

男、女田徑選手運動樂趣來源、內在動機與滿意度之相關研究

王耀聰¹ 馬君萍² 趙中驥¹

¹國立中興大學 ²僑光技術學院

摘要

本研究主要目的在探討：一、男、女田徑選手運動樂趣來源對選手內在動機之預測情形。二、男、女田徑選手運動樂趣來源對選手滿意度之預測情形。受試者為參與九十二年全國中等學校運動會之國、高中男、女田徑選手共 829 人。所有受試者被要求填寫基本資料、運動樂趣來源量表、運動動機量表和滿意度量表。統計方法以多元逐步迴歸方法分析所有資料。研究結果顯示：一、男子選手運動樂趣來源中的活動本身、社交和生活機會以及知覺能力可有效預測選手內在動機，而女子選手運動樂趣來源中的活動本身以及社會認同和獎勵可有效預測選手內在動機。二、男子選手運動樂趣來源中的社交和生活機會、知覺能力以及活動本身可有效預測選手的滿意度；而女子選手運動樂趣來源中的活動本身以及社交和生活機會可有效預測選手的滿意度。最後，本研究並根據研究結果提出具體建議，以供教練選手及未來研究參考。

關鍵詞：運動樂趣來源，內在動機，滿意度。

壹、緒論

一、研究動機

在運動領域中，探討影響青少年運動員持續運動參與的相關議題，一直是大家所深切關注之問題(Weiss & Ferrer-Caja, 2002)。Weiss 和 Petlichkoff (1989) 針對兒童與青少年的研究發現，好玩、樂趣、能跟朋友相處、改善技巧、提昇身體適應能力以及體驗成功經驗等是兒童與青少年參與運動的動機因素。另外，Weinberg 和 Gould (1995) 的研究則指出，青少年參與運動最主要的原因為好玩、有趣，其次為學習與改善技巧，接著分別為與朋友相處與結教新朋友、為了刺激、想要成功或贏、運動與健身等。由此可見，從動機層面上來看，運動中所獲得的樂趣是影響青少年持續運動參與之重要因素。

既然，運動樂趣對青少年持續運動參與有如此深遠的影響，那麼何謂運動樂趣呢？而運動樂趣的來源為何呢？Scanlan 和 Simons (1992) 指出，運動樂趣是選手在運動過程中體驗到正面情緒的感覺與知覺，如愉悅、喜歡、有趣等。另外，Scanlan, Stein 和 Ravizza (1989) 針對溜冰選手所作的研究發現，體驗社交和生活機會、社會對其能力的認同、知覺能力以及活動本身是這些優秀溜冰運動員運動樂趣的來源。國內方面的相關研究則有林孟逸(2001)參考 Scanlan 等(1989)的研究架構所發展出之運動樂趣來源量表，該量表歸納出國內高中運動員從運動中獲得樂趣的四種來源，包含：社交和生活機會、社會認同和獎勵、知覺能力以及活動本身等。運動樂趣來源量表(林孟逸，2001)的編製對後續欲探討國內青少年運動員樂趣來源之相關研究提供一良好之工具。

運動員除了從運動參與過程中獲得的樂趣會影響其參與動機以外，是否有其他外在的或運動員本身內心之其他因素會影響其動機呢？從動機的定義來看，「動機」是引起個體持續參與活動並朝向目標勇往前進之心理歷程(盧俊宏，1995)。而影響動機的因素，主要是受個體內在與外在動機所影響(Duda, & Treasure, 2006)。所謂內在動機是指個體從參與活動中體驗到樂趣並且滿足其內心之需求，而外在動機則是指個體參與活動是外發性的，希望藉由參與活動的過程中獲得外在的報酬(Deci, & Ryan, 1985)。其中，內在動機更是維持運動員持續運動參與之重要驅力(Stipek, 1993)。從認知評價理論(Cognitive Evaluation Theory)(Deci, 1975)的觀點來看，外在酬賞有可能增強或減弱個體的內在動機，端賴個體所獲得的訊息而定。除了外在酬賞會影響個體內在動機以外，Deci (1975)認為個體知覺能力與自我決定過程亦是影響其內在動機之因素。也就是說，當個體知覺其本身有較高的能力或是能夠參與決策過程時會有較高的內在動機。若從認知評價理論的觀點與運動樂趣來源之因素來看，個體運動樂趣來源應會影響其內在動機。因此，本研究之研究動機之一即在探討選手運動樂趣來源對本身內在動機的預測情形。

