

# 行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告

## 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

The contributions of perfectionism, achievement goal orientations, and self-  
presentation on the prediction of pre-competition  
anxiety and performance

計劃編號 NSC 89-2413-H-179-006 -S

執行期限 88 年 8 月 1 日至 89 年 7 月 31 日

主持人：盧俊宏 執行機關：國立體育學院運動技術學系

E-mail address: jlu@mail.ncpes.edu.tw

### 壹、中文摘要

本研究的目的是探討的社會認知心理因素，包括完美主義(perfectionism)，成就目標取向(achievement goal orientations)，和自我呈現(self-presentation)對運動競賽焦慮和成績的相關和預測。本研究以參加 89 年全國大專運動會之田徑選手 217 位為受試對象；受試者在比賽前一個月參加研究計劃說明會，並填寫個人資料表與心理問卷(包括完美主義、成就目標取向問卷、和運動自我呈現問卷)，接著，在賽前一週、一天、和一小時前填寫狀態性焦慮量表。並且於比賽完後，記下比賽成績。本研究原始資料以相依樣本單因子變異數分析、積差相關、和多元逐步迴歸分析後發現：(一)受試者在比賽前一週、一天和一小時前認知性焦慮和身體性焦慮並沒有變化；但自信心則一小時前較一週前為高，但和一天前沒有差異；(二)積差相關發現社會認知因素包括完美主義、自覺能力、成就目標取向、和自我呈現的確和賽前狀態性焦慮三項因素--認知性焦慮、身體性焦慮和自信心具有顯著的關係；但以認知性焦慮和身體性焦慮相關較多；至於自信心則和自覺能力較有顯著的相關；(三)本研究隨後以賽前狀態性焦慮的各因素為效標變項，而以所有社會認知因素(包括完美主義、成就目標取向、自覺能

力、和自我呈現)為預測變項，發現完美主義、成就目標取向、自覺能力、和自我呈現各有特定因素為賽前狀態性焦慮預測變項；(四)最後，本研究嘗試以大專運動會成績表現為效標變項，而以社會認知和賽前狀態性焦慮的各因素為預測變項分析何者最能預測大專運動會成績，結果發現沒有任何一項因素預測大專運動會成績。本研究結論指出完美主義、成就目標取向、自覺能力和自我呈現心理皆能分別預測運動競賽前焦慮的各項因素，但受限於運動競賽情境上的變化(尤其是大專運動會期間的天氣)，社會認知和賽前狀態性焦慮各項因素與大專運動會成績表現並沒有相關，且不能預測大專運動會成績表現。此項結果反映 Lewin (1952) 場地論的涵意，同時說明行為受人和情境影響的基本原理。

關鍵字：完美主義、成就目標取向、自我呈現、運動競賽焦慮

### Abstract

The purpose of this study was to examine the contributions of perfectionism, achievement goals, and self-presentation on the prediction of pre-competition anxiety and performance. This study sampled 217 intercollegiate athletes (males=132; females=84) with mean age of 21.58(SD=±2.08)

who participated in the 2000 University Games of Taiwan. All subjects completed Multidimensional Perfectionism Scale (MPS, Frost & Henderson, 1991), Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ, Duda & Nicholls, 1989), and Self-Presentation in Sport Questionnaire (SPSQ, Wilson & Eklund, 1998) a month ago before University Games. Then, a week, one day, and one hour prior to competition, all subjects completed Competition State Anxiety Scale-II (CSAI-II, Martens, Burton, Vealey, 1990) and recorded their performance after competition. By using descriptive, dependent ANOVA, correlational, and multiple regression analyses, this study found there were no differences on cognitive and somatic anxiety either one week one day or one hour before competition. However, one hour and one day prior to competition subjects' confidence was higher than one week ago. Further, this study found social cognitive variables were more correlated with somatic and cognitive anxiety than confidence. Also, this study found perfectionism and self-presentation were the better predictors of the pre-competition anxiety than achievement goal orientations and perceived ability. Finally, due to the bad weather during competition, this study could not find any variable correlated with or predicted performance. This study concluded that though there were strong connections between social cognitive variables and pre-competition anxiety, however, environmental factors restrained any prediction of social cognitive variables and state anxiety on performance. This study discussed results and implications in terms of Lewin's (1952) field theory.

Keywords: perfectionism, perceived ability, achievement goal orientations, self-presentation, competition anxiety.

## 貳、緣由與目的

完美主義被定義為：對自我表現過度地超過個人標準的情境 (Burns, 1980; Pacht, 1984)。完美主義又可分兩種，一為正常完美主義 (normal perfectionism)，它是指個人對自己的表現設定很高的標準，但個人會在評量自己的表現後，以彈性的尺度調整自己。這種形式的完美主義會產生適當的行為，且和正面的成就追求成正相關。反過來說，另一種完美主義則為神經質的完美主義 (neurotic perfectionism)，它具有破壞性的成份，它不但對自己的過高標準毫無妥協餘地，且和一些成就情境中適應不良的認知和情緒反應有關；諸如失敗感、罪惡感、怠惰、羞恥和低自尊 (Hewitt & Flett, 1991) 等等；更嚴重地話，這些反應會導致破壞性的焦慮 (Flett, Hewitt, & Dyck, 1989; Frost & Marton, 1990)，以及沮喪 (如 Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990)。

