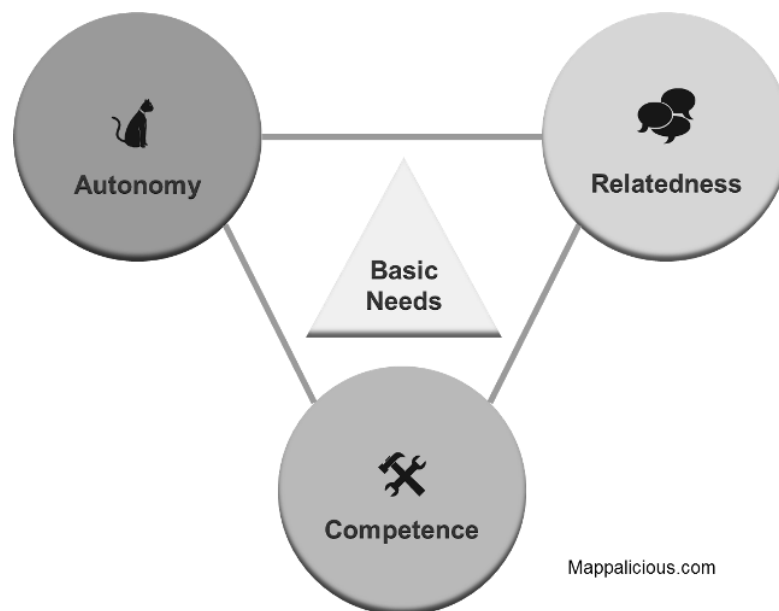


教育學院跨領域整合計畫補助



運動員基本心理需求量表之初探

運動競技學系 副教授
陳俊民



自我決定理論 (SDT)

- 根據自我決定理論，影響個體想要追求和達成覺得有價值的結果，很重要的關鍵就在於人們的基本心理需求 (basic psychological needs) 要被滿足，才能有效地追求及達成想要的結果 (Deci & Ryan, 2000)。
- 也就是說個體會經驗到心理上的需求被滿足，對這個目標行為的內在動機就會產生或因此而增強，而認知行為理論也認為內在動機來自於基本心理需求架構中的滿意度，包含勝任感、自主性及關係感等心理需求的強化 (Ryan & Deci, 2000；陳健璋、季力康，2009)，進而讓個體在行為過程中以及對行為結果感受到幸福感覺 (well-being)。

