中原體育學報

Chung Yuan Physical Education Journal

第六期　2015年7月
Number 4 July 2015
ISSN　: 2227-7749

中原大學體育室 *Office of Physical Education*

中原體育學報 第六期 目錄

2015 年 8 月出版

論述性論文

阻力訓練對老年人的生理影響
詹美玲、陳延會、吳國輝、陳淑貞……1

探討消費者至 KTV 視聽娛樂中心從事休閒活動時的意識調查
郭國軒……12

臺灣適應體育政策之發展
唐羽箴、楊宗文……24

意象訓練應用於彼拉提斯教學之探討
劉品坊……33

桌球器材演進及規則改革的影響與對策
李達勝……41

原創性論文

運動舞蹈教練領導行為與團隊凝聚力之研究 – 以 103 年全民運動會為例
王俊硯、王學富……50

穴位刺激對運動恢復期生理變項之影響
林致宇、徐孟達、江永泰、陳玉英……58

羽球鞋滿意度之研究 – 以北區大專校院乙組選手為例
蘇榮立、高辛利、呂子平……66

籃球員正向心理與運動自我效能之研究
曾意涵、邱共鉦、陳淑貞、王朝仁、陳鋐澂……75

羽球單打比賽技術多元診斷分析
陳永銘、姚漢禱、陸雲鳳……87

運用多變項概化理論決斷短式測驗的適宜題數
姚漢禱……97

飛盤運動參與者參與動機、涉入程度與流暢體驗之研究
楊欽城、柳立偉、湯斯凱……105

武術旋子轉體之運動生物力學機制
姚棨傑、張世聰、何金山、陳建廷……118

合庫運動員理財規劃之研究
潘天財、黃秋香……127

規律有氧運動介入對不同體型女生血脂質的影響
詹美玲、陳妍慧、吳國輝、方進隆……138

airiti

中原體育學報第六期 104 年 8 月
ISSN：2227-7749

籃球員正向心理與運動自我效能之研究

-以 2014 年全國全民中州盃籃球錦標賽為例

曾意涵[1] 邱共鉦[2] 陳淑貞[3] 王朝仁[3] 陳鋑澂[4]
[1]中州科技大學 [2]平鎮高中 [3]元智大學 [4]臺北市立大學

摘要

本研究主要探討目的：比較不同背景變項籃球選手在正向心理的差異、比較不同背景變項籃球選手在運動自我效能的差異。以 2014 年全國全民中州盃籃球錦標賽的選手為研究對象，發出 550 份 (回收 449 份) ，有效問卷為 401 份 (89.3%) 。研究工具為樂觀量表與運動自我效能量表問卷。所得資料以獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析及皮爾遜積差相關統計方法進行。結果：一、正向心理：在樂觀傾向與信念影響的構面，不同性別、不同參賽組、不同教育程度的籃球選手，均達顯著水準。不同性別女性高於男性；不同參賽組別高女組與社女組明顯高於高男組與社男組；不同教育程度碩士以上、國中以下、高中職組的選手明顯高於大學組與專科組的選手。二、運動自我效能：情緒調節與調節焦點的構面，不同性別、不同參賽組別，均達顯著水準。不同性別情緒調節與調節焦點女性高於男性；情緒調節構面，依序為社女與高女組、國女組、高男組、國男組、社男組；調節焦點構面，依序為社女組、國女組、高女組、社男組、國男組、高男組。顯示女性組別較會以正向的態度看待事情，身處壓力情境時也會沉著應對，經常把焦點放在未來希望獲得的成功。三、不同教育程度的籃球選手不論是在情緒調節方面還是調節焦點方面皆未達顯著水準。

關鍵詞：樂觀傾向、信念影響、情緒調節、情緒焦點

通訊作者：邱共鉦　324 桃園縣立平鎮市環南路三段 100 號
平鎮高中
TEL：0931-075075　　E-mail：coach.chiu@msa.hinet.net

