義量表、賦權動機氣候量表、削權動機氣候量表與運動自信心量表。為了降低社會期望影響運動員填答的真實性，同時在指導語上再次強調施測目的，採不記名方式作答，答案無所謂對或錯，依自己的實際的感受來誠實填答，而且其所填寫的資料不會交給教練過目，僅作為研究之用途。在運動員填完問卷繳回時，再次叮嚀檢查是否有遺漏未填的題目，以免成為無效問卷，浪費寶貴時間，整份問卷的填答大約費時 20 分鐘完成。

四、資料處理與分析

資料回收後進行資料審視，資料無誤後進行編碼登入工作，並以 SPSS 18.0 for Windows 套裝軟體進行資料處理，統計的顯著水準定為 $\alpha = .05$ ，並以以下統計的分析方式考驗研究假設。

- (一) 以多元迴歸考驗完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心之預測力。
- (二) 以階層迴歸考驗完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心預測之主要效果。

參、結果

一、各變項之相關分析

如表 1 所示，個人標準與運動自信心

表 1 各變項間的相關係數與描述性統計 (N = 633)

變項	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 運動自信心	6.00	1.85	—												
2. 個人標準	3.61	0.90	.76**	—											
3. 關注失誤	3.10	1.02	-.53**	-.50**	—										
4. 教練施壓	3.00	0.88	-.50**	-.49**	.74**	—									
5. 父母施壓	2.50	1.04	-.42**	-.47**	.49**	.65**	—								
6. 工作涉入	5.22	1.53	.72**	.63**	-.47**	-.50**	-.43**	—							
7. 自主支持	5.09	1.58	.67**	.59**	-.48**	-.51**	-.42**	.92**	—						
8. 社會支持	5.15	1.48	.73**	.71**	-.55**	-.59**	-.45**	.83**	.84**	—					
9. 自我涉入	3.60	1.70	-.54**	-.51**	.60**	.73**	.49**	-.63**	-.64**	-.71**	—				
10. 控制	3.27	1.72	-.58**	-.57**	.60**	.70**	.52**	-.69**	-.67**	-.73**	.92**	—			
11. 賦權氣候	5.17	1.48	.73**	.66**	-.51**	-.54**	-.44**	.98**	.96**	.89**	-.67**	-.72**	—		
12. 削權氣候	3.43	1.68	-.57**	-.55**	.61**	.73**	.52**	-.67**	-.67**	-.73**	.97**	.98**	-.71**	—	
13. 完美主義	3.06	0.52	-.32**	-.22**	.80**	.85**	.75**	-.35**	-.37**	-.40**	.59**	.57**	-.38**	.59**	—

資料來源：本研究者整理。

** $p < .01$

呈顯著正相關 ($r = .76, p < .05$); 關注失誤、教練施壓和父母施壓與運動自信心呈顯著負相關 ($r = -.53 \sim -.42, p < .05$); 工作涉入、自主支持及社會支持皆與運動自信心呈顯著正相關 ($r = .67 \sim .73, p < .05$); 自我涉入及控制皆與運動自信心呈顯著負相關 ($r = -.58 \sim -.54, p < .05$)。

二、完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心預測結果

如表 2 所示，個人標準正向預測運動自信心 ($\beta = .44, p < .001$)，代表運動員對自我要求愈高或追求卓越時會正向影響運動員的自信心；關注失誤負向預測運動自信心 ($\beta = -.11, p < .001$)，代表運動員不管是在練習或比賽情境下，若愈是在意自己的失誤及技術表現會負向影響運動員的自信心；教練施壓 ($\beta = -.04, p = .40$) 及父母

施壓 ($\beta = .04, p = .25$) 則對運動自信心無顯著預測。在賦權與削權動機氣候方面，工作涉入正向預測運動自信心 ($\beta = .32, p < .001$)，代表教練強調努力、精熟、注重學習或比賽過程、強調和自己比較求進步、鼓勵選手不斷嘗試，且認為犯錯亦是學習的一部分時能正向影響運動員的自信心；社會支持正向預測運動自信心 ($\beta = .14, p < .05$)，代表教練給予選手關懷與照顧，並且不管選手的成績好壞，皆能認同、接納選手會正向影響運動員的自信心；自主支持對運動自信心無顯著預測 ($\beta = -.02, p = .78$)；自我涉入對運動自信心無顯著預測 ($\beta = .02, p = .78$) 及控制對運動自信心無顯著預測 ($\beta = .04, p = .60$)。