另外，過去針對選手滿意度的研究(Chelladurai, 1984)，主要在探討教練的領導行為對選手滿意度的影響，且從實證研究中亦證實教練領導行為會影響選手

滿意度。而除了教練領導行為會影響選手滿意度以外，是否有什麼因素會影響選手滿意度呢？國內學者盧俊宏（1995）指出，內發動機與外誘動機會影響選手滿意度。而所謂的內發動機包含成就感、勝任感、熟悉運動技巧和克服運動上的障礙等；而外誘動機則包含有形以及無形的報酬，如獎金、獎牌與獎品等有形的報酬，以及他人讚賞與社會地位等無形的報酬。對照運動樂趣來源與影響滿意度之因素，運動樂趣來源應該會對選手滿意度產生影響，然過去之相關研究甚少。因此，本研究之研究動機之二即在探討選手運動樂趣來源對其滿意度之預測情形。

最後，性別差異的問題一直是大家討論的重點，過去女性參與運動的機會較少，近年來則逐漸受大家所重視(Gill, 2002)。因此，本研究分別探討男、女田徑選手運動樂趣來源對滿意度與內在動機的預測情形，以瞭解其是否有差異，冀由本研究結果提供教練選手做參考。

二、研究目的

根據上述之研究動機，本研究以國內國、高中男、女田徑選手為施測對象，探討選手運動樂趣來源、內在動機與滿意度之關係。因此本研究之目的有：

- (一) 探討男、女田徑選手運動樂趣來源對選手內在動機之預測情形。
- (二) 探討男、女田徑選手運動樂趣來源對選手滿意度之預測情形。

貳、研究方法

一、研究對象

參與本研究之對象為參加九十二年全國中等學校運動會之國、高中男、女田徑選手共 829 人。所有問卷共發出 1050 份，回收 882 份，其中 53 份因資料填寫不完全而不予採用。因此，實際用來統計分析之有效問卷共計 829（男生 491 人、女生 338 人）份，佔全部問卷之 78.95%。男生平均年齡 16.44 ± 1.66 歲，而女生平均年齡 15.89 ± 2.17 歲。

二、研究工具

本研究中所使用的工具包括：運動樂趣來源量表（林孟逸，2001）、內在動機量表（陳美燕，1995）和滿意度量表，分述如下：

(一) 運動樂趣來源量表

本研究引用林孟逸（2001）參考相關資料（Kim, 1997；Scanlan, Stein, & Ravizza, 1989；趙文其，1999）所發展出之運動樂趣來源量表為工具。運動樂趣來源量表共計 22 題，涵蓋運動樂趣之四種來源，分別為：社交及生活機會、社會認同和獎賞、知覺能力以及活動本身等。林孟逸（2001）以探索性因素分析檢視量表之建構效度，結果發現四個因素的累積解釋變異量達 50.67%，顯示量表擁有良好的建構效度；而信度測試結果發現各因素之信度係數介於.73 至.90 之間，顯示量表具有良好的信度。

由於林孟逸（2001）的研究是以高中選手為對象，未涵蓋國中層級之選手。

因此，本研究先以台中地區 122 位國、高中男、女田徑選手為對象進行量表的預試工作。量表的預試工作分別為以項目分析檢視量表各題項的鑑別度，接著以因素分析方法檢視量表之建構效度，最後並以 Cronbach's alpha 信度測試方法，考驗量表的內部一致性情形。預試結果發現，各題項的鑑別度良好，且萃取出四個因素之累積解釋變異量達 63.87%，而信度係數則介於.84 至.91 之間，顯示量表擁有良好之建構效度與內部一致性，可供國、高中選手使用。