壹、緒論

正面心理學是一門探究正面主觀經驗、正面個人特質、正面組織的心理學門，透過個體找到內在的心理能量，作為緩衝遭逢變故時，挫折所引發的負面結果，控制逆境與困難，使個體不產生憂鬱的狀態。在 1980 年代以前，心理學家們大多著重於負面情緒與負面心理活動之研究。1980 年代以後，許多心理學家針對正向情緒的發展對於心理健康加以探索，擺脫了以往以負面角度去研究心理健康問題的模式。卓國雄 (2015) 指出，正面心理學是心理學門中新興的領域，與傳統心理學大多探討人類負面心理的趨向迥異。傳統心理學研究焦點都集中於心理疾患如何產生？怎樣治癒心理疾病等問題上；反觀，正面心理學

則是探究如何培養一些心理正向的力量去預防心理疾病，讓人生活得更有意義。因此，正面心理學旨在培養正向的心理特質如希望、樂觀、熱情、心理韌性、創造力、彈復力、勇氣、寬恕、幸福感、人際技巧、情緒智慧等。Seligman 和 Csikszentmihaly (2000) 打破既往的消極觀念和作法，轉而重視個人樂觀以正向情緒、正向意義及內在動機等特質，創造並整合了正向心理學。其三大要素為：正向的主觀經驗、正向的個人特質以及正向的組織環境 (蔡汶修，2010) 。正向思維有助於遠離憂鬱、增進成就、促進健康以及帶給自己新的自我了解，所以新進的心理學逐漸將焦點放在正向心理，以促進精神層次的健康及充實生活所需的積極技巧。2005 年英國劍橋大學首度成立正面思考研究中心 (劉靜文，2008)，顯見正向心理學的發展越來越受到重視。游鎮安與季力康 (2008) 認為應借鏡心理學研究焦點的演進，運動心理學界的研究者們，不能忽視正向力量對運動員帶來的影響，因此在運動情境中，若能透過持續的正向情緒以及其效應，將可以預見選手在未來的訓練或是比賽有更好的運動表現。

Bandura (1977) 主張自我效能是人對於相信自己有完成某一特定活動能力的判斷，並發現自我效能是種特殊情境的構念。Bandura 與 Schunk (1981) 認為自我效能是指有關個人在遭逢新奇事物、無法預測及壓力因素的情境下，能有效的組織並執行必要行動的自我判斷。另外，Bandura (1986) 發現自我效能是個人對其所屬的組織或執行任務的表現知覺，對個人運動行為產生影響。因此，有規律與適當的運動可以增進人體的身心健康，也是影響運動成就的重要因素。Bandura 和 Jourden (1991) 更進一步提出人對於自己本身效能的信念會影響他們所做的選擇、他們的抱負、下多少心力在一特定任務上，以及面對困難及挫折時能夠堅持多久。自我效能理論 (self-efficacy theory) 是社會認知理論中的重要概念之一，主張個體透過對於自己能否成功或完成某種工作的一種能力判斷而形成的信念 (Schunk D. H, 1989；林慶源、林耀豐，2009) 。高三福 (2015) 指出自我效能有六個主要訊息來源：表現成就、替代經驗、言語說服、意象經驗、生理狀態與情緒狀態。個人在追求目標的過程中，收到成功的回饋可能會顯示真實狀態和理想狀態的差距有多寡，如果差距很小，表示個人對環境控制的感覺愈強，會更有自信，相信自己能夠達成目標，因此自我效能也會愈高。如果差距很大時，則會使個體喪失自我效能，而降低了達成目標的自信 (張滿玲，2006) 。正向心理與自我效能對個體的運動行為具有潛移默化的影響力，而自我效能也是運動認知理論中相當重要的觀念，有規律與適當的運動確實可以增進人體的身心健康，因此本研究目的旨在，比較不同背景變項籃球選手在正向心理上的差異；比較不同背景變項籃球選手在運動自我效能的差異。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以參加2014年全國全民中州盃分齡籃球錦標賽的選手為研究對象，共發出 550 份問卷，回收問卷為 449 份，回收率達到 81.6%。刪除空白卷及規律性答題等無效問卷後為 401 份，有效問卷率達 89.3%：

(一) 性別：男性 274 人、女性 127 人

(二) 參賽組別：國男組 85 人、國女組 9 人、高男組 79 人、高女組 47 人、社

ISSN：2227-7749

男組 111 人、社女組 70 人

(三) 教育程度：國中以下 118 人、高中或高職 142 人、專科 22 人、大學 95 人、碩士以上 24 人

二、研究工具

本研究採用問卷調查法蒐集資料，改編自吳靜吉、李澄賢 (2003) [1]，謝偉雄、葉麗琴 (2008) 所編制之量表為研究工具，除了受試者基本資料的調查部份之外，還包括樂觀傾向量表、樂觀信念與影響力量表、情緒調節量表、調節焦點量表及運動自我效能量表。

