

# 不同目標取向對競爭態度、努力程度與運動表現之影響

李晨鐘／靜宜大學

陳美華／彰化師範大學

## 摘要

本研究旨在探討大學體育課學生其不同的成就目標取向對競爭態度、運動表現與努力程度之影響，研究對象為大學二年級，上必修體育課排球選項的學生，共有四個班 180 名，男生 70 名，女生 110 名，年齡介於 19-26 歲，平均年齡為 20.08。測驗工具包括「運動目標取向量表」、「競爭態度量表」、「努力程度」、「運動表現」，前三者是為紙筆測驗，運動表現則為排球高低手傳球技術測驗。使用二因子變異數分析，性別與目標取向在競爭態度、努力程度與運動表現上之交互作用皆未達顯著，再進行主要效果考驗，結果發現：一、男女生在競爭態度與運動表現皆達顯著差異。二、不同目標取向在努力程度上的達顯著差異，分別為：高工作／高自我者高於低工作／低自我及低工作／高自我；高工作／低自我高於低工作／低自我及低工作／高自我。三、不同目標取向在競爭態度上達顯著差異：高工作／高自我者分別高於低工作／低自我及低工作／高自我。

關鍵詞：目標取向、競爭態度、努力

## 壹、問題背景

運動情境是一個競爭與合作的環境，甚至特別強調競爭的部分。競爭的本

質，通常是在對抗對手而非工作本身。競爭是「當人們從事相同的工作或參與同一項活動時，藉由比較人們彼此表現的優劣來施予獎賞的一種社會過程。」（引自簡耀輝等譯，民91，頁88）。從以上的觀點來看，競爭免不了與他人直接的對抗，並以社會比較的結果作為獎賞的依據，強調個人的能力表現。不可諱言，在現實的生活中，因為競爭而使運動成就不斷進步，如各種運動會（從學校運動會到奧運會）所追求的是「更快、更高、更遠」的目標。許多研究報告也認為競爭性運動可提升自我概念（March, 1998）、自尊（Kamal, Blais, Kelley, & Ekstrand, 1995; Taylor, 1995）、身體意象（Miller & Levy, 1996）、成就態度（Butt & Cox, 1992; Curry, Rehm, & Bernuth, 1997）以及許多心理上的健康（Steiner, McQuivey, Pavelski, Pitts, & Kraemer, 2000）。但也有學者對競爭的影響提出執疑，因為競爭而造成許多負面的行為，如違反規則、攻擊、禁藥的使用等、道德上的發展（Bredemeier, Weiss, Shields, & Cooper, 1986; Shields & Bredemeier, 1995）或降低利他行為（Blair, 1985）。雖然競爭的情境，有時會伴隨著許多負面的行為產生，但從心理學的觀點來看，認知（個人對事件的解釋）是影響人類行為的重要因素，因此在運動情境中的人，如何來看競爭的本質，可能是一個影響行為的關鍵點。

從目標知覺理論（Goal Perspective Theory）來看，運動員（或運動參與者）對運動經驗的解釋是由於動機取向的結果（Ryska, 2002）。個人依據「自我取向」與「工作取向」二種成就目標特質，來建構自己的能力並評斷成功。工作取向的人主要藉由學會、改進或精熟工作要求來展現能力，而自我取向者則希望超越他人的表現來展現能力。許多研究證實，工作與自我取向是相互獨立的，也就是個人可能兼具兩種或高或低的工作及自我取向。過去的研究也發現；工作取向者傾向是努力導致成功的信念，參與運動並非為了社會地位或其它利益，因此內在動機較高，也較具運動家精神（季力康，民86）。

由於工作取向特性認為運動的意義在於與他人合作，而自我取向認定運動的意義在超越他人，因此，個人對運動參與結果的期望，即是一種目標取向，將會反應在個人的競爭性格（competitive disposition）上（Ryska, 2002）。以此觀點來看，不同目標取向者其競爭的性格應所有不同。

有關競爭性格，Horney（1937，引自 Ryckman 等人，1996）首先以精神官能症的理論，提出「過度競爭」（hypercompetitiveness）的名詞。他認為有過度競爭個性的人，需要藉由與他人競爭及贏過他人來建立自己的價值感，並且有操縱、攻擊、利用及否定他人的傾向。此論點與 Sampson（1977, 1985, 1988, 1989）後來提出的極端個人主義的論點有共通點，但 Sampson 對人格中競爭的成分，不完全持負面看法。她認為競爭的個性不全然對心理健康有害，她指出一種提升心