(二) 運動動機量表

本研究採用陳美燕(1995)所翻譯修訂之運動動機量表(The Sport Motivation Scale, 簡稱 SMS)。修訂後的中文版運動動機量表共計有 23 題，包含參與運動之三種不同動機：分別為內在動機(13 題)、外在動機(6 題)及無動機(4 題)。在量表的效度測試方面，陳美燕(1995)採用探索性因素分析和驗證性因素分析方法來考驗量表的效度，結果顯示運動動機量表具有良好的建構效度；至於量表的信度測試結果發現信度係數分別為.93、.81 和.67，顯示量表擁有可接受之信度。本研究以內在動機分量表來檢測田徑選手參與運動之內在動機。

本研究再將所收集的資料以 Cronbach's alpha 信度測試方法，考驗量表的內部一致性情形。結果顯示，Cronbach's alpha 係數為.914，擁有很高的內部一致性，可供後續研究分析使用。

(三) 滿意度量表

本研究是以一個問題要求選手回答其參與田徑訓練的滿意程度。量表的回答採用利氏九點量表作答，從 1 表示非常不滿意到 9 表示非常滿意。

三、施測過程

本研究利用九十二年全國中等學校運動會比賽期間(九十二年四月二十五日至三十日)，於比賽場地(台南市立體育場)先跟各隊教練說明本研究之研究目的，經徵求各隊教練同意後，將附有回郵信封之問卷寄發給願意參與本研究之各隊教練，請教練於賽後發給選手填寫。同時於問卷中說明研究的目的，問卷的答案無所謂對與錯，請選手依自身的感受填寫，且填寫的資料僅供研究之用。

四、資料處理

本研究採用 SPSS 10.0 for Windows 之統計套裝軟體進行分析，考驗研究問題上所使用的統計方法如下：

- (一) 以多元逐步迴歸分析探討男、女田徑選手運動樂趣來源對選手內在動機與滿意度之預測情形。
- (二) 本研究之考驗水準定為 $\alpha = .05$ 。

參、結果與討論

一、男、女田徑選手運動樂趣來源對選手內在動機之預測情形

本節主要探討國、高中男、女田徑選手運動樂趣來源對其內在動機之預測情

形，以男、女選手內在動機為效標變項，而以男、女田徑選手運動樂趣來源為預測變項，並以多元逐步迴歸方法分析四個預測變項對其內在動機的預測情形。

(一) 男子選手運動樂趣來源與內在動機之預測情形

由表一結果顯示，男子選手運動樂趣來源四個預測變項中的活動本身、社交和生活機會以及知覺能力是預測男子田徑選手內在動機的主要變項，結合上述三個變項的決定係數為.451，亦即男子田徑選手的內在動機有45.1%是受選手運動樂趣來源中的活動本身、社交和生活機會以及知覺能力所影響。從迴歸係數之正負值發現，上述三種運動樂趣來源與選手內在動機皆呈正相關之關係，亦即當男子田徑選手從活動本身中體驗較多的樂趣、體驗較多的社交和生活機會以及有較高的知覺能力時，其參與運動之內在動機會越高。

表一 男子選手運動樂趣來源對選手內在動機之多元逐步迴歸分析摘要表

投入順序	預測變項	決定係數 Rsqr	累積決定 係數 Rsqr Cum	原始迴歸 係數 b	標準化迴歸 係數 Beta	F 值
1	活動本身	.391	.391	.529	.374	313.300*
2	社交和生活機會	.040	.431	.347	.233	185.101*
3	知覺能力	.020	.451	.222	.171	133.196*
	截距			1.062		

*p < .05

(二) 女子選手運動樂趣來源與內在動機之預測情形

由表二結果顯示，女子選手運動樂趣來源四個預測變項中的活動本身以及社會認同和獎勵是預測女子田徑選手內在動機的主要變項，結合上述兩個變項的決定係數為.659，亦即女子田徑選手的內在動機有65.9%是受選手運動樂趣來源中的活動本身以及社會認同和獎勵所影響。從迴歸係數之正負值發現，上述女子選手所體驗的二種運動樂趣來源與選手內在動機呈正相關之關係，亦即當女子田徑選手從活動本身中體驗較多的樂趣以及獲得較多的社會認同和獎勵時，其參與運動之內在動機會越高。

表二 女子選手運動樂趣來源對選手內在動機之多元逐步迴歸分析摘要表

投入順序	預測變項	決定係數 Rsqr	累積決定 係數 Rsqr Cum	原始迴歸 係數 b	標準化迴歸 係數 Beta	F 值
1	活動本身	.639	.639	.912	.732	594.965*
2	社會認同和獎勵	.020	.659	.226	.155	323.028*
	截距			.849		