且有神經質完美主義傾向的人不但會過度批評自己的表現，而且也很少對自己的表現感到滿足。他們似乎在乎失敗的意義遠勝於追求卓越 (Frost et al, 1990)。這種過度追求完美主義的結果是：具有神經質完美主義傾向的人不把失敗當成是追求成就過程中，可以提高自己學習和成長的寶貴經驗；相反地是，他們只是強調失敗對他們自尊的嚴重威脅。長期處於完美主義的人，只是把注意力集中在對自己所設的一些理想的標準的責任——而非如何去做；他們常常認為即使是小小的錯誤就是造成失敗的主因，並且錯誤地概化所有失敗都是會傷害到所有的自我價值 (Hewitt & Flett, 1991)。他們常過度地批評自我，並且永遠對自己的表現感到不滿意。運動員患有神經質完美主義者在比賽來臨時，易出現成就有關的焦慮。

在運動心理學的完美主義研究中，Frost & Henderson (1991) 即曾以多層面完美主義量表 (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS; Frost, Morten, Lahart, & Rosenblate, 1990)、運動競賽焦慮測驗 (Sport Competition Anxiety

Scale, SCAT; Martens, 1977) , 特質性運動信心問卷(Trait Sport-Confidence Inventory TSCI ; Vealey , 1986)、一般運動取向問卷(General Sport Orientation Questionnaire , GSOQ ; Frost & Henderson , 1991) , 比賽中發生錯誤量表(Reaction to Mistakes During Competition Scale , KMDC ; Frost & Henderson, 1991)、教練量表(Coaches Questionnaire)、和比賽前思想量表(Thoughts Before Competition Scale) 施以 40 位女性運動員。研究結果發現在乎錯誤(Concern Over Mistakes ; 完美主義量表向度之一)和焦慮成正相關, 但和自信心成負相關; 在乎錯誤太強烈的受試者對運動較具普遍性失敗感, 和較多比賽前負面思想。而在另一方面, 高個人標準(High Personal Standards ; 完美主義另一向度)則和運動成功取向有關, 且在比賽前有更多完美主義夢想。

Coen & Qgles (1993)也發現同樣結果。他們以馬拉松選手為對象, 探討強迫性(obligatory)和非強迫性(Nonobligatory)跑者為研究對象, 檢驗所謂類厭食症假設(Anorexia Analogue Hypothesis) 。他們以前述的多層面完美主義量表(MPS)和自編的強迫性從事健身運動問卷(Obligatory Exercise Questionnaire , OEQ) , 以及一些相關心理量表。研究結果發現強迫性跑者和非強迫性跑者在認同消散(identity diffusion)或特質性憤怒(trait anger)上無差異, 但在完美主義和特質性焦慮卻有差異。

除此之外, Gould , Udry , Tuffey , & Loerr (1996)在研究青少年網球選手的身心倦怠(burnout)時, 發現身心倦怠組的網球選手和比較組的選手在完美主義各向度上均具顯著差異。然而, 由於此研究並非完全針對完美主義進行研究, 該研究僅推論性地建議身心倦怠選手可能因神經質的完美主義在運動競賽過程中產生了不適應的動機和認知, 進而影響到狀態性焦慮。

最近, Hall , Kell , & Matthews (1998)即以 119 位高中越野選手為對象: 探討成就目

標、完美主義、和狀態性焦慮的關係。研究結果發現完美主義為認知性焦慮最顯著預測變項; 特別是完美主義的三個分量表 —— 在乎錯誤、懷疑動作, 和個人的標準, 為認知性焦慮、狀態性焦慮、和信心穩定的預測因素; 至於自我和工作取向, 則分別預測認知性焦慮和自信心。該研究結論指出, 多層面的狀態性焦慮知覺過程受許多成就有關的心理建構所影響, 而完美主義是其中一項值得後續研究的因素。

雖然, 近代運動心理學者認為完美主義的一些要素(如在乎錯誤、懷疑動作、和個人的標準)皆和運動員的運動競賽焦慮有關。但另外一方面, 有些學者則發現運動員的成就動機

特別是個人的成就目標取向(achievement goal orientations)影響運動競賽焦慮(如 Swain & Jones,1992; Hall & Kerr,1997; hall & Kerr,1998; Hall, Kerr & Matthews,1998; White,1998)。上述這些研究者的共同發現為運動員的成就取向為自我取向者(ego oriented)在比賽的時間序列(temporal pattern)上, 皆與認知性焦慮相關; 而且運動員是自我取向且自覺能力(perceived ability)越低者, 其認知性焦慮越高。在另一方面, 這些研究者亦發現工作取向者(task oriented)和自覺能力顯著地預測身體性焦慮和自信心。這些結果大抵和近代目標取向理論(goal perspective theory)學者如 Ames (1984), Dweck (1986) Nicholls (1989); 及運動心理學者 Duda (1989;1992;1993)、Newton & Duda (1995)等人的研究相符。

除了個人人格傾向上的完美主義和成就目標取向顯著地影響一個人在運動情境中的焦慮反應之外, 近代學者亦發現個人在形象上的動機即形象管理(impression management)或所謂自我呈現過程(self-presentation process), 亦深深影響運動員的焦慮反應。運動心理學家 Leary (1992)依其研究心得指出自我呈現心理和一個人參與運動動機、活動和情境的選擇, 以及壓力下的焦慮反應具有密關係。特別是運