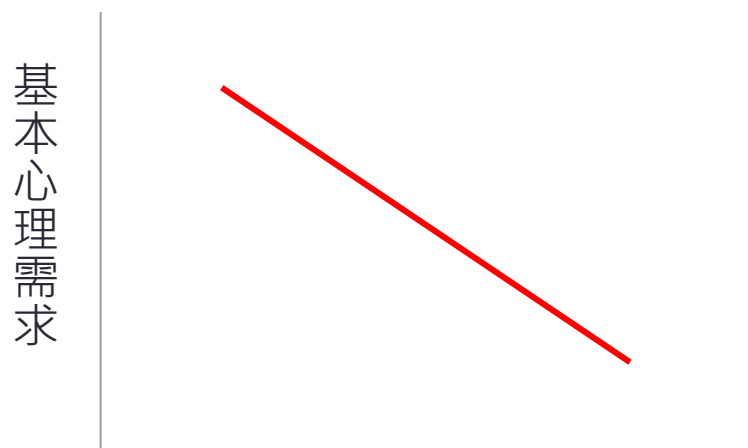


基本心理需求

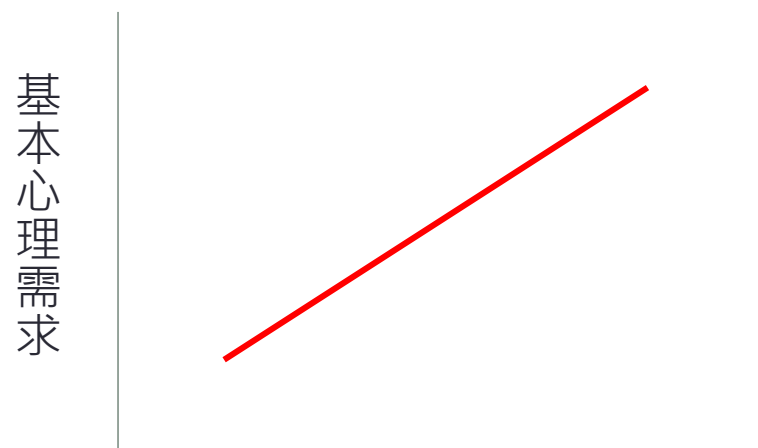
- **勝任感**的需求 (need for competence) 指的是個體想要有效的與環境互動的欲求，並經驗「有能力」可以得到想要的結果和避免不想要的事件發生；
- **自主性**的需求 (need for autonomy) 指的是自主選擇從事某項活動的欲求，並成為自己行為的起源；
- **關係感**的需求 (need for relatedness) 意味著與社會的連結，或者說自己歸屬於某一個社會環境氣氛的感受，感覺到與他人的連結。



運動員的基本心理需求

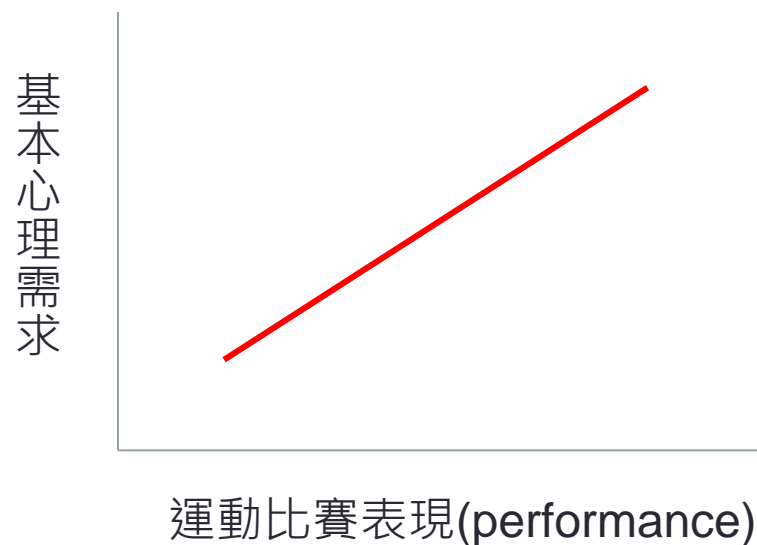
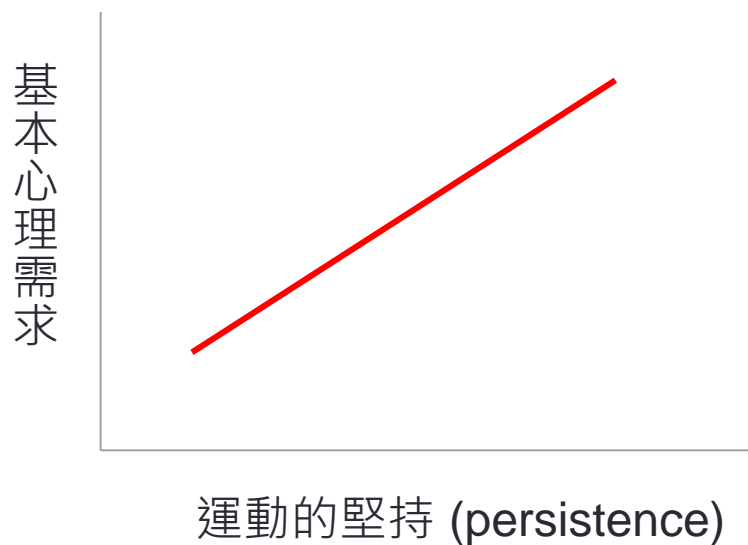