三、資料處理

本研究以獨立樣本t考驗及單因子變異數分析、皮爾遜積差相關驗證假設問題，各項統計考驗的顯著水準皆定為α＝.05。

參、結果與討論

一、不同性別的籃球選手在正向心理的差異比較

表1 不同性別的籃球選手在正向心理的差異比較表 N401

正向心理	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
樂觀傾向	男性	274	2.35	.73	-7.75	.000***
	女性	127	2.92	.63		
信念影響	男性	274	2.30	.69	-4.34	.000***
	女性	127	2.61	.64		

***p<.000

由表1的結果得知，不同性別的籃球選手在樂觀傾向與信念影響，均達顯著水準，與謝偉雄、葉麗琴 (2008) 大學生正向心理、運動自我效能與運動行為之研究結果相同。而何家齊 (1998) 大學生的樂觀傾向、壓力因應方式與生活適應的相關研究發現，在性別與樂觀變項之差異比較、樂觀傾向方面，不同性別的大學生沒有顯著差異。

本研究結果，不論在樂觀傾向還是信念影響皆女性高於男性，與謝偉雄、葉麗琴 (2008) 大學生正向心理、運動自我效能與運動行為之研究結果相異。李澄賢 (2003) 大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係研究發現，在樂觀傾向、樂觀信念方面，不同性別的大學生沒有顯著差異。

樂觀傾向與樂觀信念值較高者，處事哲學係以樂觀的態度面對一切事務；凡事盡力做好，但不強求，有助於減低日積月累的生活壓力。樂觀的態度，可能沿自個體以前的生活環境或經驗所養成的價值觀，謝偉雄、葉麗琴 (2008)認為過去成功的經驗，會給自己充滿希望，如同個體從事某種行為的個人能力知覺，這反映個體過去的經驗與預期從事該行為所會遇到的障礙，即會根據個體對成功的能力評估，有激發的影響 (Ajzen & Madden, 1986) 。

[1] 李澄賢，《大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係》（臺北市：國立政治大學教育研究所碩士論文，2003）。再引：吳靜吉、李澄賢《樂觀量表的建立》 (未出版) 。

ISSN：2227-7749

在性別的構面，不論在樂觀傾向還是信念影響皆女性高於男性，表示女性較男性會用平常心的態度面對生活情境，凡事盡其在我，捨我其誰的信念。

二、不同參賽組別的籃球選手在正向心理的差異比較

表2 不同參賽組別的籃球選手在正向心理的描述統計表 N401

正向心理	參賽組別	人數	平均數	標準差
樂觀傾向	國男組	85	2.42	.81
	國女組	9	2.63	.73
	高男組	79	2.37	.74
	高女組	47	2.97	.57
	社男組	111	2.28	.64
	社女組	70	2.93	.66
信念影響	國男組	85	2.34	.75
	國女組	9	2.60	.72
	高男組	79	2.32	.76
	高女組	47	2.74	.54
	社男組	111	2.24	.60
	社女組	70	2.55	.67

表3 不同參賽組別的籃球選手在正向心理的變異數分析摘要表 N401

正向心理		SS	df	MS	F 值	p 值
樂觀傾向	組間	30.31	5	6.06	12.56	.000
	組內	190.75	395	.48		
	總和	221.07	400			
信念影響	組間	11.24	5	2.25	4.91	.000
	組內	180.64	395	.46		
	總和	191.87	400			

遺漏值 1 人
***p<.000

由表2、表3的結果得知，不同參賽組別的籃球選手在樂觀傾向與信念影響，均達顯著水準。經事後比較在樂觀傾向構面，高女組明顯高於高男組；信念影響構面，高女組明顯高於社男組，顯示在樂觀信念方面，高女組明顯高於社男組。簡言之，正向心理在不同的參賽組別，高女組與社女組明顯高於高男組與社男組。

