

運動員對知覺教練領導行為與運動動機、滿足感及退出意圖之研究

陳志榮¹ 張碧峰²

¹國立台灣體育大學(桃園) ²國立臺中教育大學

摘要

本研究目的為(一)探討教練領導行為與運動動機、滿足感及退出意圖的相關情形；(二)探討教練領導行為對運動動機的預測情形；(三)探討運動動機對滿足感及退出意圖的預測情形。研究對象為國內二所體育學院的運動員，共 563 人，其中包括男生 351 人、女生 212 人，平均年齡 20.58 ± 1.40 歲。採用的量表包括教練領導行為量表、運動動機量表、滿足感量表、退出意圖量表。研究結果顯示：在教練領導行為與運動動機、滿足感及退出意圖的相關研究方面，教練領導行為五向度中，訓練與指導行為、民主行為、關懷行為、獎勵行為皆與運動動機中的內在動機、認同調節、內射調節、外在調節及滿足感呈正相關，而與無動機、退出意圖呈負相關；專制行為與無動機、退出意圖呈正相關，與內在動機、外在調節呈負相關。在預測方面：(1)民主行為、獎勵行為是內在動機的有效預測變項，可解釋變異量為 17%；(2)民主行為、專制行為是認同調節的有效預測變項，可解釋變異量為 15%；(3)訓練與指導行為、專制行為、民主行為是內射調節的有效預測變項，可解釋變異量為 11%；(4)訓練與指導行為、專制行為是外在調節的有效預測變項，可解釋變異量為 4%；(5)專制行為、關懷行為是無動機的有效預測變項，可解釋變異量為 10%；(6)無動機、內在動機、外在調節、內射調節是滿足感的有效預測變項，可解釋變異量為 17%；(7)無動機、內在動機、外在調節是退出意圖的有效預測變項，可解釋變異量為 43%。

關鍵詞：教練領導行為、運動動機、滿足感、自我決定理論

壹、緒論

一、問題背景

運動員在運動場上為了追求卓越會面臨到許多挑戰，在邁向顛峰表現之路，他們面臨無數小時的訓練、受傷的復健、比賽的壓力和焦慮以及被擊敗的極大痛苦。當面臨這些挑戰，不僅需要身體的耐力及天賦，也需要心理的力量，動機即代表這個心理力量的重要成分 (Vallerand & Losier, 1999)，因此在高中時期的優秀選手皆以優異的運動成績表現作為上大學的踏板，也因此「可以上大學」變成他們持續參與運動的動力，一旦上了大學之後，保送制度的結束，也意味著動力的消失。

許多研究指出知覺到他們的教練/指導員是控制的比知覺到他們的教練/指導員是自主性的支持時，有較少的內在動機及認同調節和較多的無動機及外在調節。

也就是說當教練的領導風格是屬於讓選手沒有太多的決定權時，選手可能會較多的無動機、外在調節及有較少的內在動機、認同調節 (Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2000)。

綜觀上述可得知教練的領導風格可能會影響運動員的動機，而動機可能又會影響運動員所知覺的滿足感及意圖是否持續參與運動訓練。因此本研究欲探討社會因素（教練領導行為）、運動動機及結果變項（滿足感、退出意圖）之間的關係。

二、研究目的

- (一) 探討教練領導行為與運動動機及滿足感的相關情形。
- (二) 探討教練領導行為對運動動機的預測情形。
- (三) 探討運動動機對滿足感、退出意圖的預測情形。

三、研究假設

根據理論背景，本研究的假設如下：

- (一) 教練領導行為與運動動機及滿足感、退出意圖有相關存在
- (二) 教練領導行為可以有效預測運動動機
- (三) 運動動機可以有效預測運動中的滿足感及退出運動的意圖

貳、研究方法

一、研究對象

本研究的對象是以國立體育學院、台灣體育學院的學生為參與者，其中男生 351 人、女生 212 人，共 563 位。平均年齡為 20.23 ± 1.68 歲。

二、研究工具

本研究所使用的研究調查工具包括四種量表，分述如下：

(一) 教練領導行為量表

本研究中教練領導行為的測量是採用鄭志富(1997)修訂自 Chelladurai (1993) Leadership Scale for Sports (LSS)的「運動領導量表中文版」，經探索性因素分析所得的解釋變異量為 54.2%。五個分量表 Cronbach α 係數介於.70 及.89，顯示此量表具有可以接受的信度與效度。