*p < .05

綜合本節之研究結果發現，男選手運動樂趣來源中的活動本身、社交和生活機會以及知覺能力是預測其內在動機之主要變項，而女選手運動樂趣來源中的活

動本身以及社會認同和獎勵是預測其內在動機之主要變項。也就是說，對於男、女田徑選手而言，其從參與田徑活動本身中所體驗到的樂趣是預測其內在動機之主要因素。本結果若從項目特性來看應是合理的結果，田徑運動是屬於室外個人運動，訓練過程中需要頂著大太陽不斷的重複跑、跳、擲等訓練，若不能從參與活動中體驗到樂趣是無法持之以恆的從事訓練。此外，從認知評價理論 (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985) 的觀點來看，外在酬賞、知覺能力以及自我決定過程會影響選手內在動機。而本研究結果發現選手運動樂趣來源中的知覺能力以及社會認同和獎勵是預測選手內在動機之重要因素，大致上支持認知評價理論之觀點。

二、男、女田徑選手運動樂趣來源對選手滿意度之預測情形

本節主要探討國、高中男、女田徑選手運動樂趣來源對其滿意度的預測情形。以選手滿意度為效標變項，而以男、女田徑選手運動樂趣之四種來源為預測變項，並以多元逐步迴歸方法分析四個預測變項對其滿意度的預測情形。

(一) 男子選手運動樂趣來源對選手滿意度之預測情形

由表三結果顯示，男子田徑選手運動樂趣來源四個預測變項中社交和生活機會、知覺能力以及活動本身是預測男子田徑選手滿意度的主要變項，結合上述三個變項的決定係數為.144，亦即男子田徑選手的滿意度有 14.4% 是受選手運動樂趣來源中的社交和生活機會、知覺能力以及活動本身所影響。從迴歸係數的正負值發現，上述男子選手之三種運動樂趣來源與選手滿意度呈現正相關的關係，亦即當男子田徑選手體驗較高的社交和生活機會、較高的知覺能力以及從活動本身活的更多的樂趣時，男選手的滿意度會越高。

表三 男子選手運動樂趣來源對選手滿意度之多元逐步迴歸分析摘要表

投入順序	預測變項	決定係數 Rsqr	累積決定 係數 Rsqr Cum	原始迴歸 係數 b	標準化迴歸 係數 Beta	F 值
1	社交和生活機會	.114	.114	.559	.175	63.136*
2	知覺能力	.025	.139	.394	.141	39.522*
3	活動本身	.010	.149	.422	.139	28.373*
	截距			1.580		

*p<.05

(二) 女子選手運動樂趣來源對選手滿意度之預測情形

由表四結果顯示，女子選手運動樂趣來源的四個預測變項中的活動本身以及社交和生活機會是預測女子田徑選手滿意度的主要預測變項，其累積決定係數為.181，也就是說，女子田徑選手的滿意度有 18.1% 是受選手運動樂趣來源中的活動本身以及社交和生活機會所影響。從迴歸係數正負值發現，上述女子選手二種運動樂趣來源與其滿意度呈現正相關之關係，也就是說當女子田徑選手從活動本身中體驗較高的樂趣以及體驗較多的社交和生活機會時，其滿意度會越高。

表四 女子選手運動樂趣來源對選手滿意度之多元逐步迴歸分析摘要表

投入順序	預測變項	決定係數 Rs _q	累積決定 係數 Rs _q Cum	原始迴歸 係數 b	標準化 迴歸係數 Beta	F 值
1	活動本身	.147	.147	.549	.298	57.777*
2	社交和生活機會	.034	.181	.539	.204	37.024*
	截距			2.800		