動競賽乃是在公開情境下展示自己的能力，很有可能是運動員害怕負面的社會評量（negative social evaluation）而顯現得特別焦慮。有關一個人的自我呈現心理和運動競賽焦慮的研究最近亦受到運動心理學者的注意（如 Martin & Mack, 1996；Wilson & Eklund, 1998；Lewthwait, 1990）。

綜合上面的敘述，毫無疑問地，運動競賽焦慮和完美主義，成就目標取向，以及自我呈現有密切的關係。問題是當這三種心理在一起分析時，它們和運動競賽焦慮的關係如何？何者和運動競賽焦慮的相關最高？又，相關運動心理學研究也指出運動競賽焦慮和運動員成績表現有密切關係（如 Martens, 1977; Martens, Vealey, Burton, 1990），因此當完美主義，成就目標取向，以及自我呈現與運動競賽焦慮在一起分析時，那些因素最能預測運動員成績表現？本研究針對上述問題，提出本研究的目的為：

1. 探討時間越接近比賽時，受試者運動競賽焦慮的變化。

2. 探討運動競賽前，運動員完美主義，成就目標取向，和自我呈現心理對運動競賽焦慮的相關。

3. 探討運動競賽前，運動員完美主義，成就目標取向，和自我呈現心理在比賽前不同時段對運動競賽焦慮的預測。

4. 探討運動競賽前，運動員完美主義，成就目標取向，自我呈現與運動競賽焦慮對競賽成績的預測。

### 參、研究方法與步驟

#### 一、研究對象

本研究以參加 89 年全國大專運動會之田徑選手 217 名為研究對象（男 132 名；女 84 名），平均年齡  $21.58 \pm 2.08$  歲；平均從事運動時間為  $6.42 \pm 1.74$  年。

#### 二、研究工具

本研究除設計一份基本資料問卷（包括性別、年齡、校別、參賽項目、最佳運動成績

等）外，共使用下列五種問卷：

#### (1) 運動目標取向量表（季力康, 民 83）

運動目標取向量表是採用季力康（民 83）根據 Duda & Nicholls（1989）的 Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire（簡稱 TEOSQ）所修訂而來的，主要是測量受試者在運動情境中的工作取向和自我取向之個人成就目標特質。本量表包括十三個題目，是由工作取向及自我取向這二個因素組型所構成，經由季力康（民 82, 83）以探索性及驗證性因素分析考驗其建構效度，其結構與原來的 TEOSQ 完全相符，顯示具有良好的效度。第一個因素為「工作取向」，包括 2、4、6、8、10、12、13 等七個題目，第二個因素為「自我取向」，包括 1、3、5、7、9、11 等六個題目。在信度方面，以 Cronbach 考驗量表內部一致性，顯示「工作取向」分量表的信度為 0.76，「自我取向」分量表的信度為 0.75，顯示運動目標取向量表有良好的信度。運動目標取向量表是採用利氏五點量表的方式計分，受試者根據題目圈選出最適當的數字（1=非常不同意，2=不同意，3=無意見，4=同意，5=非常同意）測量時是以受試者回想在運動情境中，主觀認為感到最成功的時候。每一題是以「在運動時，我覺得最成功的時候是...」為開頭。在二個分量表的得分愈高顯示該取向的傾向愈高。

#### (2) 多層面完美主義量表（Multidimensional Perfectionism Scale, MPS）

多層面完美主義量表為一測驗個人完美主義心理的問卷，為 Frost 等人（Frost & Henderson, 1991）所編製。該問卷共有 35 題，測量個人完美主義心理下的六種心理結構；分別為在乎錯誤（concern over mistakes）、個人標準（personal standards）、父母期望（parental expectation）、父母責難（parental criticism）、懷疑

行動 (doubts about action)、和組織 (organization)。該量表以 Likert 五點量表計分

“從完全同意”到完全不同意測量一個人對完美主義心理的傾向。該作者報告多層面完美主義量表 (MPS) 之內部一致性 Cronbach alpha 係數為 0.90；各分量表之 Cronbach alpha 係數從 0.77 到 0.93。中文問卷由盧俊宏等人(盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃澄靜，民國 88)修訂完成，其因素結構同於原問卷，各量表之間內部一致性在 0.70 到 0.91 之間。

(3)運動自我呈現問卷 (Self-Presentation in Sports Questionnaire, SPSQ, Wilson & Eklund, 1998)

運動自我呈現問卷為 Wilson & Eklund (1998) 所編製。其目的在測驗一個人在運動競賽中對自我呈現的關心程度。該問卷共計 33 題，測量一個人在運動競賽關心自我呈現的四大心理；包括關心自己在運動競賽中是否出現表現 / 鎮定、疲勞 / 缺乏體力、身體外貌，和關心自己是否明顯地沒有運動天份。其內部一致性 Cronbach alpha 係數在 0.90 0.93 之間。中文版由李安忠、盧俊宏(民 89 年，審稿中)修訂完成，其結構同於原量表，內部一致性介於 0.90 到 0.74 之間。