運動的心理倦怠(burnout)

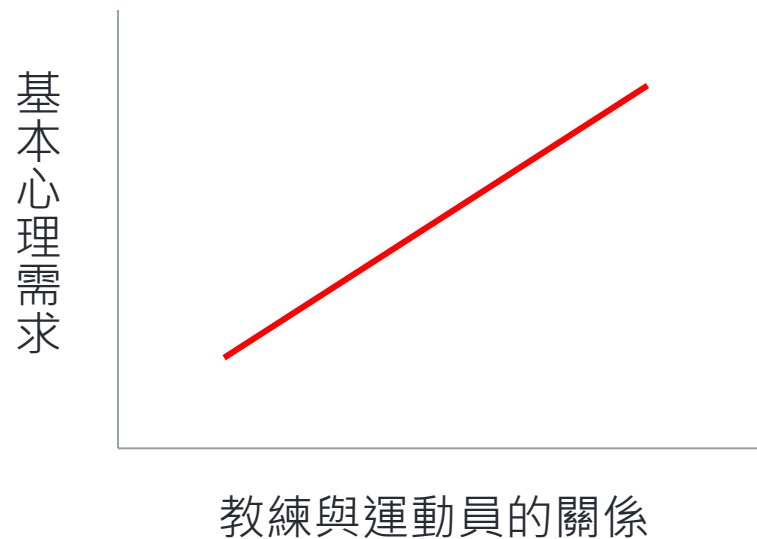


內在動機(intrinsic motivation)

運動員的基本心理需求



運動員的基本心理需求



基本心理需求的測量工具

- 「**健身運動**的心理需求量表」 (Vlachopoulos & Michailidou, 2006)
- 「健身運動的基本心理需求滿足感量表」 (Wilson, Rogers, Rodgers & Wild, 2006)
- 「**工作**的基本心理需求量表」 (Brien, Forest, Mageau, Boudrias, Desrumaux, Brunet & Morin, 2012)
- 「**體育**的基本心理需求量表」 (Vlachopoulos, Katartzi, & Kontou, 2011)
- 「**青少年就學**基本心理需求量表」等 (Tian, Han & Huebner, 2014)
- 「**健身運動心理需求滿足感量表**」 (葉麗琴、葉麗珠，2010；蔡俊傑，2010)

研究目的

- 發展一份適合競技運動環境的運動員基本心理需求量表，並初步驗證其結構是否符合理論模式，以考驗其建構效度，以及分量表的一致性是否具有信度，最後考驗運動員基本心理需求滿足感是否能預測運動員從事運動訓練的內在動機。



參與對象與工具發展

- 以二所高中及兩所大學運動專長學生為對象，利用上課期間或訓練休息期間，說明研究用意與問卷填答之注意事項，於填寫同意書後，再行填答基本資料表、**內在動機量表** (Intrinsic Motivation Scale) 及自編的**運動基本心理需求量表** (The Basic Psychological Needs in Sport Scale) 等測量工具。發出250份問卷，回收有效問卷231份，共**231**位運動員參與本次研究。



項目分析

- 以二十題平均得分的**27%** 及**73%** 做為高、低分組依據，以獨立樣本T檢定分別考驗各題在高低分組之鑑別度，結果二十題在高低分組差異皆達 **.01**統計上的顯著水準，高、低分組每一個題項上差異的**CR**值皆大於**3 (3.30-12.80)**，表示每一個題項皆具有鑑別度，因此全部予以保留。



探索性因素分析(一)

題號	內容	關係感	自主性	勝任感
2	我的運動技術很純熟。			0.77
3	有幾次機會裡，我感覺到我在這項運動中是很厲害的。			0.82
4	我感覺我在這項運動中是傑出的。			0.86
5	我有能力在這項運動中可以表現得很好。			0.76