表 2 完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心多元迴歸係數及模式摘要表

變項	未標準化係數		標準化係數		共線性統計量	
	B 之估計值	標準誤	β 分配	t	允差	VIF
(常數)	.32	.40		0.80		
個人標準	.91	.07	.44	12.96***	.43	2.31
關注失誤	-.20	.06	-.11	-3.16***	.42	2.41
教練施壓	-.08	.09	-.04	-0.84	.26	3.81
父母施壓	.06	.05	.04	1.15	.53	1.90
工作涉入	.39	.08	.32	5.13***	.13	7.89
自主支持	-.02	.07	-.02	-0.28	.13	7.89
社會支持	.17	.06	.14	2.65**	.19	5.40
自我涉入	.02	.07	.02	0.29	.12	8.41
控制	.04	.07	.04	0.53	.11	8.71

F 值 = 153.135*, $R^2 = 0.689$, R^2 Change = 0.689

資料來源：本研究整理。

註：依變數 = 運動自信心

** $p < .01$, *** $p < .001$

三、完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心預測的主要效果

本研究先將完美主義放置第一層，賦權與削權動機氣候放入第二層，在控制完美主義對運動自信心的影響後，探討賦權與削權動機氣候對運動自信心的單純解釋力；相反的，先將賦權與削權動機氣候放置第一階層，完美主義放置第二階層，在控制賦權與削權動機氣候對運動自信心的影響後，探討完美主義對運動自信心的單純解釋力，本研究使用兩次不同順序的階層迴歸來分析完美主義對運動自信心的預測力是否高於賦權與削權動機氣候對運動自信心的預測力。

研究結果如表 3 所示，當完美主義為階層一，賦權與削權動機氣候為階層二時，完美主義對運動自信心的迴歸效果達顯著水準 ($F = 247.46, p < .05$)，完美主義對於運動自信心有顯著的預測力，解釋變異量為 61.2%；在控制完美主義對運動自信心的預測力時，賦權與削權動機氣候對運動自信心的迴歸效果達顯著水準 ($F = 30.76, p < .05$)，單純解釋變異量為 7.7%。

階層順序改變，賦權與削權動機氣候為階層一，完美主義為階層二時，賦權與削權動機氣候對運動自信心的迴歸效果達顯著水準 ($F = 173.89, p < .05$)，解釋變異量為 58.1%；在控制賦權與削權動機氣候對運動自信心的預測力時，完美主義對運動自信心的迴歸效果達到顯著水準 ($F = 53.87, p < .05$)，單純解釋變異量為 10.8%。綜合上述研究結果說明完美主義

表 3 完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心階層迴歸模式摘要表

順序	模式	R	R ²	R ²	調過後的 R ²	估計的標準誤	R ² Change	F Change	變更統計量		顯著性 F (p 值)
									分子自由度	分母自由度	
順序 1											
Step 1	完美主義	.782	.612	.600	1.15	.612	247.46*	4	628		.00
Step 2	完美主義加入賦權與削權動機氣候	.830	.689	.680	1.04	.077	30.76*	5	623		.00
順序 2											
Step 1	賦權與削權動機氣候	.762	.581	.570	1.20	.581	173.89*	5	627		.00
Step 2	賦權與削權動機氣候加入完美主義	.830	.689	.680	1.04	.108	53.87*	4	623		.00

資料來源：本研究整理。

註：依變項 = 運動自信心。

* $p < .05$

預測運動自信心的解釋預測力較賦權與削權動機氣候高。

肆、討論

一、完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心之預測

本研究發現個人標準顯著正向預測運動自信心，符合本研究假設，與過去研究結果相符 (Frost & Henderson, 1991; Gotwals, Dunn, Dunn, & Gamache, 2010; Hall et al., 1998; Koivula et al., 2002; Martinent, Ferrand, Guillet, & Gauthier, 2010)。個人標準是指運動員對於自己雖然設立高標準，即使最終並未順利達成當初所設定的目標，但對於他們來說自己仍是成功的，也就是能夠接受個人及環境的限制，以彈性的標準來面對這些困難，將失敗解釋為進步的經歷與經驗，且能彈性的調整自己的目標；相反的，本研究發現關注失誤顯著負向預測運動自信心，符合本研究假設，與過去研究結果相符 (Frost & Henderson, 1991)。關注失誤程度高的運動員將比賽失誤視為一種失敗，因此在失敗的情境下會知覺到威脅、注意力困難和擔心觀眾的反應等，進而降低自信心。另外從運動自信心來源可控與不可控制的角度來看，Machida, Ward, and Vealey (2012) 發現適應性完美主義（個人標準、組織）能夠顯著預測可控及不可控的運動自信心來源；非適應性完美主義（關注失誤、知覺父母壓力、知覺教練壓力、懷疑行動）只能顯著預測不可控運動自信心來源，代表