郭淑珍 (2010) 指出運用正向心理學可以幫助人們在生活經驗中，從正面事件中找尋正向意義及從負面事件中找出正向的部份，發掘正向意義，培養正面、積極向上的價值觀，追求人生的意義。張文雄與張展偉 (2000) 指出運動員追求的是不斷的挑戰，超越自我，如何保持運動員對運動的持續投入且保有強烈的參與動機，是訓練中重要的一環。過去在運動情境中有許多學者針對情緒和動機等心理變項與運動表現的影響進行研究，研究結果發現情緒和動機有高度的關聯，而越高的自我涉入，動機會產生正向的情緒。籃球是屬於一種高強度的對抗性運

動，訓練極為艱苦且容易受傷，因此信念影響的指數高低，可視為持續接受籃球訓練的動力或支柱。就社會層面而言，信念影響可提高積極面對問題的意志，進而提升工作效率。因此，高女組群體思考邏輯較為正向思考，且較積極的面對問題，勇於接受挑戰。若從事籃球活動的訓練，成功機率較高；若從社會層面切入，對於工作壓力較能樂觀面對，積極超越自我挑戰，進而提高工作效率。

三、不同教育程度的籃球選手在正向心理的差異比較

表4 不同教育程度的籃球選手在正向心理的描述統計表 N401

正向心理	參賽組別	人數	平均數	標準差
樂觀傾向	國中以下	118	2.62	.81
	高中職	142	2.56	.76
	專科	22	2.18	.64
	大學	95	2.40	.61
	碩士以上	24	2.71	.75
信念影響	國中以下	118	2.47	.75
	高中職	142	2.46	.70
	專科	22	2.07	.69
	大學	95	2.26	.57
	碩士以上	24	2.50	.71

表5 不同教育程度的籃球選手在正向心理的變異數分析摘要表 N401

正向心理		SS	df	MS	F 值	p 值
樂觀傾向	組間	5.96	4	1.49	2.74	.03*
	組內	215.10	396	.54		
	總和	221.07	400			
信念影響	組間	5.45	4	1.36	2.90	.02*
	組內	186.42	396	.47		
	總和	191.87	400			

遺漏值 1 人
*p<.05

由表4、表5的結果得知，不同教育程度的籃球選手在樂觀傾向與信念影響，均達顯著水準。經事後比較在樂觀傾向方面，碩士以上組別明顯高於專科組別的選手。在樂觀傾向與信念影響的構面，碩士以上、國中以下、高中職組的選手明顯高於大學組與專科組的選手。

教育程度的高低，常與能力或智力畫上等號，碩士以上組別在生涯的學習歷程係屬成就較高者。何家齊 (1998) 指出，樂觀者解決問題的因應高於悲觀者，悲觀者集中於情緒因應高於樂觀者。求學歷程本身既是能力的考驗，換言之，學歷在碩士以上組別學習的經驗較為豐富，不論求學經驗是否順遂，但能完成碩士學歷即代表累積一定的成功經驗，因此在教育程度的構面上顯示較具樂觀傾向與信念影響較高。

四、不同性別的籃球選手在自我效能的差異比較表

ISSN：2227-7749

表6 不同性別的籃球選手在自我效能的差異比較表 N401

自我效能	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
情緒調節	男性	274	2.42	.68	-4.95	.000***
	女性	127	2.77	.60		
調節焦點	男性	274	2.44	.73	-4.99	.000***
	女性	127	2.81	.58		