(4)第二代運動競賽焦慮量表 Competition State Anxiety Scale-II (CSAI-II, Martens, Burton, Vealey, 1990)

本量表是黃英哲，(民 83) 依據國外探討選手賽前多層面狀態性焦慮的 CSAI-2 量表 (Competition State Anxiety Inventory; CSAI-2; Martens 等人 1990) 編製而成，包含「認知性焦慮」、「身體性焦慮」、「自信心」三個分量表共二十一個題目，其中第 4、6、10、13、16、19 等題於認知性分量表，第 2、7、11、14、17、20 等題屬於身體性分量表，剩下 9 題屬於自信心分量表，三個分量表的信度係數 Cronbach alpha 值分別為從 0.77 到 0.93。答案的選擇方式依照四點利氏量表方式為 (1=非常不同意，2=有點同意，3=同意，4=非常同意)。

(5)自覺能力量表：

本量表乃依據 Harter (1978; 1981) 的構念編製而成，共編成三道題目。第一題為“和同年齡同性別的大專生比起來，您覺得您的能力是該項運動最好的選手之一”。第二題為“和同年齡同性別的大專學生比起來，你覺得你在該運動的指術很好”。第三題為“和同年齡同性別的大專生比起來，您不是這項選手最好的選手”。答案的選擇方式依照五點 Likert 量表方式為 (1 = 非常不同意，2 = 不同意，3 = 不一定，4 = 同意，5 = 非常同意)。

三、實施步驟與程序：本研究共分下列個階段實施

(1)第一階段：研究計劃說明會

本研究在與 8 所大專院校田徑教練聯繫後，約定時間到學校與田徑選手會面，同時向他們報告整個研究過程和內容，並徵求自願受試者。在自願受試者產生後，即填寫個人基本資料問卷及多層面完美主義量表、運動目標取向量表、自覺能力量表、運動自我呈現問卷。然後囑咐受試者將其問卷以特定符號註明後繳回，以保持匿名狀態。

(2)第二階段(測量賽前狀態性焦慮)：在全國大專運動會舉行前一週，隨即與田徑教練聯繫，並測量受試者狀態性焦慮。

(3)第三階段(測量賽前狀態性焦慮)：在全國大專運動會舉行前一天，再與各田徑教練聯繫，並測量受試者狀態性焦慮。

(4)第四階段(測量賽前狀態性焦慮)：在全國大專運動會舉行前一小時，由田徑教練聯繫，並測量受試者狀態性焦慮。

(5)比賽成績紀錄：於比賽結束後，請各隊教練協助將每一位受試者成績紀錄下來，並將問卷寄回作者。

四、資料處理與分析

(1)描述性統計分析：以平均數和標準差分析所有受試者在比賽前一週、一天、和一小時認知性焦慮，身體性焦慮、和自信心集中與分散情形。

(2)相依樣本單因子變異數分析：分別進行三次的相依樣本單因子變異數分析，考驗比賽前一週、一天、和一小時前認知性焦慮、身體性焦慮、和自信心的差異。

(3)以積差相關分析所有變項的相關情形。

(4)以多元逐步迴歸分析完美主義、成就目標取向、自覺能力和自我呈現對認知性焦慮、身體性焦慮，和自信心的預測。

(5)以多元逐步迴歸分析完美主義、成就目標取向、自覺能力、自我呈現、認知性焦慮、身體性焦慮，自信心對運動成績的預測。

#### 肆、結果與討論

##### 一、結果

##### (一)賽前狀態性焦慮的變化

由表一受試者賽前狀態性焦慮變化表可看出一週前、一天前和一小時前認知性焦慮和身體性焦慮的變化並不顯著；然而一週前、一天前和一小時前的自信心呈現顯著差異，經事後比較發現一週前的自信心低於一小時前和一天前，但一小時與一天前沒有顯著差異。

(二)所有社會認知變項和賽前狀態性焦慮的相關部分：

由表二社會認知所有變項和賽前狀態性焦慮相關矩陣發現：(1)沒有任何社會認知變項與賽前一小時自信心有顯著相關；(2)與賽前一天自信心有顯著相關的社會認知變項計有在乎錯誤、個人標準、自覺能力、疲勞/體力和整體自我呈現；(3)與賽前一週自信心有顯著相關的社會認知變項計有個人標準、懷疑行動、身體外觀、表現/鎮定、疲勞/體力、缺乏天份和整體自我呈現；(4)與賽前一小時身體性焦慮有顯著相關的社會認知變項計有個人標準和組織；(5)與賽前一天身體性焦慮有顯著相關的社會認知變項為懷疑行動；(6)與賽前一週身體性焦慮有顯著相關的社會認知變項計有自覺能力、疲勞/體力、缺乏天份和整體自我呈現；(7)與賽前一小時認知性焦慮有顯著相關的社會認知變項計有在乎錯誤、個人標準、自覺能力、沒有運

動天份和整體自我呈現；(8)與賽前一天認知性焦慮有顯著相關的社會認知變項計有自我取向、父母責難、父母期望、在乎錯誤、懷疑行動、自覺能力和整體自我呈現；(9)與賽前一週認知性焦慮有顯著相關的社會認知變項計有工作取向、自覺能力、身體外觀、表現/鎮定、疲勞/體力、缺乏天份和整體自我呈現。