理健康的競爭態度，稱之為「整體個人主義」(enssembled individualism)。

Rychkman 和 Hamel (1992) 將這種正面的競爭態度稱之為「個人發展性競爭取向」(Personal development competition orientation)，並定義個人發展性競爭取向是一種不只是注重結果的態度，而是更重視工作本身的樂趣及精熟，所關注的是自我潛能的發展、自我進步而非與他人比較。擁有此性格的人，視他人為學習的機會，而不是阻礙的因素。因此，雖然他也有贏及成功的慾望，但不會因此而貶低他人。Rychkman 等人(1990,1996)曾先後依此概念編製「Hypercompetitive Attitude Scale」與「Personal Development Competitive Attitude Scale」兩種量表，並應用此量表探討青少年涉入有組織運動團隊的動機 (Rychkman & Hamel,1995)，結果發現預測女生的運動參與，競爭性態度是最主要的預測變項；而男生則是過度競爭態度。

在運動心理學的領域中，有關競爭的研究，大部分是探討競爭與合作情境對學習者的影響，如對內在動機 (Vallerand; Gauvin & Halliwell,1986)、學習效果 (Marsh & Peart,1988; Johnson etc,1981,1984) 等。依 Rychkman 等人所提出的看法個人發展性競爭取向是一種與工作本身精熟相關的特質，Ryska (2002) 也將競爭視為是一種個人特質，他的研究指出；個人發展性競爭取向可正向預測運動目的知覺中的精熟／合作、自尊以及競爭技巧等向度。他並認為，個人發展性競爭越高的人，在評價的情境中，喜歡與他人維持一種合作以及親密的關係，與工作取向有正相關，而與自我取向呈負相關。因此，運動參與者對運動結果的期望會反映在競爭的性格上，而這種競爭的性格即是在競爭情境中，與他人關係的型態。

從成就目標理論來看，成就目標、知覺能力的交互作用影響成就行為，而成就行為包括表現、努力、持續及工作選擇。從許多研究中也發現，個人的成就目標取向，會影響其努力程度 (Williams 等人，1995)。工作取向較高者會表現較大的努力，而且可能保持或增進表現。相反的，自我取向者呈現較低的行為持續以及強度，而損害表現。運動表現對運動心理學而言是一個研究重點，然而以自我取向與工作取向來探討運動表現的研究較少 (張永賢，民 85)。即使有，運動表現常被界定為某些簡單的努力型「動作」，而少牽涉到技巧性運動表現。然而運動表現似乎並不是那麼單純，使吾人對其外在效度產生質疑。基於此，本研究將排球的高低手表現作為運動表現，是為依變項之一。

雖然目前國內尚無對目標取向理論與競爭態度之關係作直接探討的文獻，基於運動現象中不可避免的競爭氣氛及個人存在的競爭性格，研究者認為是一個值得開發的研究方向。另外，目標取向理論在許多研究中，都能在運動員身上得到

驗證，對一般學生在體育課的效果如何呢？雖然體育課不若競技運動，有非常高昂的競爭氣氛，然而體育課也被認為是一個社會比較的環境（張永賢，民 85），即使老師刻意營造降低競爭的氣氛，個人在追求工作表現的過程，也免不了所謂「良性的競爭」。從以上的理由及相關文獻的探討，本研究假設不同工作／自我取向的體育課學生，其競爭性（為方便起見，文後皆以競爭態度表示）、對排球的努力程度（努力程度）、排球高低手傳球表現（運動表現）有所差異，大抵而言，具高工作取向特質者，在競爭態度、努力程度與運動表現上，皆高於具高自我取向特質者。因此，本研究的目的為：大學體育課學生其不同的成就目標取向對競爭態度、運動表現與努力程度之影響。研究問題如下：

- 一、男女生在工作取向、自我取向、競爭態度、努力程度與運動表現上是否有所差異？
- 二、不同工作取向／自我取向者在競爭態度、努力程度與運動表現上是否有所差異？

## 貳、研究方法

### 一、研究工具

#### （一）運動目標取向量表

採用季力康（民 83）所修定之「運動目標取向量表」，共 13 題，為「工作取向」與「自我取向」兩個向度，Cronbach alpha 值分別為 0.76 與 0.75，為五點量表，從非常不同意到非常同意。自我取向題目如：在運動中我覺得最成功的是：當我取得多數分時。工作取向題目如：當我盡最大努力時。