***p<.000

鐘保明 (2005) 認為自我效能是強調個人認為自己「能做什麼」，而非「擁有什麼」，若個人對自我效能或成功自信心越高，相對表示他願意付出的努力也越大且越持久。因此，奉獻度較高、較為熱心。高三福(2015)指出情緒狀態並非單純是生理覺醒的產品，一般認為精神充沛與正面的人會促進自我效能，所以也可成為了解自我效能的另一個訊息。由表6的結果得知，不同性別的籃球選手在自我效能之差異，達顯著水準。不論在情緒調節還是調節焦點皆為女選手高於男選手，顯示本研究群組的女子選手在自我效能的情緒調節優於男子選手。許多研究顯示，在不同性別在運動自我效能上有顯著差異，男性的運動自我效能會高於女性，林慶源、林耀豐 (2009) ；謝偉雄、葉麗琴 (2008) ；李碧霞 (2001) ；高毓秀、黃奕清 (2000) ；許泰彰 (2000) 、張正發 (2000) ；劉翠薇 (1995) ；蔡淑菁 (1996) ；蔡美月 (1996) 。張正發 (2000) ；蔡英美、王俊明 (2006) 不同年齡在運動自我效能上無顯著差異，上述各研究結果都與本研究結果不一致。其結果與本研究相異，其原因值得探究。因此，本次研究結果的發現更具特殊性，顯得彌足珍貴。亦說明，受試者的觀念波動變異，是我們應該注意的問題。曾佳珍 (1999) 、畢經隆 (2002) 認為自我效能對於個體在選擇不同難度的活動以及對該活動的堅持性上有極大的影響。個體的運動自我效能的提昇，對運動行為亦有鼓勵作用，導引動機發展。因此，運動自我效能亦是運動行為的強力相關因素之一，自我效能高者，不僅運動的表現佳，且其運動行為的參與次數、涉入程度等較理想。自我效能高者會傾向選取從事較高難度的活動參與，且願意持之以恆、克服困難。個體如有成功的經驗獲得鼓勵與支持，就可建立良好的自我效能，增加個體的運動效果，自我效能低者反之。

五、不同參賽組別的籃球選手在自我效能的差異比較

表7 不同參賽組別的籃球選手在自我效能的描述統計表 N401

自我效能	參賽組別	人數	平均數	標準差
情緒調節	國男組	85	2.47	.78
	國女組	9	2.61	.84
	高男組	79	2.50	.73
	高女組	47	2.78	.53
	社男組	111	2.34	.55
	社女組	70	2.78	.62
調節焦點	國男組	85	2.45	.75
	國女組	9	2.77	.81

ISSN：2227-7749

	高男組	79	2.41	.74
	高女組	47	2.81	.57
	社男組	111	2.45	.70
	社女組	70	2.82	.56

表8 不同參賽組別的籃球選手在自我效能的變異數分析摘要表 N401

自我效能		SS	df	MS	F 值	p 值
情緒調節	組間	12.05	5	2.41	5.54	.000***
	組內	171.77	395	.44		
	總和	183.82	400			
調節焦點	組間	12.05	5	2.41	5.11	.000***
	組內	186.42	395	.47		
	總和	198.48	400			

遺漏值 1 人
***p<.000

由表7、8的結果得知，不同參賽組別的籃球選手在自我效能之差異，達顯著水準。不論是在情緒調節構面，依序為社女與高女組、國女組、高男組、國男組、社男組；調節焦點構面，社女組、國女組、高女組、社男組、國男組、高男組。結果顯示女性組別較會以正向的態度看待事情，身處壓力情境時也會沉著應對，經常把焦點放在未來希望獲得的成功。從生理結構而言，女性與男性的差異骨盆腔角度較大不利於賽跑，而經期來時亦不利於運動，自古以來女性參與運動受到壓抑，林林總總不利於女性從事運動，是否造就本研究女子組別，較為正向的面對壓力，保持心情愉悅，且認為生活重點是達成正向的結果仍待更多的文獻支持。而本研究在不同參賽組別的籃球選手在自我效能之差異達顯著水準，與謝偉雄、葉麗琴 (2008) ；張正發 (2000) ；蔡英美、王俊明 (2006) 大學生正向心理、運動自我效能與運動行為、不同年齡在運動自我效能無顯著差異不同。林慶源 、林耀豐 (2009) 運動自我效能與運動行為之探討中，在年齡部分研究發現，年齡在運動自我效能上有顯著差異，其結果與本研究結果一致；亦有研究認為年齡運動自我效能上並無顯著差異，其結果與本研究結果不一致。顯示不同的年代或不同的族群會有不同的結果，同時顯示受試對象觀念的改變，因此需要更多的數據量才能更完整精確的顯示，也須正視此現象的產生。