探索性因素分析(二)

題號	內容	關係感	自主性	勝任感
10	在這項運動上，我覺得我是在追求自己的目標。		0.70	
11	在這項運動上，我真的感受到我想參與其中。		0.81	
12	在這項運動上，我覺得我是在做我想做的事。		0.87	
13	我覺得我是主動要參與這項運動。		0.82	
15	我選擇參加這項運動，是出於我自己的意願。		0.72	

探索性因素分析(三)

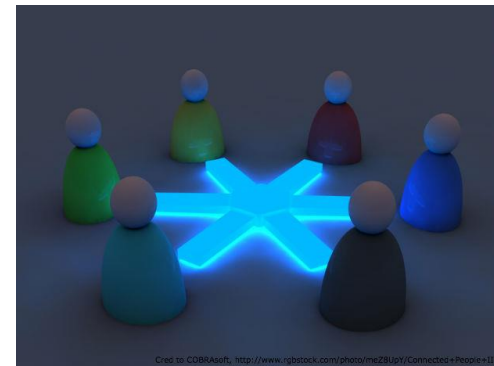
題號	內容	關係感	自主性	勝任感
16	在這項運動上，我感覺到我和其他人是親近的。	0.78		
17	在這項運動上，我會表示出對他人的關心。	0.80		
18	在這項運動上，有人會關心我。	0.87		
19	在這項運動上，有我可以信賴的人。	0.82		
20	我和其他從事這個運動的人，關係很親近。	0.86		
特徵值		7.04	2.00	1.36
保留題數		5	5	4
解釋變異量(%)		50.25	14.27	9.71
Cronbach's α 值		0.92	0.91	0.86
累積解釋變異量(%)				74.22

運動員基本心理需求與內在動機

競技運動基本心理需求量表各向度與內在動機的關係摘要表

	內在動機	勝任感	自主性	關係感
內在動機	1	.45**	.76**	.59**

** $p < .01$



運動員基本心理需求預測內在動機

三個運動基本心理需求預測變項共可解釋運動內在動機 60%的變異量

($R=0.78$)，其標準化迴歸模式為：

$$\text{運動內在動機} = 0.07 * \text{勝任感} + 0.60 * \text{自主性} + 0.19 * \text{關係感}$$



結論

- 雖然運動員基本需求量表之信、效度初步已得到驗證，**未來應繼續就該量表在自我決定理論模型的配適度上進行驗證**，以及應用在其它心理變項與行為間之關聯性的討論，以強化運動基本心理需求在未來研究應用上的效能。
- (期刊修改審查中)



1. 陳俊民 (2016) 。跑步者運動依賴盛行率之調查研究：以雲嘉南地區路跑參與者為例。中正體育學刊，6 期，1-13 。
2. 楊亮梅、陳俊民 (2016) 。競技與休閒運動經歷、自覺運動能力對運動價值觀之影響研究。嘉大體育健康休閒期刊，15 卷 1 期，136-148 。
3. 陳俊民、楊亮梅(2016) 。以體育教師課程價值取向觀點談道德教學之促進。大專體育，136 期，1-12 。
4. 楊亮梅、陳俊民 (2016) 。教育服務品質之探索－以兩所教育大學體育系為例。中正體育學刊，6 期，49-67 。
5. 楊亮梅、陳俊民 (2016) 。大學生運動參與程度、運動場館滿意度及意象之研究：女性觀點的探討。嘉大體育健康休閒期刊，15 卷 2 期，1-13 。
6. 陳俊民、王秀華、李淑芳 (2016) 。阿茲海默症患者之運動處方。大專體育，137 期，37-44 。
7. 劉承勛、陳俊民、楊亮梅 (2016) 。快速路徑程式結合全球定位系統路線軌跡在定向越野運動的訓練與賽後分析之應用。中正體育學刊，6 期，31-48 。

祝福大家新年如意、心想事成!