(三)不同時段、社會認知對賽前狀態性焦慮的預測

##### 1.認知性焦慮的預測：

由表三完美主義、成就目標取向、自覺能力和自我心理對運動競賽前狀態性焦慮的預測發現，在認知性焦慮方面：(1)賽前一週的顯著預測因素為自我呈現的疲勞/體力和缺乏天份；(2)而賽前一天的顯著預測因素為自我呈現的疲勞/體力，以及完美主義之父母責難、父母期望，以及成就目標取向之自我取向；(3)至於賽前一小時的顯著預測因素則為自我呈現之疲勞/體力和完美主義之組織。

##### 2.身體性焦慮的預測：

(1)賽前一週身體性焦慮的顯著預測因素共有二個，其中之一為自我呈現的缺乏天份，另一為自覺能力；(2)賽前一天則沒有任何因素預測身體性焦慮；(3)而賽前一小時則是完美主義的個人標準預測身體性焦慮。

##### 3.自信心的預測：

(1)在賽前一週自信心的顯著預測因素為自我呈現的疲勞/體力和完美主義的懷疑行動與個人標準；(2)而賽前一天自信心的顯著預測因素仍是自我呈現的疲勞/體力和完美主義的個人標準和在乎錯誤；(3)沒有因素預測賽前一小時的自信心。

##### (四)所有變項對運動競賽的成績預測

本研究以 89 學年度大專運動會田徑賽的成績為效標變項，而以社會認知變項—包括完美主義、成就目標取向、自覺能力和自我呈現的所有因素，以及比賽前一小時、一天和一週的狀態性焦慮—包括認知性焦慮、身體性焦慮和自信心為預測變項，結果發現並沒有任

何一項因素預測運動競賽成績。

## 二、討論

### (一)賽前狀態性焦慮的變化

本研究發現受試者在賽前一週、一天、和一小時之前的狀態性焦慮變化除自信心外，身體性焦慮和認知性焦慮並沒有顯著。此項結果和 Hall & Kerr (1997)發現略有不同，Hall & Kerr (1997)發現認知性焦慮和自信心逐漸降低，但身體性焦慮逐漸升高；然而惟一可議的是 Hall & Kerr (1997)的研究是以青少年選手為對象且僅以描述性統計做粗略比較，並沒有進行相依樣本單因子變異數分析。因此，究竟選手在比賽前狀態性焦慮如何變化？是否年齡、經驗和文化而出現差異，仍值得進一步探索。

### (二)所有變項的相關

由上述結果(二)發現社會認知的確和賽前狀態性焦慮具有顯著的關係；這些社會認知因素包括完美主義、成就目標取向、自覺能力、和自我呈現。大部份支持國外相關的文獻(如 Frost & Henderson, 1991; Hall & Kerr, 1997; Hall, Kerr, & Matthews, Martin & Mack, 1996; 1998; Swain & Jones, 1992; White, 1998; Wilson & Eklund, 1998)。所不同的是 Frost & Henderson (1991)僅強調完美主義和特質性焦慮之相關；而 Hall & Kerr (1997)的研究發現自覺能力和成就目標取向和賽前狀態性焦慮的關係佔較重份量；至於 Hall 等人(Hall et al., 1998) 的發現幾乎和在本研究十分類似，但缺少自我呈現。而在本研究中，則發現自我呈現心理和賽前狀態性焦慮各因素具有顯著相關，這項結果支持 Martin & Mack, (1996) ，以及 Wilson & Eklund(1998)的研究，同時透露出自我呈現心理對運動員賽前情緒的影響。依據 Leary(1992)的解釋自我呈現和一個人形象管理有關。特別是一個害怕在他人面前出現負面的評量結果時，即容易感到不安。由此可知自我呈現心理和賽前狀態性焦慮的確有密切關係。

值得注意的是，本研究發現自覺能力和賽

前狀態性焦慮有很密切的關係，尤其是一天和一週前自信心的相關。並且，和一天前認知性焦慮成負相關，同時也與自我呈現心理各因素成負相關，這項發現不但符合 Harter(1978; 1981)、White(1951)，以及 Bandura (1986; 1992)等人自覺能力或自我效能的概念，同時也支持近代運動心理學的相關研究(如 Hall & Kerr, 1997; Hall, Kerr, & Matthews, 1998) ，說明自覺能力高的受試者較不會產生煩惱或者是自我呈現的負面心理。

### (三)不同時段社會認知對賽前狀態性焦慮的預測

由結果(三)的分析，本研究發現所有社會認知因素都可能預測賽前狀態性焦慮；但相較之下自我呈現和完美主義的各項因素預測的次數較成就目標取向和自覺能力頻繁。由於過去的研究(例如 Hall & Kerr, 1997; Hall, Kerr, & Matthews, 1998; Wilson & Eklund, 1998)僅分別地以成就目標取向和賽前狀態性焦慮(例如 Hall & Kerr, 1997; Hall, Kerr, & Matthews, 1998) ，或者是完美主義和賽前狀態性焦慮(例如 Frost & Henderson, 1991; Swain & Jones, 1992) ，或者是自我呈現與賽前狀態性焦慮一起研究(例如 Martin & Mack, 1996; Wilson & Eklund, 1998)。沒有研究似本研究一般將上述這些社會認知因素綜合在一起，並探討他們對賽前狀態性焦慮的預測。本研究結果發現自我呈現和完美主義的各項因素預測的次數較成就目標取向和自覺能力頻繁，且佔較多解釋變異量。這項結果值得未來研究者參考。