(二) 運動動機量表

本研究是採用林季燕、季力康(2003)修訂自 Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson &Blais (1995)編制的 Sport Motivation Scale (SMS)。經探索性因素分析之後五個分量表累積的解釋變異量為 60%。在信度方面，各分量表的 Cronbach α 係數分別為.95、.75、.78、.64、.85。經驗證性因素分析顯示此量表的測量模式適合度良好，表示具有良好的建構效度。

(三) 滿足感量表

本量表採用黃英哲、季力康(1994)改編自 Walling (1993)所使用的量表。其信度係數 Cronbach α 值為.86。

(四) 退出意圖量表

本研究為測量運動員持續參與運動意圖，採用林季燕(2002)所自編的「退出意圖量表」來測量未來退出運動的意圖，量表共有兩題，包括「我常考慮要退出我的專項運動」及「我想要退出我的專項運動」，計分方式採利氏 (Likert type) 七點計分。

三、資料處理

本研究以 SPSS for windows 12.0 電腦統計套裝軟體進行資料分析，統計分析方法包括以皮爾遜積差相關探討研究假設一，以多元逐步迴歸分析探討研究假設二、三，本研究各項統計考驗的顯著水準均訂為 $\alpha = .05$ 。

參、研究結果

一、教練領導行為與運動動機、滿足感及退出意圖之相關

由表一得知，在教練領導行為與運動動機、滿足感及退出意圖的相關方面，訓練與指導行為與內在動機、認同調節、內射調節、外在調節、滿足感呈正相關，而與無動機及退出意圖呈負相關；民主行為與內在動機、認同調節、內射調節、外在調節、滿足感呈正相關，而與無動機及退出意圖呈負相關；專制行為與內在動機、滿足感呈負相關，而無動機與退出意圖呈正相關；關懷行為與內在動機、認同調節、內射調節、外在調節、滿足感呈正相關，而與無動機、退出意圖呈負相關；獎勵行為與內在動機、認同調節、內射調節、外在調節、滿足感呈正相

關，而與無動機、退出意圖呈負相關。

表一、教練領導行為與運動動機及滿足感、退出意圖之分析

	訓練與 指導行為	民主行為	專制行為	關懷行為	獎勵行為
內在動機	.39*	.41*	-.13*	.37*	.37*
認同調節	.33*	.37*	-.03	.32*	.30*
內射調節	.31*	.31*	-.02	.29*	.23*
外在調節	.17*	.16*	.04	.14*	.09*
無動機	-.20*	-.18*	.30*	-.21*	-.18*
滿足感	.35*	.27*	-.23*	.32*	.26*
退出意圖	-.23*	-.25*	.19*	-.21*	-.11*

*p<.05

二、教練領導行為對運動動機之預測

在預測「內在動機」方面，研究結果如表二所示，五個向度中的民主行為、獎勵行為達到顯著水準，可共同解釋的變異量為 17%，其中民主行為占 16%、獎勵行為僅占 1%。由迴歸係數的正負號可知，教練領導的方式若愈傾向於民主式，運動員的內在動機也愈高。另外，獎勵行為也能夠引發運動員的內在動機，但從解釋變異量上看來，獎勵行為對內在動機的預測力較低。

表二、內在動機之效標變項的逐步迴歸分析

選入 順序	預測變項	原始分數 迴歸係數	標準分數 迴歸係數	決定係數 改變量	累積決定 係數	F 值
1	民主行為	0.41	0.29	0.16	0.16	109.82*
2	獎勵行為	0.22	0.16	0.01	0.17	59.98*
	截距	3.251				

*p<.05

在預測「認同調節」方面，由表三得知，五個向度中的民主行為、專制行為可顯著預測認同調節動機型態，累積的解釋變異量為 15%，其中民主行為占 14%、專制行為僅占 1%。由迴歸係數的正負號判斷，運動員知覺到教練是民主行為及專制行為領導方式時，較會產生認同調節的動機型態。而專制行為在預測認同調節上的預測力較低。

在預測「內射調節」方面，由表四得知，教練領導行為五個向度中的訓練與指導行為、專制行為、民主行為可顯著預測內射調節動機型態，累積的解釋變異量為 11%，其中訓練與指導行為占 9%、專制行為占 1%、民主行為占 1%。由迴歸係數的正負號判斷，運動員知覺到教練是訓練與指導行為、專制行為或是民主