#### （二）競爭態度量表

改編自 Ryckman & Hammer（1996）之 Personal Development Competitive Attitude Scale，共 15 題，為五點量表，從非常不同意到非常同意。進行項目分析後，保留所有題目，其 Cronbach alpha 值為 0.842（原量表為 0.90）。如：我喜歡競爭，因為它讓我有機會去展現能力。

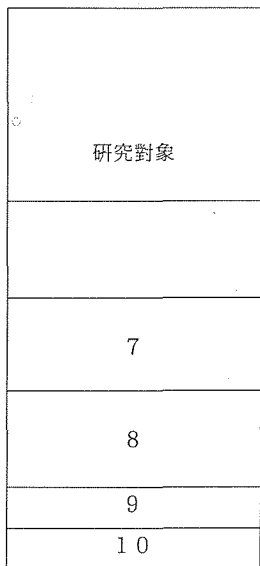
#### （三）運動表現

研究對象站立於三公尺線後，將球拋起後，第一球作托球動作，第二球作低手傳球動作，第三球作托球動作，第四球作低手傳球，第五球將球托過網，然後

依落點計分（如圖一）。只完成第一球者二分，第二球者三分，第三球者四分，第四球者五分，第五球者六分。球未過網或出界均以六分計算。落於網邊到三公尺線為七分，三公尺線至六公尺線八分，六公尺到七點五公尺處為九分，七點五公尺至九公尺處為十分。每人測驗五次，總分乘以二為即為運動表現的得分。

（四）努力程度

改編自 Williams & Gill（1995）的 Behavioral Intensity，共有六題，包括行為強度與持續兩個向度，為五點量表，從非常不同意到非常同意。進行項目分析後，保留所有題目，其 Cronbach alpha 值為 0.83（原量表為 0.82）。如：即使我球打得並不好，我仍會認真嘗試。



圖一 排球場地及落點得分圖

## 二、研究對象

研究對象為大學二年級，上必修體育課排球選項的學生，共四個班，共有 180 名，男生 70 名，女生 110 名，年齡介於 19-26，平均年齡為 20.08。

## 三、資料處理

使用 SPSS 8.0 套裝軟體，作資料的處理。使用統計方法為二因子變異數分析，並以 Scheffé 法進行事後比較，統計考驗  $\alpha = .05$ 。

# 參、結果與討論

## 一、性別與目標取向在競爭態度、努力程度及運動表現之差異

各變項整體之平均數與標準差如表一。本研究以目標取向作為自變項，以研究對象在運動目標量表的反應來加以區分。先將研究對象得分依高低排序，並以工作取向與自我取向之中位數為基點（分別為 30 與 19）；研究對象在工作取向的得若高於 30，且在自我取向的得分高於 19，則界定為「高工作／高自我取向組」；研究對象在工作取向的得若高於 30，且在自我取向的得分低於 19，則界定為「高工作／低自我取向組」；研究對象在工作取向的得若低於 30，且在自我取向的得分高於 19，則界定為「低工作／高自我取向組」；研究對象在工作取向的得若低於 30，且在自我取向的得分低於 19，則界定為「低工作／低自我取向組」。以二因子變異數分析比較性別與目標取向在依變項上的差異，從表二、表三及表四可知，交互作用皆未達顯著。性別在競爭態度及運動表現上有顯著差異，目標取向在競爭態度、努力程度及運動表現上有顯著差異。

## 二、性別差異

男女生在運動表現與競爭態度上有所差異，從表五中發現：男生在運動表現上顯著的高於女生，由於男生的肌力大於女生，而本研究所採用的測驗方式與肌力有很大的關係。因此以排球高低手作用運動表現，可能有待商榷。再從表三的結果發現目標取向對運動表現並無效果，影響運動表現最大的因素，可能是性別差異。因此，未來的研究若涉及到運動表現，宜將性別作為一個調合變項，或是採用前後測的方式，以控制男女先天的差異。