非適應性完美主義運動員的自信心是以外在、不可控制的來源來衡量自己的自信心，包括能力展示、社會支持、教練領導、替代經驗、環境舒適等，而這些訊息來源都是運動員本身無法掌握或控制的，容易受到許多外在因素的干擾和影響。

在教練塑造的動機氣候中，本研究發現賦權動機氣候的工作涉入正向預測運動自信心，符合本研究假設，與過去研究結果相符 (黃英哲、季力康, 1994; 黃淑貞, 2002; Zourbanos et al, 2016)。工作涉入是指教練強調專注於工作本身，希望運動員改進自己的技術、進步，達到精熟，教練會鼓勵運動員不斷嘗試，認為犯錯亦是學習的一部分。另外我們可以從目標取向理論的觀點來看，工作涉入動機氣候不是只將競賽的結果視為最重要的事情，而是同時注重學習的價值與表現的過程。在教練強調精熟的氣候下，運動員有不斷表現能力、滿足成就需求的機會，而且對成功的預期較明確、容易掌握，因此運動員在練習或比賽時較不會擔心失敗或擔憂表現不佳。另外社會支持顯著正向預測運動自信心，符合本研究假設。社會支持是指教練提供關懷與照顧的環境與氛圍給運動員，且不管運動員的成績好壞與否，皆能認同、接納運動員。郭香雲、黃崇儒與葉良志 (2005) 探討運動自信心來源對運動自信心的預測情形，研究結果皆一致發現社會支持正向預測特質性運動自信心，呼應本研究的結果，表示對運動員來說，社會支持是影響運動自信心的重要來源之一。另外從自我決定理論 (Deci & Ryan, 1985) 的觀

點來看，參與動機品質的高低主要受到選手基本心理需求是否被滿足，基本心理需求包括自主性、勝任感及關係感。關係感的需求是指選手感覺到和別人產生連結，被關心且被尊重，例如選手在團隊中感受到教練的關心，當自己遇到挫折及瓶頸時，教練會給予適時的安慰與鼓勵，並協助解決問題，當選手的關係感需求被滿足時，其參與動機隨之提高，進而影響其運動自信心。賦權動機氣候的自主支持未顯著正向預測運動自信心，與原先的研究假設並不吻合，陳盈吉、劉榮聰與黃崇儒 (2012) 的研究發現自主支持能夠顯著預測身體技術／訓練、認知效率與回復力三種的自信心，其解釋的原因為研究參與者皆是聯賽二級的籃球、排球選手，在體能技術訓練上或團隊事務參與上會較有彈性；然而本研究的參與者皆是甲組運動代表隊，甚至一部分是國家代表隊選手，相較之下，國家、甲組代表隊的體能、技術訓練週期與計畫大部分是由專業的教練團規劃，選手來執行訓練，使本研究結果與過去研究產生不一致的情形，未來可以針對甲乙組的選手做進一步的探究。削權動機氣候中的自我涉入與控制動機氣候皆未顯著負向預測運動自信心，Zourbanos et al. (2016) 的研究結果也發現自我涉入動機氣候對於運動自信心無法顯著預測，此現象可能意味著有其他的調節變項，例如知覺能力可以解釋自我涉入或削權動機氣候影響運動自信心的想法。

二、完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心預測之主要效果

本研究依循 Vealey (1986) 所提出的運動自信心模式，認為運動員的自信心分別受到社會環境與人格特質兩個前置變項交互影響，運動員會依據前置因素選擇的不同來建構其運動自信心，因此本研究第二個目的將探討完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心預測之主要效果。透過階層迴歸的分析結果得知完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心的單純解釋力分別為 10.8% 與 7.7%，因此就單純解釋變異量的結果發現完美主義比賦權與削權動機氣候對運動自信心有較高的預測力；另外從本研究運動員的屬性推論，運動員皆是甲組運動代表隊，甚至部分為國家代表隊成員，這些運動員皆是從國小、國中、高中、大學一路接受高標準的訓練與高競技性的競賽，在日復一日的高強度運動環境下接受訓練與競賽，漸漸形塑成完美主義人格特質，而人格特質相較於環境因素較難去改變，因此對本研究的參與者而言，完美主義人格特質對運動自信心有較高的影響力。然而本研究限制為樣本屬性皆為國家及甲組運動代表隊，因此未來研究可以加入乙組或休閒運動的參與者，增加參與者的多樣性，來驗證是否不同運動層級運動員的自信心影響因素有所差異。