行為領導方式時，運動員會產生內射調節的動機型態。

表三、認同調節之效標變項的逐步迴歸分析

選入順序	預測變項	原始分數	標準分數	決定係數	累積決定	F 值
		迴歸係數	迴歸係數	改變量	係數	
1	民主行為	0.63	0.41	0.14	0.14	87.08*
2	專制行為	0.16	0.11	0.01	0.15	47.59*
	截距	2.168				

*p<.05

表四、內射調節之效標變項的逐步迴歸分析

選入順序	預測變項	原始分數	標準分數	決定係數	累積決定	F 值
		迴歸係數	迴歸係數	改變量	係數	
1	訓練與指 導行為	0.34	0.21	0.09	0.09	59.257*
2	專制行為	0.18	0.12	0.01	0.10	33.213*
3	民主行為	0.28	0.17	0.01	0.11	24.394*
	截距	1.677				

*p<.05

在預測「外在調節」方面，由表五得知，教練領導行為五個向度中的訓練與指導行為、專制行為可顯著預測外在調節動機型態，累積的解釋變異量為 4%，其中訓練與指導行為占 3%、專制行為占 1%。由迴歸係數的正負號判斷，運動員知覺到教練是訓練與指導行為或專制行為的領導方式時，運動員會產生外在調節的動機型態。

表五、外在調節之效標變項的逐步迴歸分析

選入順序	預測變項	原始分數	標準分數	決定係數	累積決定	F 值
		迴歸係數	迴歸係數	改變量	係數	
1	訓練與指 導行為	0.36	0.21	0.03	0.03	16.22*
2	專制行為	0.20	0.07	0.01	0.04	11.96*
	截距	3.18				

*p<.05

在預測「無動機」方面，由表六得知，教練領導行為五個向度中的專制行為、關懷行為可顯著預測無動機，累積的解釋變異量為 10%，其中專制行為占 9%、關懷行為占 1%。由迴歸係數的正負號判斷，運動員知覺到教練是專制行為的領導方式時，運動員參與運動時的無動機就愈高。若運動員知覺到教練是關懷行為的領導方式時，運動員參與運動時較不會產生無動機。

表六、無動機之效標變項的逐步迴歸分析

選入順序	預測變項	原始分數 迴歸係數	標準分數 迴歸係數	決定係數 改變量	累積決定 係數	F 值
1	專制行為	0.42	0.25	0.09	0.09	53.512*
2	關懷行為	-0.18	-.11	0.01	0.10	30.408*
	截距	3.45				

*p<.05

三、運動動機對滿足感、退出意圖之預測

運動動機對運動中的滿足感及退出運動的意圖之內在動機、認同調節與滿足感呈正相關、與退出意圖呈負相關；內射調節與滿足感呈正相關；無動機與滿足感呈負相關、與退出意圖呈正相關；而外在調節與滿足感、退出意圖皆無相關存在（如表七）。

表七、運動動機與滿足感、退出意圖之分析（人數=563）

內在動機	認同調節	內射調節	外在調節	無動機
滿足感	.31*	.18*	.15*	-.09
退出意圖	-.47*	-.18*	-.16	.10

*p<.05

在預測滿足感方面，由表八得知，無動機、內在動機、外在調節、內射調節皆達顯著水準，四個預測變項可共同解釋滿足感的變異量為 17%，其中無動機占 12%、內在動機占 3%、外在調節占 1%、內射調節占 1%。由迴歸係數的正負號得知，運動員的動機型態若屬於無動機或外在調節時，知覺到的滿足感就愈低。

表八、滿足感之效標變項的逐步迴歸分析

選入順序	預測變項	原始分數 迴歸係數	標準分數 迴歸係數	決定係數 改變量	累積決定 係數	F 值
1	無動機	-0.19	-0.27	0.12	0.12	44.373*
2	內在動機	0.17	0.18	0.03	0.15	29.426*
3	外在調節	-0.09	-0.13	0.01	0.16	21.302*
4	內射調節	0.09	0.11	0.01	0.17	17.159*
	截距	3.842				

*p<.05

在預測退出意圖方面，由表九得知，無動機、內在動機、外在調節皆達顯著水準，三個預測變項可共同解釋滿足感的變異量為 43%，其中無動機占 36%、內在動機占 6%、外在調節占 1%。由迴歸係數的正負號得知，運動員的動機型態若屬於無動機或外在調節時，運動員會較容易產生退出運動的意圖。