### (四)所有社會認知變項和賽前狀態性焦慮的各因素對運動競賽成績的預測

和相關的結果一致，本研究結果(四)發現所有社會認知變項和賽前狀態性焦慮的各因素沒有任何一項因素預測大專運動會成績。這是一項令人訝異的結果。因為根據過去的研究(例如 Martens, 1977; 1990) ，運動競賽焦慮乃是預測運動競賽成績的最重要因素之一。很可惜地，在本研究中發現所有社會認知變項和賽前狀態

性焦慮的各因素不但和運動競賽成績相關很低，而且也無法預測它。然而這項結果或許可以以天氣一項因素解釋，因為在本研究進行期間—即公元 2000 年四月 23 日至四月 28 日，僅四月 24 日出現大太陽的天氣，其餘四天半大都在惡劣天氣—狂風大雨下進行。本研究的對象—田徑選手根本無法正常比賽。因此，本研究所觀察之社會變項和賽前狀態性焦慮等各因素，自然和運動會成績無關且不能預測。有關此項結果或許我們可以 Lewin(1935)的基本公式  $B=f(P \times E)$  來解釋。畢竟，人的行為除了人之外，環境亦是一很重要因素。

##### 五、參考文獻

- 季力康(民 82 年)。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 頁。
- 李文忠、盧俊宏(民 88 年)。運動自我呈現問卷的信度與效度分析。大專體育雙月刊，審查中。
- 黃英哲、季力康(民 85 年)。合球運動員目標取向與自覺能力對賽前狀態焦慮的影響。台北師院學報(9)，855-874 頁。
- 黃英哲、季力康(民 83 年)。運動動機氣候與自覺能力對賽前狀態性焦慮和滿足感的研究。體育學校(18)，321-332 頁。
- 盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃滢靜(民 88 年)。完美主義概念與測驗初探。大專體育雙月刊，43，43-52 頁。
- 盧俊宏(民 83 年)。運動心理學。師大書苑，160-161 頁。
- 簡曜輝(民 71 年)。競技運動與焦慮。體育學報(4)，37-43 頁。
- Ames, C. (1984). Conceptions of motivation within competitive and non competitive goal structure. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-related cognition in anxiety and motivation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise and of personal agency. Journal of applied sport psychology, 2, 128-163.
- Burns, D.D. (1980, November). The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today. 34-51.
- Coen, S.P., & Ogles, B.M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia hypothesis. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 338-354.
- Crawford, S., & Eklund, R.C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, 70-82.
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. Psychological Review, 66, 183-201.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1989) The task and ego orientation in sport questionnaire: Psychometric properties. Unpublished manuscript.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. American Psychologist, 41, 1040-1048.
- Fazey, J., & Hardy, L. (1988). A catastrophe for sport psychology, In Bass Monograph No.1(p.21), Leeds, U.K: British Association of Sports Sciences and National Coaching Foundation.
- Frost, .O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13, 323-3535.
- Frost, R.O. Marten, P, Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimension of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14(5). 449-468.
- Gill, D. L, & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire.



Research Quarterly for Exercise and Sport, 59, 191-202.

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. New York: Doubleday.

Gould, D. R., Ecklund, R., Petilichkoff, L. M., Petersen, K., & Bump, L. (1991). Psychological predictors of state anxiety and performance in age group wrestlers. Pediatric Exercise Science, 3, 198-208.

Gould, D. R., Jackson, S.A., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion skaters. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 134-159.

Gould, D. R., Udry, E., Tuffey, S. & Loerr, J. (1996). The Sport Psychologist, 10, 332-340.

Hall, H.K. & Kerr, A.W. (1997). Motivational antecedents of pre-competitive anxiety in youth sport. The Sport Psychologist, 11, 24-42.

Hall, H.K. & Kerr, A.W., & Matthews. J. (1998). Pre-competitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 194-217.

Hall, H.K. & Kerr, A.W. (1998). Predicting achievement anxiety: A social cognitive perspective, Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 100-113.

Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.). Sport psychology: An analysis of athlete behavior (pp.236-249). Ithaca, NY: Movement.

Hart, E.A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 94-104.

Hewitt, P.L., & Dyck, D.G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. Cognitive Therapy and Research, 10, 137-142.

Hewitt, P.L., & Flett, D. L.. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of personality and social psychology.

Jones, G. & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 144-157.

Kerr, J. H.(1985). The experiences of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. Journal of Sport Science, 3, 169-179.

Kerr, J. H.(1987). Structural phenomenology and performance. Journal of Human Movement Studies, 13, 211-229.

Leary, R. M.(1992). A brief version of the fear of negative evaluation scale. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14, 339-351.

Leary, R. M.(1992). Self presentation processes in exercise and sport. Personality and Social Psychology Bulletin, 9, 371-375.

Leary R. M., & Lowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two component model. Psychological Bulletin, 107, 34-47.