伍、建議與未來研究方向

完美主義人格特質對於選手的自信心及運動表現不一定是負面的影響 (Flett &

Hewitt, 2005)；相反的，適應性完美主義不管是在訓練或比賽中能激勵選手做到最好且有助於他們的表現。教練和訓練員應該如何幫助運動員將非適應性的完美主義轉移至適應性完美主義呢？在臨床心理學有探討認知行為技術的效果和減少高程度負向完美主義 (Pleva & Wade, 2007)，例如：鑑別、挑戰、改變適應不良完美主義的想法、感覺和行為，這些技術或許可以應用在完美主義人格特質的運動員當中，未來的研究也可以利用實驗設計方式介入非適應性完美主義的運動員中。另外在教練塑造的賦權與削權動機氣候方面，教練應避免過度強調自我涉入的動機氣候，建議教練在從事訓練或在賽場上指導時，應塑造工作涉入、自主支持及社會支持的賦權動機氣候，因為賦權動機氣候注重學習的價值與表現的過程，強調努力達到精熟技能，如此較能有利於選手展現出適當的成就行為及較高的自信心。

根據本研究結果與過去文獻，未來研究可以進一步針對動機氣候及動機的相關變項延伸探討，例如基本心理需求和動機調節在運動情境中認知的反應。Treasure and Roberts (1995) 建議知覺較多的工作涉入或較少的自我涉入動機氣候對於運動員是較好的，因此介入計畫的發展將會修正教練的行為去塑造更多的工作涉入環境幫助運動員的心理發展。

參考文獻

1. 卓國雄 (2002)。特質性運動自信心量表之修訂研究。南師體育，10，106-112。
2. 夏淑蓉 (2005)。大專運動員完美主義、成就目標取向與自尊之研究 (未出版之碩士論文)。國立體育學院，桃園市。
[Hsia, S.-J. (2005). *The relationship among athlete perfectionism, achievement goal orientation, and self-esteem in intercollegiate athletes* (Unpublished master's thesis). National College of Physical Education and Sports, Taoyuan, Taiwan.]
3. 陳盈吉、劉榮聰、黃崇儒 (2012)。大專籃球、排球選手知覺運動動機氣候、自主性與運動自信心的關係。臺灣運動教育學報，7(2)，59-76。doi:10.6580/JTSP.2012.7(2).04
[Chen, Y.-C., Liu, R.-T., & Huang, C.-J. (2012). Relationships among perceived motivational climate, autonomy and sport confidence in college basketball and volleyball players. *Journal of Taiwan Sport Pedagogy*, 7(2), 59-76. doi:10.6580/JTSP.2012.7(2).04]
4. 郭香雲、黃崇儒、葉良志 (2005)。團隊文化、運動員特徵與運動自信心來源的關係。大專體育學刊，7(3)，175-188。doi:10.5297/ser.200509_7(3).0014
[Kuo, H.-Y., Huang, C.-J., & Yeh, L.-C. (2005). Exploring the relationship among team culture, athletes' characteristics and sources of sport confidence. *Sports & Exercise Research*, 7(3), 175-188. doi:10.5297/ser.200509_7(3).0014]
5. 黃英哲、季力康 (1994)。運動動機氣候與自覺能力對賽前狀態焦慮和滿足感的

- 相關研究。體育學報，**18**，321-332。
doi:10.6222/pej.0018.199412.3429
- [Huang, Y.-C. & Chi, L.-K. (1994). The relationships of perceived motivational climate and perceived ability to competitive state anxiety and team satisfaction in basketball. *Physical Education Journal*, *18*, 321-332. doi:10.6222/pej.0018.199412.3429]
6. 黃淑貞 (2002)。優秀競技體操選手運動動機氣候、賽前狀態焦慮與運動表現之相關研究。大專體育學刊，**4**(1)，129-136。
doi:10.5297/ser.200207_4(1).0011

[Huang, S.-C. (2002). The Correlational study of elite competitive gymnastic athletes' perceived motivational climate, state of anxiety and sport performance. *Sports & Exercise Research*, *4*(1), 129-136. doi:10.5297/ser.200207_4(1).0011]

 7. 盧俊宏 (2000)。完美主義、成就目標取向與自我呈現對運動競賽前焦慮與成績表現預測研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (編號：NSC89-2413-H-179-006-S)，未出版。

[Lu, J.-H. (2000). *The contributions of perfectionism, achievement goal orientations, self-presentation on the prediction of pre-competition anxiety performance*. Preparation of NSC Project Reports (No: NSC89-2413-H-179-006-S), unpublished.]