表九、退出意圖之效標變項的逐步迴歸分析

選入順序	預測變項	原始分數 迴歸係數	標準分數 迴歸係數	決定係數 改變量	累積決定 係數	F 值
1	無動機	0.65	0.48	0.36	0.36	179.364*
2	內在動機	-0.54	-0.29	0.06	0.42	114.136*
3	外在調節	0.18	0.12	0.01	0.43	80.628*
	截距	2.659				

*p<.05

肆、討論

一、教練領導行為與運動動機及滿足感、退出意圖之相關

研究結果顯示專制行為與內在動機、滿足感呈負相關；與無動機、退出意圖呈正相關，亦即當教練領導行為是屬於專制行為時，運動員會有較少的內在動機及滿足感，參與運動會較傾向於無動機的動機型態，因此退出運動的意圖也就愈高。教練領導行為五向度中的專制行為正是強調教練的領導行為是屬於沒有讓選手有太多的自主空間，也就是與控制的領導風格是相同的意義，因此此研究結果與過去的研究結果一致。Pelletier, Fortier, Vallerand & Bri re (2000) 的研究也指出教練會經由他們的訓練風格及指導型態影響運動員的內在動機。本研究結果發現除了專制行為，其他向度中的訓練與指導行為、民主行為、關懷行為、獎勵行為皆與內在動機呈正相關。

二、教練領導行為對運動動機之預測

本研究顯示在『內在動機』方面，五個向度中的民主行為及獎勵行為為有效的預測變項。運動員知覺教練領導的行為若愈傾向於民主及獎勵的行為，運動員的內在動機也愈高。在預測『認同調節』方面，民主行為及專制行為是有效的預測變項。運動員知覺到教練是民主行為及專制行為領導方式時，運動員較會解釋參與動機為「認同調節」，亦即，個體認為從事專項運動對達成個人價值目標是重要的，因此而選擇參與，即使是對活動的本身沒有興趣。

在預測『內射調節』方面，訓練與指導行為、專制行為及民主行為可有效預測內射調節動機型態。當運動員知覺到教練愈是訓練與指導行為、專制行為或是民主行為領導方式時，運動員愈傾向於會解釋參與動機為「內射調節」，亦即，個體認為從事專項運動較無自我選擇空間，而是覺得如果不參與就會有罪惡感。

在預測『外在調節』，方面訓練與指導行為及專制行為可有效預測外在調節

動機型態。特別是，當運動員知覺到教練是訓練與指導行為或專制行為的領導方式時，運動員愈傾向於會解釋參與動機為「外在調節」，亦即，運動員認為從事專項運動較無自我決定，而是為了得到外在的獎賞或是逃避懲罰而參與。

在預測『無動機』方面，專制行為及關懷行為可有效預測無動機。其中專制行為是正向預測無動機而關懷行為是負向預測無動機。特別是，當運動員知覺到教練是專制行為的領導方式時，運動員參與運動時的無動機就愈高。若運動員知覺到教練是關懷行為的領導方式時，運動員參與運動時較不會產生無動機。

過去相關研究指出運動員知覺到他們的教練/指導員是控制的比知覺到他們的教練/指導員是自主性-支持時，有較少的內在動機及認同調節和較多的無動機及外在調節。也就是說當教練的領導風格是屬於讓選手沒有太多的決定權時，選手可能會有較多的無動機、外在調節及有較少的內在動機、認同調節。(Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2000; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, & Blais, 1995)。本研究的結果大致與上述的研究結果相符且支持自我決定理論的假設。運動員知覺到的教練領導行為確實可預測其參與專項運動的動機。

三、運動動機對滿足感、退出意圖之預測

本研究的第三個目的在於探討運動動機對運動中的滿足感及退出意圖之預測。根據自我決定理論(Deci & Ryan, 1991)，運動員參與運動的理由會對於後續的情緒及行為結果產生影響。特別是，正向的情緒及持續參與和較有自我決定的動機（如內在動機）有正相關，和較無自我決定的動機（如外在調節及無動機）有負相關。反之，負向的情緒及不持續參與和較無自我決定的動機（如外在調節及無動機）有正相關，和有自我決定的動機（如內在動機）有負相關。本研究的結果顯示，在預測滿足感方面，預測力依序為無動機、內在動機、外在調節、內射調節，其中無動機及外在調節為負向預測滿足感。亦即，若運動員的動機愈傾向於無動機及外在調節，運動員所知覺到的滿足感就愈低。研究結果支持理論假設，自我決定程度高的動機可正向預測滿足感及負向預測退出運動的意圖。反之，自我決定程度低的動機可負向預測滿足感及正向預測退出運動的意圖。