Lewin K. (1935). A dynamic theory of personality. New York: McGraw-Hill.

Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive anxiety: The endangerment of important goals. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, 280-300.

Maehr, M. L., & Braskamp, L. (1986). The motivation factor: A theory of personal investment. Lexington, MA.: Lexington Books.

Martens, R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R. Vealsy, R.S., & Burton, D. (1990).

Competitive Anxiety in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martin, K., & Mack, D. (1996). The relationship between physical self-presentation and sport competition anxiety: A preliminary study. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 75-82.

Morris, L. W., Davis, d., & Huchings, C. (1981) Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry-emotionality scale. Journal of Educational Psychology, 73, 541-555.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychological Review, 91, 328-346.

Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, Mass. : Harvard University Press.

Pacht, A. R. (1984). Reflection on perfectionism. American Psychologist, 39, 386-390.

Roberts, g. C. (1986). The perception of stress: A potential source and its development. In M. R. Weiss & D. R. Gould (Eds.). Sport for children and youths (pp. 119-126). Champaign IL: Human Kinetics.

Ryckman, R. M., Robbins, M. A., thorton, B., & Cantrell, P. (1982). Development and validation of the physical self-efficacy. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 891-990.

Schlenker, B.R. (1980). Impression management: The self-concept, social identity, and interpersonal relations. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Smith. R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. Anxiety Research, 2, 263-280.

Spink, K. S. (1992). Relations of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. Perceptual and Motor Skills, 74, 1075-1078.

Swain, A. & Jones, G. (1992). Relationships between sport achievement orientations and competitive anxiety. The Sport Psychologist, 6, 42-54.

Vealey, R. S.. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Adolescent Research, 3, 227-243.

Vealey, R. S., & Campbell, J. L. (1988). Achievement goals of adolescent skaters: Impact on self-confidence, anxiety, and performance. Journal of Adolescent Research, 3, 227-243.

Wilson, P.,& Eklund, R. C., (1998). The relationship between competitive anxiety and self-presentational concerns. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 81-97.

White, S. (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parental initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. The Sport Psychologist, 12, 16-28.

Yates, A., Leehey, K., & Shisslak, C. M. (1983). Running – An analogue of anorexia? New England Journal of Medicine, 308, 251-255.

表一：受試者比賽前狀態性焦慮變化表

(n=134)

		一週前	一天前	一小時前	F 值
認知性焦	平均數	30.07	30.44	30.81	.90

慮	標準差	8.53	12.58	9.50	
身體性焦慮	平均數	17.53	17.44	17.08	.37
慮	標準差	5.42	7.06	5.68	.
自信心	平均數	10.98	12.19	12.58	4.81**
	標準差	4.50	4.36	6.11	

表二(1)：社會認知所有變項和一小時前狀態性焦慮與比賽成績相關矩陣表

task	Ego	PC	PE	CM	PS	O	D	P	A	PA	P/C	F/E		
工作取向(task)	1.00													
自我取向(ego)	0.53**	1.00												
父母責難(PC)	0.08	0.14	1.00											
父母期望(PE)	0.27**	0.28**	0.36**	1.00										
在乎錯誤(CM)	0.26**	0.31**	0.42**	0.55**	1.00									
個人標準(PS)	0.42**	0.22**	0.07	0.49**	0.49**	1.00								
組織(O)	0.28**	0.10	-0.08	0.39**	0.22**	0.59**	1.00							
懷疑行動(D)	0.29**	0.21**	0.36**	0.44**	0.54**	0.49**	0.34**	1.00						
整體完美主義(P)	0.39**	0.31**	0.44**	0.76**	0.81**	0.79**	0.61**	0.72**	1.00					
自覺能力(A)	0.17	0.24**	0.08	0.23**	0.08	0.24**	0.04	0.09	0.18*	1.00				
身體外觀(PA)	0.06	0.07	0.14	0.06	0.24**	0.08	0.04	0.21**	0.18*	-0.14	1.00			
表現/鎮定(P/C)	-0.11	-0.01	0.21*	0.03	0.23*	0.02	0.03	0.16	0.16	-	0.55**	1.00		
疲勞/體力(F/E)	-0.02	0.03	0.17	-0.04	0.18*	0.00	-0.07	0.18*	0.09	0.33**	-	0.53**	0.63**	1.00
缺乏天份(AAU)	0.04	0.11	0.11	0.08	0.31**	0.14	0.04	0.25**	0.23*	0.22**	-	0.59**	0.59**	0.64**
整體自我呈現(TSP)	-0.02	0.02	0.19*	0.04	0.28**	0.06	0.01	0.23**	0.19*	0.24**	-	0.74**	0.86**	0.87**
一小時前 自信心(CON-h)	-0.09	0.06	-0.05	0.11	0.12	-0.02	0.05	0.11	0.08	0.29**	0.14	0.06	0.07	0.14
一小時前身體性焦慮(SOMA-h)	0.12	0.11	0.00	0.07	-0.03	0.22*	0.18*	0.08	0.12	0.15	-0.03	-0.10	-0.09	
一小時前認知性焦慮(COG-h)	0.12	0.19*	-0.05	0.13	0.18	0.09	0.25*	0.20*	0.16	-0.06	0.18*	0.20*	0.26**	
一天前自信心(CON-D)	-0.11	-0.03	0.04	0.02	-0.19*	0.20*	-0.08	0.08	-0.01	0.19*	0.09	0.16	-0.26**	
一天前身體性焦慮(SOMA-D)	0.03	0.12	0.04	0.04	0.00	0.09	0.13	0.20*	0.08	0.15	-0.11	-0.07	-0.12	
一天前認知性焦慮(COG-D)	0.09	0.21*	0.20*	0.19*	0.18*	0.11	0.10	0.18*	0.12	-0.18*	0.07	0.16	0.27**	
一週前自信心(CON-W)	-0.04	0.09	0.02	0.05	0.06	0.30*	0.10	-0.32*	0.08	-0.09	-0.19*	-0.27**	-0.38**	
一週前身體性焦慮(SOMA-W)	-0.05	0.01	0.02	0.00	-0.14	0.06	-0.07	-0.10	-0.06	0.24*	-0.15	-0.13	0.27*	
一週前認知性焦慮(COG-W)	-0.18*	-0.06	0.09	0.03	0.04	-0.08	-0.04	0.08	0.02	-0.18*	0.30**	0.35**	0.41**	
大運會成績(Pref.)	0.09	0.07	0.04	0.01	-0.02	0.05	-0.04	0.02	0.01	0.16	0.10	0.00	0.15	