 8. Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. In D. H. Schunk & J. L. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 327-348). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
 9. Anshel, M. H., & Eom, H. (2003). Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, *34*(3), 255-271.
 10. Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quedsted, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of sport and exercise*, *22*, 53-65. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.008
 11. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
 12. Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(1), 75-102. doi:10.1123/jsep.33.1.75
 13. de Charms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York, NY: Academic.
 14. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7
 15. Duda, J. L. (2001). Goal perspectives and their implications for health related outcomes in the physical domain. In F. Cury, P. Sarrazin, & F. P. Famose (Eds.), *Advances in motivation theories in the sport domain* (pp. 255-276). Paris, France: Presses Universitaires de France.
 16. Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of empowering coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and*

- Exercise Psychology*, 11(4), 311-318. doi:10.1080/1612197X.2013.839414
17. Dunn, J. G. H., Dunn J. C., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-395. doi:10.1123/jsep.24.4.376
 18. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x
 19. Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335. doi:10.1123/jsep.13.4.323
 20. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. doi:10.1007/BF01172967
 21. Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., & Gamache, V. (2010). Establishing validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 in intercollegiate sport. *Psychology of sport and exercise*, 11(6), 423-432. doi:10.1016/j.psychsport.2010.04.013
 22. Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 194-217. doi:10.1123/jsep.20.2.194
 23. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
 24. Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 865-875. doi:10.1016/S0191-8869(01)00092-7
 25. Machida, M., Ward, R. M., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 172-185. doi:10.1080/1612197X.2012.672013
 26. Martinent, G., Ferrand, D., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the competitive state anxiety inventory-2 revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51-57. doi:10.1016/j.psychsport.2009.05.001
 27. Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. doi:10.1080/02701367.2000.10608908
 28. Newton, M., & Duda, J. L. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 30(1), 63-82.
 29. Ommundsen, Y., Roberts, G. C., & Kavussanu, M. (1998). Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. *Journal of Sports Sciences*, 16(2), 153-164.

doi:10.1080/026404198366867

:10.1080/10413200.2015.1074630.

30. Pleva, J., & Wade, T. (2007). Guided self-help versus pure self-help for perfectionism: A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 849-861. doi:10.1016/j.brat.2006.08.009
31. Rodrigo, G., Lusiardo, M., & Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 21(2), 112-120.
32. Selfriz, 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(4), 375-391. doi:10.1123/jsep.14.4.375
33. Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest*, 47(4), 475-489. doi:10.1080/00336297.1995.10484170
34. Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246. doi:10.1123/jsp.8.3.221
35. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
36. Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The relationships between athletes' perceptions of coach-created motivational climate, self-talk, and self-efficacy in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 97-112. doi

The Prediction of Perfectionism, Empowering and Disempowering Motivational Climate on Sport Confidence

Hao-Wen Hsu^{*}, Li-Kang Chi

National Taiwan Normal University

*Corresponding author: Hao-Wen Hsu

Address: No. 162, Sec. 1, Heping E. Rd., Da'an Dist., Taipei City 106, Taiwan (R.O.C.)

E-mail: a24521224@yahoo.com.tw

DOI:10.6167/JSR.201906_28(1).0006

Received: June, 2018 Accepted: September, 2018

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to examine (1) The prediction of perfectionism, empowering and disempowering motivational climate on sport confidence; (2) To compare the prediction of perfectionism, empowering and disempowering motivational climate on sport confidence. **Methods:** The participants were 633 college student-athletes, 333 males and 300 females from 16 sport teams with different sports. After received the informed consent, the participants were asked to complete questionnaire assessing athlete perfectionism, empowering and disempowering motivational climate and sport confidence for athletes, the data was analyzed by using Pearson correlation, multiple and hierarchical regression. **Results:** (1) The results of multiple regression analysis indicated that personal standard, task-involve and socially support positively predicted sport confidence; concern mistakes negatively predicted sport confidence; (2) The results of hierarchical regression analysis indicated that the prediction of perfectionism better then empowering and disempowering motivational climate on sport confidence. **Conclusion:** According to the results and discussion, the practical application and future research suggestions were provided.

Keywords: adaptive perfectionism, sport-confidence model, self-determination theory