六、不同教育程度的籃球選手在自我效能的差異比較

表9 不同教育程度的籃球選手在自我效能的描述統計表 N401

自我效能	參賽組別	人數	平均數	標準差
情緒調節	國中以下	118	2.59	.77
	高中職	142	2.59	.68
	專科	22	2.34	.59
	大學	95	2.40	.58
	碩士以上	24	2.64	.51
調節焦點	國中以下	118	2.55	.74
	高中職	142	2.55	.69

airiti

ISSN：2227-7749

專科	22	2.63	.87
大學	95	2.53	.66
碩士以上	24	2.66	.66

表10 不同教育程度的籃球選手在自我效能的變異數分析摘要表

自我效能		SS	df	MS	F 值	p 值
情緒調節	組間	3.72	4	.93	2.05	.09
	組內	180.10	396	.46		
	總和	183.82	400			
調節焦點	組間	.45	4	.11	.23	.92
	組內	198.03	396	.50		
	總和	198.48	400			

遺漏值 1 人
*p<.05

由表9、10的結果得知，不同教育程度的籃球選手不論是在情緒調節或調節焦點構面，皆未達顯著水準，表示不同教育程度的籃球選手在自我效能沒有顯著的不同。此結果與張正發 (2000) ；蔡英美、王俊明 (2006) 等研究不同教育程度在運動自我效能上無顯著差異其結果相同。

現今科技的高度發展使人們的生活越來越便利且過度依賴，造成人際關係的改變，也帶來許多對不利健康的生活型態，這種現象也帶來新的社會問題。依據國教署101年「運動城市調查」發現，13歲以上國人70%無規律運動習慣，不運動的前5大原因為：沒有時間 (52.1%) 、工作太累 (24.6%) 、懶得運動 (18.5%) 、不能運動 (9.4%) 、沒有興趣 (6.6%) 。運動對人體健康的助益已是眾所皆知，但能實際付諸行動，透過運動增進自身健康的人卻為數不多。有鑒於此，應養成國人規律的運動習慣。而運動自我效能的提升對於運動表現及運動行為的增進大有助益，藉此形成良性循環。

運動自我效能的輔助提升人類潛能，在體育教學或運動訓練能有更大的發展空間。運動自我效能是影響人們運動行為的因素，亦是有效預測人們運動行為的變項之一。因此，若能從民眾運動自我效能的增進著手，應能有效改善民眾運動行為，進而提升市民身體健康指標。自我效能是自己主觀上對自己能力或行為的一種評估或信心，而運動自我效能就是人們對自己從事運動行為主觀上的評估或信心，若能透過某些適當機制的介入，改變國人對自己在運動上的評估，增進人們在運動上的信心，即能增國人的運動行為促進健康。正向心理是指遇到挑戰或挫折時，人們產生解決問題的企圖心，並不斷的練習改變思路，強化正向力量迎接挑戰，正向心理能幫助人們找到深處正向的自我，秉持正向積極的態度追求最好的人生；因此，正向心理學其中一個重要範疇是研究各種正面情緒，發展有效達至及維持正面情緒 (郭淑珍，2010) 。綜合以上各文獻研究的結果，發現研究都認為運動自我效能和運動行為成正相關。即為，運動自我效能越高，運動行為越佳；多數研究亦發現運動自我效能對於個體的運動行為，具有預測能力，只要能有效獲得運動自我效能的數值，便能推估個體的運動行為，可見運動自我效能對於個體運動行為具有影響。運動自我效能本身則會受到個體某些背景因素的影響而有所差異，例如，男性的運動自我效能較女性高；自覺健康狀態越高者，其

運動自我效能也越高；年齡高的個體，運動自我效能較高；曾參與運動訓練者，運動自我效能高於未參與運動訓練者。此外婚姻狀況、社會支持、經濟收入等背景因素亦是部份研究探討之變項，但礙於篇幅關係，量表設計時並未納入，因此無法歸納論定。本次研究發現在不同構面中發現，女性正向心理優於男性，可能化種種不利因素為動機 因而產生正向心理涉入更是重要發現。

肆、結論與建議

一、結論

(一)比較在不同背景變項的籃球選手在正向心理的差異

1.在樂觀傾向與信念影響的構面，不同性別、不同參賽組、不同教育程度的籃球選手，均達顯著水準。不同性別女性高於男性；不同參賽組高女組、社女組明顯高於高男組與社男組；不同教育程度碩士以上、國中以下、高中職組的選手明顯高於大學組與專科組的選手。