此外，過去的研究顯示男生比女生有較高重視競爭的結果和贏，陳美芳（民 82）的研究也顯示；男生在自我取向上顯著高於女生。但本研究的結果與先前的

研究並不一致，可能是由於研究對象的背景不同，前者以體育科系學生為對象，而本研究則是以一般科系學生為對象。在競爭態度方面，Ryckman 與 Hamel (1995) 以青少年為對象，發現男女生在競爭態度上並無差異，而男生在過度競爭態度上顯著的高於女生。與本研究的結果對比，或許性別與不同年齡階段的競爭態度有所不同，亦值日後探討。不過值得注意的是，Ryckman 的研究也發現競爭態度（與情緒支持、友誼、注意、社會比較等變項）對女生持續參與運動團隊的預測力最高

### 三、不同目標取向對競爭態度、努力程度及運動表現之影響

四組在競爭態度及努力程度上有顯著差異，在運動表現上則沒有差異。經事後比較後發現（表六）：高工作／高自我取向者在競爭態度分別高於低工作／高自我取向者、低工作／低自我取向者；而在努力程度上，高工作／高自我取向者分別高於低工作／高自我取向者、低工作／低自我取向者，高工作／低自我取向者分別高於低工作／高自我取向者、低工作／低自我取向者。整體而言，涉及高工作取向者在競爭態度與努力程度上，都有較大的正面效果。

高工作／高自我取向者的努力程度最高，此意味著高工作／高自我取向者不僅要努力學習、精進與精熟，還必須要超越他人、打敗他人（陳其昌，民 89）。因此，許多研究也發現高水準運動員具有高工作／高自我取向的特質（Gill,1986;Vealey,1986;王澤惠,民 86-引自陳其昌，民 89），張永賢以國小學童為研究對象也發現：高工作／高自我取向者有較高的內在動機及自覺能力。此外，Williams 等人（1995）以 11 到 15 歲的學生為對象，也發現工作取向對努力有直接效果；以及 Solmon 等人（1993）更是認為工作取向在體育課中，對學生的行為及想法是一個重要的影響因素。綜觀以上各研究結果，工作取向對成就行為而言，有其正面的意義，而本研究結果亦能支持此觀點。

另一個有差異的依變項是競爭態度，依學者的看法（Ryckman & Hamel,1995; Ryska,2002），競爭態度是一種與工作本身精熟相關的特質，而運動參與者對運動結果的期望會反映在競爭的性格上。從本研究結果來看，高工作取向者之競爭態度高於低工作取向者，頗能支持前述幾位學者的論點。從競爭態度的量表內容來看，所謂的競爭態度指的是一種對競爭的正面看法，與成就目標理論中所述及的競爭（如自我取向者喜與他人競爭或競爭的情境破壞內在動態、運動樂趣等），在本質上是有所不同的。Ryckman 等人所提的概念，其最大的意義在於使人對競爭認可並導向正向。研究者認為運動參與者若能正面的看待運動情境中必然存在的競爭現象，亦能接受自己喜愛競爭的性格，將其視為自我精進的機會，而重視

表一 各變項之平均數、標準差 (人數=180)

	平均數	標準差
年齡	20.08	1.15
運動表現	64.66	12.75
自我取向	19.14	4.07
工作取向	29.83	3.38
競爭	52.91	7.03
努力	22.09	3.41

表二 目標取向與性別在競爭態度之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值
目標取向	1014.10	3	338.03	8.24***
性別	714.06	1	714.06	17.41***
目標取向×性別	169.61	3	56.54	1.38
誤差	7054.31	172	41.03	

\* p &lt; .05    \*\* p &lt; .01    \*\*\* p &lt; .001

表三 目標取向與性別在努力程度之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值
目標取向	236.21	3	78.84	70.51***
性別	32.05	1	32.05	3.06
目標取向×性別	1.929	3	.64	.06
誤差	1803.63	172	10.49	

\* p &lt; .05    \*\* p &lt; .01    \*\*\* p &lt; .001

表四 目標取向與性別在運動表現之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值
目標取向	927.19	3	309.06	2.85*
性別	8563.33	1	8563.33	79.07***
目標取向×性別	329.02	3	130.67	1.21
誤差	18627	172	108.30	