在預測退出意圖方面，無動機、內在動機、外在調節皆可有效預測退出意圖，預測力依序為無動機、內在動機、外在調節。其中無動機及外在調節為正向預測退出意圖。換言之，當運動員的動機愈傾向於無動機及外在調節時，運動員會較容易產生退出運動的意圖。內在動機可負向預測退出意圖，也就是說，當運動員的動機愈傾向於內在動機時，運動員會較不容易產生退出運動的意圖。此研究結果 Vallerand, Gauvin & Halliwell (1997) 在學業情境中探討高中生中輟或退學的研究結果一致。自我決定程度的學業動機能有效預測高中學生的退出意圖，進而預測其退出行為。特別是，學業動機的自我程度越高（如內在動機、認同調節），學生的退出意圖及行為越低。

伍、結論

本研究是以自我決定理論作為研究架構，探討教練領導行為與運動動機、滿足感及退出意圖之間的關係。資料分析的結果經過討論後，獲得以下三點主要的結論。

- 一、教練領導行為中的專制行為與內在動機、滿足感呈負相關；與無動機、退出意圖呈正相關。其他向度中的訓練與指導行為、民主行為、關懷行為、獎勵行為皆與內在動機呈正相關。
- 二、運動員知覺教練領導行為中，民主行為及獎勵行為能有效預測高自我決定程度的動機。反之，專制行為可正向預測無動機，獎賞行為可負向預測無動機。
- 三、無動機、內在動機、外在調節及內射調節為預測滿足感的變項，其中無動機及外在調節為負向預測滿足感。無動機、內在動機及外在調節可有效預測大專運動員退出意圖。

陸、參考文獻

- 林季燕 (2002)。以自我決定理論預測籃球選手滿足感和退出意圖之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院。
- 林季燕、季力康 (2003)。運動動機量表之編製—信度與效度分析，*台灣運動心理學報*，2期，15-32頁。
- 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輯，321-332頁。
- 鄭志富 (1997)。運動領導量表中文版之編製。*運動教練領導行為研究*。台北市：師大書苑。
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et Validation d'une mesure de motivation intrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Échelle de motivation dans les sports (EMS) On the development and validation of the French form of the Sport Motivation Scale. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp.237-288). Lincoln: university of Nebraska Press.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. (2000). *Associations between perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study*. Manuscript submitted for publication.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M.

- R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(5), 1161-1176.
- Vallerand, R. J., & Losier G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.

The Relationships of Coach Leadership Behaviors, Sport Motivation, Satisfaction, and Dropout Intention Among Athletes

Chih-Jung Chen Bi-Fon Chang

National Taiwan Sport University National Taichung University

Abstract

The purpose of this study was three-fold. (1) to examine the relationships of coach leadership behaviors, sport motivation, satisfaction, and dropout intention; (2) to examine the predictive utility of coach leadership behaviors on sport motivation; (3) to examine the predictive utility of sport motivation on satisfaction, and dropout intention. Participants were 563 student athletes (males=351, females=212) recruited from two colleges of PE. The average age of participants was 20.58 ± 1.40 years. After receiving the informed consent, participants were requested to complete inventories assess perception of leadership, motivation in sport, perception of satisfaction, and dropout intention in sport. The results indicate that “training and instructional behavior”, “democratic behavior”, “social support”, and “positive feedback” were positively related to intrinsic motivation, identified regulation, introjected regulation, external regulation, satisfaction. In addition, “training and instructional behavior”, “democratic behavior”, “social support”, and “positive feedback” were negatively related to amotivation and dropout intention. Autocratic behavior, on the other hand, was positively correlated with amotivation and dropout intention and negatively related to intrinsic motivation and external regulation. In terms of the prediction of motivation, intrinsic motivation was significantly predicted by “democratic behavior” and “positive feedback”. Identified regulation was significantly predicted by perception of “democratic behavior” and “autocratic behavior”. Introjected regulation was significantly predicted by “training and instructional behavior”, “autocratic behavior”, and “democratic behavior”. External regulation was significantly predicted by “training and instructional behavior” and “autocratic behavior”. Amotivation was significantly predicted by “autocratic behavior” and “positive feedback”. In terms of the prediction of satisfaction and dropout intention in sport, satisfaction was significantly predicted by amotivation, intrinsic motivation, external regulation and introjected regulation. Dropout intention was significantly predicted by amotivation, intrinsic motivation, and external regulation.

Key words : Coach leadership behaviors, sport motivation, satisfaction, self-determination theory