2.女性較男性會用平常心的態度面對生活情境，凡事盡其在我，捨我其誰的信念。

3.情緒和動機有高度的關聯，而越高的自我涉入動機會產生正向的情緒。籃球是屬於高強度的對抗性運動，訓練極為艱苦且容易受傷，因此信念影響的指數高低，可視為持續接受籃球訓練的動力或支柱。就社會層面而言，信念影響可提高積極面對問題的意志，進而提升工作效率。

4.教育程度的高低，常與能力或智力畫上等號，碩士以上組在生涯的學習歷程係屬成就較高者

(二)比較在不同背景變項的籃球選手在運動自我效能的差異

1.情緒調節與調節焦點的構面，不同性別、不同參賽組別，均達顯著水準。不同性別情緒調節與調節焦點女性高於男性；情緒調節構面，依序為社女與高女組、國女組、高男組、國男組、社男組；調節焦點構面，社女組、國女組、高女組、社男組、國男組、高男組。顯示女性組別較會以正向的態度看待事情，身處壓力情境時也會沉著應對，經常把焦點放在未來希望獲得的成功。

2.不同教育程度的籃球選手不論是在情緒調節方面還是調節方面皆未達顯著水準。

二、建議

正向心理學的重心在於「正向預防」，教導正向思維有助於遠離憂鬱症、增進成就、促進健康，並帶給自己新的自我了解。因此可針對本研究各個變項製作常模，有助於瞭解各群體心理的傾向，供社會相關單位進行相關研究與參考之依據。

參考文獻

吳靜吉、李澄賢 (2003) 。**樂觀量表的建立**。未出版。

何家齊 (1998) 。**大學生的樂觀傾向-壓力因應方式與生活適應的相關研究**。未出版之碩士論文，臺北市，國立彰化師範大學特殊教育研究所。

李碧霞 (2001) 。**中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究－以臺北市中山區居民為例**。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學教育衛生教育學系。

李澄賢 (2003) 。**大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係**。未出版之碩士論文，臺北市，國立政治大學教育研究所。

林慶源、林耀豐 (2009) 。運動自我效能與運動行為之探討。**屏東教大體育，12**，217-231 頁。

卓國雄 (2015)。正面心理學 positive 。**教育部體育署體育動大辭典**。psychologyhttp://sportspedia.perdc.ntnu.edu.tw/content?MainID=697 (2015 年 5 月 22 日) 。

高毓秀、黃奕清 (2000) 。成年人運動行為影響因素之徑路分析。**護理研究，8 (4)**，435-446 頁。

高三福 (2015) 。自我效能 self-efficacy。**教育部體育署體育動大辭典**。http://sportspedia.perdc.ntnu.edu.tw/content?MainID=3580 (2015 年 5 月 22 日) 。

畢經隆 (2002) 。運動與自我效能的關係。**松山工農學報**，153-162 頁。

郭淑珍 (2010) 。正向心理學的意涵與學習上的應用。**銘傳教育電子期刊，2**，56-72 頁。

張正發 (2000) 。**台北縣新莊市國小學生家長運動參與行為及其影響因素之研究**。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

張滿玲 (譯) (2006) 。**工作心理學**。臺北市：雙葉。 (Muchinsky, P. M. 1985) 。

張文雄、張展偉 (2000) 。心智訓練在跆拳道上的應用。**大專體育，89**，125-130 頁。

許泰彰 (2000) 。**國小教師運動行為及其相關因素之研究**。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

曾佳珍 (1999) 。**以理性行動理論與自我效能探討某大學學生從事規律運動之意圖**。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣大學體育研究所。

游鎮安、季力康 (2008) 。探討正向情緒在運動中的角色：以廣建理論為基礎。**大專體育，99**，142-145 頁。

劉靜文 (2008) 。正向心理學的觀點及其對教育的啟示。**師說，203**，9-13 頁。

劉翠薇 (1995) 。**北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究**。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學衛生教育研究所。

蔡汶修 (2010) 。**自行車參與者樂觀傾向、休閒涉入與正向情緒之相關研究**。未出版之碩士論文，雲林縣，國立雲林科技大學休閒運動研究所。

蔡英美、王俊明 (2006) 。中年人運動參與動機、自我效能、知覺運動障礙及運動行為之關係。**臺灣運動心理學報，9**，109-131 頁。

蔡美月 (1996) 。**北市某活動中心 60 歲以上老人運動行為及影響因素之研究**。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學衛生教育研究所。