\* p &lt; .05    \*\* p &lt; .01    \*\*\* p &lt; .001



競賽的過程，以工作精熟為目標，而能持續的努力，維持其運動參與動機。倘若研究者的預測有其可能性，運動中的競技性不必然成為人們退出運動的代罪羔羊。

表五 各組在競爭態度之描述統計

組別	性別	人數	競爭態度		努力程度		運動表現	
			平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
低工作／	男	15	53.27	1.65	21.2	.84	68.13	2.69
低自我	女	25	48.2	1.28	20.32	.65	57.2	2.08
低工作／	男	12	58.5	1.84	23.5	.94	76.5	3.00
高自我	女	26	51.5	1.25	22.92	.64	61.77	2.04
高工作／	男	20	51.6	1.43	21.65	.72	72	2.33
低自我	女	23	50.35	1.34	20.44	.68	58.52	2.17
高工作／	男	23	57.83	1.34	23.74	.68	77.22	2.17
高自我	女	36	54.39	1.07	22.86	.54	58.33	1.73

\*  $p < .05$     \*\*  $p < .01$     \*\*\*  $p < .001$

表六 不同目標取向在競爭態度、努力程度之事後比較

依變項	自變項	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
競爭態度	1	40	50.10	7.00	7.278***	4>1, 4>3
	2	38	53.71	6.88		
	3	43	50.93	6.72		
	4	59	55.73	6.33		
	全體	180	52.91	7.03		
努力程度	1	40	20.65	2.82	7.853***	2>1, 2>3 4>3, 4>1
	2	38	23.11	3.34		
	3	43	21.00	2.94		
	4	59	23.20	3.61		
	全體	180	22.09	3.41		

\*  $p < .05$     \*\*  $p < .01$     \*\*\*  $p < .001$

(1：低工作／低自我 2：高工作／低自我 3：低工作／高自我 4：高工作／高自我)

## 肆、結論與建議

依本研究之目的，而得到以下結論：大學排球選項學生的競爭態度及努力程度，因目標取向不同而有所不同。

由於國內尚無對競爭態度的探討，未來可針對此課題再詳加研究。另外，競爭態度是一種人際互動的結果，因此若能再加上動機氣候的變項，相信更能擴充研究的視野。在運用上，體育教師如何營造工作取向氣候，以及教導學生以積極的態度面對運動競賽，相信亦是值得我們深思的問題。

## 參考文獻

- 季力康 (民 82)。運動目標取向量表—信度與效度分析。*國立體育學院論叢*。4,1,179-185。
- 張永賢 (民 85)。精熟取向籃球教學對不同成就目標取向國小學童運動表現與自我概念及內在動機之影響。*國立體育學院運動科學研究所碩士論文* (未出版)。
- 陳美燕 (民 86)。以徑路分析探討目標設定、自我效能及自我評價對高爾夫推桿表現的關係。*體育學報* 9,121-132。
- 陳美芳 (民 82)。大專體育科系學生的運動目標取向和知覺運動目的之相關研究。*國立體育學院論叢*。4,1,187-196。
- 陳其昌 (民 89)。大專女子排球選手的運動技能水準與運動目標取向之相關研究。*中華體育*。13,4,76-84。
- 彭郁芬 (民 87)。不同目標取向與自覺能力對耐力跑能力評估方式的相關研究。*國立台灣師大體育研究所碩士論文*。未出版。
- Bredemeier, B. J., Weiss, M., Shields, D., & Cooper, B. (1996) The relationship of sport involvement with children's moral reasoning and aggressive tendencies. *Journal of Sport Psychology*, 7,110-124.
- Ryckman, R.M., Hammer, M., Kaczor, L.M. & Gold, J. A. (1996) Construction of a personal development competitive attitude scale. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 374-385.
- Ryckman, R.M., Libby, C.R., Borne, B. Gold, J.A. & Lindner, M. C. (1997) Values

of hypercompetitive and personal development competitive individuals. *Journal of Personality Assessment*, 69, 84-94.

Ryckman, R.M. and Hamel, J. (1995) Male and female adolescents' motives related to involvement in organized team sports. *International Journal Sport Psychology*, 26:383-397.

Ryckman, R.M. and Hamel, J. (1992) Female adolescents' motives related to involvement in organized team sports. *International Journal Sport Psychology*, 23:147-160.

Ryska, T.A. (2002) Perceived purposes of sport among recreational participants: the role of competitive dispositions. *Journal of Sport Behavior*, 91-112.

Solmon, A.M.& Boone, J.(1993) The impact of student goal orientation in physical education class. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64,4,418-424.

Williams, L. & Gill, D.L. (1995) The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of sport & exercise psychology*, 17,363-378.