表二(2)：社會認知所有變項和一小小時前狀態性焦慮與比賽成績相關矩陣表

	AAU	TSP	CON-h	SOMA	COG-h	CON-	SOMA	COG-	CON-	SOMA	COG-	Perf.
			-h	-h	-h	D	-D	D	W	-W	W	
工作取向(task)												
自我取向(ego)												
父母責難(PC)												
父母期望(PE)												
在乎錯誤(CM)												
個人標準(PS)												
組織(O)												
懷疑行動(D)												
整體完美主義(P)												
自覺能力(A)												
身體外觀(PA)												
表現/鎮定(P/C)												
疲勞/體力(F/E)												
缺乏天份(AAU)	1.00											
整體自我呈現(TSP)	0.84**	1.00										
一小小時前	0.06	0.11	1.00									
自信心(CON-h)												
一小小時前身體性焦慮(SOMA-h)	-0.08	-0.10	-0.20*	1.00								
一小小時前認知性焦慮(COG-h)	-	0.26**	0.47**	-	1.00							
一天前自信心(CON-D)	0.15	0.20*	0.53**	0.20*	0.41**	1.00						
一天前身體性焦慮(SOMA-D)	-0.09	-0.09	-0.19*	-0.68*	0.38**	0.21*	1.00					
一天前認知性焦慮(COG-D)	0.15	0.22*	-	-	0.75**	0.52**	0.32	1.00				
一週前自信心(CON-W)	-0.23**	-0.28**	0.24*	-0.16	0.44**	0.32*	0.25**	0.45**	1.00			
一週前身體性焦慮(SOMA-W)	-0.17*	-0.20*	-0.20*	0.39**	0.25**	0.32**	0.36**	0.23*	0.57**	1.00		
一週前認知性焦慮(COG-W)	0.40**	0.45**	0.16	-	0.50**	0.29**	0.30**	0.54**	0.36**	0.41**	1.00	
大運會成績(Pref.)	-0.03	-0.02	-0.02	-0.11	-0.11	0.02	0.12	0.05	-0.04	0.12	0.03	1.00

表三：完美主義、成就目標取向、自覺能力和自我呈現心理

對運動競賽前狀態性焦慮之預測

	Mult R	R <sup>2</sup>	R <sup>2cha</sup>	Sig T	Beta
<b>認知性焦慮</b>					
<b>賽前一週</b>					
疲勞/體力	0.42	0.18	0.18	13.92**	0.42
缺乏天份	0.46	0.21	0.03	12.49**	0.25
<b>賽前一天</b>					
疲勞/體力	0.29	0.08	0.08	14.71**	0.29
自我取向	0.34	0.11	0.03	3.92**	0.17
父母責難	0.38	0.14	0.01	2.18*	0.18
父母期望	0.42	0.18	0.04	2.37*	0.21
<b>賽前一小時</b>					
疲勞/體力	0.28	0.08	0.08	12.29**	0.28
組織	0.33	0.11	0.03	2.21*	0.19
<b>身體性焦慮</b>					
<b>賽前一週</b>					
缺乏天份	0.25	0.06	0.06	22.69**	0.25
自覺能力	0.31	0.10	0.04	2.50	0.19
<b>賽前一天</b>					
無					
<b>賽前一小時</b>					
個人標準	0.20	0.04	0.04	5.13**	0.20
<b>自信心</b>					
<b>賽前一週</b>					
疲勞/體力	0.29	0.09	0.09	-10.58**	-0.29
懷疑行動	0.35	0.13	0.04	-2.71**	-0.20
個人標準	0.40	0.16	0.03	2.54*	0.22
<b>賽前一天</b>					
疲勞/體力	0.22	0.05	0.05	-2.42*	-0.22
個人標準	0.29	0.08	0.03	2.16*	0.19
在乎錯誤	0.34	0.11	0.03	-2.00*	-0.21
<b>賽前一小時</b>					
無					

註：\*\*p<.01；\*p<.05