*p < .05

綜合本節之研究結果發現，男選手運動樂趣來源中的社交和生活機會、知覺能力以及活動本身是預測其滿意度之主要因素，而女選手運動樂趣來源中的活動本身以及社交和生活機會是預測其滿意度的重要變項。亦即男、女選手運動樂趣來源中的社交和生活機會與活動本身是預測其滿意度之重要因素，而知覺能力亦是預測男子選手滿意度之重要因素。本研究結果發現選手內發動機會影響選手滿意度，但是在外誘動機方面（社會認同和獎勵）並未對選手滿意度產生影響，此結果部分支持盧俊宏（1995）之觀點。運動團隊就像是一個小型社會的縮影，運動員除了對參與項目的喜好以外，運動團隊提供選手展現能力的場所以及認識與結教新朋友的機會。因此，本研究發現活動本身、社交和生活機會以及知覺能力是預測選手滿意度之因素應是合理的結果。

肆、結論與建議

一、結論

- （一）中學男子田徑選手運動樂趣來源中的活動本身、社交和生活機會以及知覺能力可有效預測選手內在動機，而中學女子田徑選手運動樂趣來源中的活動本身以及社會認同和獎勵可有效預測選手內在動機。
- （二）中學男子田徑選手運動樂趣來源中的社交和生活機會、知覺能力以及活動本身可有效預測選手的滿意度；而中學女子田徑選手運動樂趣來源中的活動本身以及社交和生活機會可有效預測選手的滿意度。

二、建議

- （一）本研究結果發現，選手運動樂趣來源會影響選手內在動機與滿意度。建議教練在訓練安排時能夠更強調樂趣化。
- （二）本研究針對不同性別田徑選手所做的研究結果差異不大，但是男、女選手之間的性別差異還是存在。因此，建議往後的研究可繼續就此一方向作探討，提供教練訓練上的參考。
- （三）運動樂趣是影響青少年選手參與動機之重要因素，建議往後研究可探討運動樂趣來源對選手持續運動參與的影響。

參考文獻

- 林孟逸(2001):不同目標取向和知覺動機氣候對運動員運動樂趣來源之差異研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳美燕(1995)。運動動機量表之信度與效度分析。國立體育學院論叢, 1卷2期, 33-62頁。
- 趙文其(1999):目標取向、父母導引動機氣候與知覺能力對國中柔道選手賽前狀態性焦慮和運動樂趣的影響。國立體育學院運動科學研究所碩士論文。
- 盧俊宏(1995)。運動心理學(二版)。台北:師大書苑。
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2006). Motivational processes and the facilitation of performance, persistence, and well-being in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology* (5th ed.) (pp.57-81). Taiwan: McGraw Hill.
- Gill, D. L. (2002). Gender and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, pp.355-375. Champaign, IL: HK.
- Horn, T. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, pp.309-354. Champaign, IL: HK.
- Kim, B. J. (1997). *Goal orientation and sources of enjoyment and stress in youth sport*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of North Carolina at Greenboro.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of Enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- Stipek, D. J. (1993). *Motivation to learn: from theory to practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise*. Champaign, IL: HK.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 101-184). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211.

The Relationship of the Sources of Sport Enjoyment, Intrinsic Motivation and Satisfaction for Male and Female Track and Field Athletes

Wang Yao-Tsung¹, Ma Chun-Ping², Jaw Chung-Jih¹

¹National Chung-Hsin University

²The Overseas Chinese Institute of Technology

ABSTRACT

The purposes of this study were : (1) to predict male and female athletes' intrinsic motivation by using the sources of sport enjoyment. (2) to predict male and female athletes' satisfaction by using the sources of sport enjoyment. Subjects were 829 male and female track and field athletes who participated in 2003 National High School Games. All participants were asked to complete demographic data, The Inventory of Sources of Sport Enjoyment, The Sport Motivation Scale and Satisfaction Questionnaire. The stepwise multiple regression statistics method was used to analyze all collected data. The results indicated that : (1)"activity itself", "social and life opportunity" and "perceived competence" were three sources of sport enjoyment that can effectively predict male athletes' intrinsic motivation; while "activity itself" and "social recognition and rewards" were two sources of sport enjoyment that can effectively predict female athletes' intrinsic motivation. (2)"social and life opportunity", "perceived competence" and "activity itself" were three sources of sport enjoyment that can effectively predict male athletes' satisfaction; while "activity itself" and "social and life opportunity" were two sources of sport enjoyment that can effectively predict female athletes' satisfaction. Finally, based on the results of the current study, the implications for the coaches and athletes and suggestions for the future studies are discussed.

Key words: sources of sport enjoyment, intrinsic motivation, satisfaction.