蔡淑菁 (1996) 。**臺北市國小學童體能活動及影響因素之研究**。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學衛生教育研究所。

謝偉雄、葉麗琴 (2008) 。大學生正向心理、運動自我效能與運動行為之研究。**輔仁大學體育學刊，7**，105-121 頁。

鐘保明 (2005) 。自覺能力於自我效能理論、能力動機理論、目標取向理論中

的差異。**大專體育，76**，113-119 頁。

Ajzen, I., & Madden, T. (1968). Prediction of Goal-Directed Behavior: Attitude, Intentions, and Perceived Behavioral Control. **Journal of experimental Social Psychology, 22,***453-474*

Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action: A social cognitivetheory.** N. Y.: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977). **Social learning theory.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. & Jourden, F. J. (1991). The self regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. **Journal of Personality and Social Psychology, 60,** 941-951.

Schunk, D. H. (1989), Social cognitive theory and self-regulated learning, In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), **Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice,** (pp. 83-110), New York: Springer-Verlag.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist, 55**(1), 5-14.

airiti

中原體育學報第六期 104 年 8 月
ISSN：2227-7749

The Study of Positive Mentality, and Exercise Self-efficacy - a case study of 2014 National Chung Chou cup Basketball Championship

Yi-Han, Tseng[1] Kung-Cheng, Chiu[2] Shu-Chen,
Chen[3] Chao-Jen, Wang[3] An-Hsu Chen[4]
[1]Chung Chou University of Science and Technology
[2]Ping-Jen Senior High School
[3]Yuan Ze University [4]University of Taipei

Abstract

This research is to investigate the below: 1. To compare the positive psycho variation of basketball players in different background variables. 2. To compare the sports self-efficacy of players in different background variables. The overlying purpose was to choose the athletes who participated in the 2014 National Chung Chou Cup Basketball competition – in total 401 participants, including 274 males and 127 females. Using a variety of surveys and questionnaires on the topic of positive mentality and self-efficacy in the setting of competitive sports, data was collected and analyzed statistically to verify different hypotheses by dependent sample t-test, single factor variation analysis, Pearson correction and multi-regression analysis. The result was shown as below: 1. The result showed significant disparity in the mentalities of players of different genders, females tending to show a more positive or optimistic attitude. Differences also arose depending on the participant's age and education status. Junior and senior high school students showed the highest degrees of optimism and self efficacy, followed by university students and lastly graduates. 2. In regards to sporting self-effectiveness, levels varied depending mainly on factors such as gender and mentality/emotional control. In general, females were shown to be more independent, the self-efficacy of high school and adult females both surpassing that of males. However, despite the significant disparities between genders, in this aspect of the study, age group and education status were not proved to affect results. In conclusion, the overall intent of this research is to utilize statistically analysis to suggest opportunities for future study.

Keywords: Optimism, Positive mentality, Exercise self-efficacy

中原大學

中原體育學報　刊登證明

中原體字第 1040007 號

中州科技大學　曾意涵
平鎮高中　邱共鉦
元智大學　陳淑貞
元智大學　王朝仁
臺北市立大學　陳鋐澈

投稿本校中原體育學報之論文

篇名：籃球員正向心理與運動自我效能之研究-以 2014 年全國全民中州盃籃球錦賽為例

經本刊編輯委員會審查通過，將於中原體育學報第六期中刊登。

特　此　證　明

主任委員　陳 玉 英

總 編 輯　蘇 榮 立

中原大學體育室編輯委員會

中 華 民 國　1 0 4　年　0 7　月　3 1　日

中原體育學報 第六期

發行人:張光正
出版者:中原大學體育室
主任委員兼召集人:陳克舟

編輯委員:
陳玉英 孟範武 詹正豐 曹健仲 吳明城 蔡宗憲 林建豪 詹美玲
陳克舟 蔣懷孝 張世聰 蘇榮立 許富菁 陳建廷 陸雲鳳

審查委員:
王宗騰 李建平 呂銀益 邱憲祥 胡天玫 陳建廷 陳明宏 陳盈幸 許秀桃
張珈瑛 張世沛 黃孟立 張志銘 蔡鋒樺 劉先翔 劉俊業 鍾國銘 蘇榮立

（依筆畫順序排列）

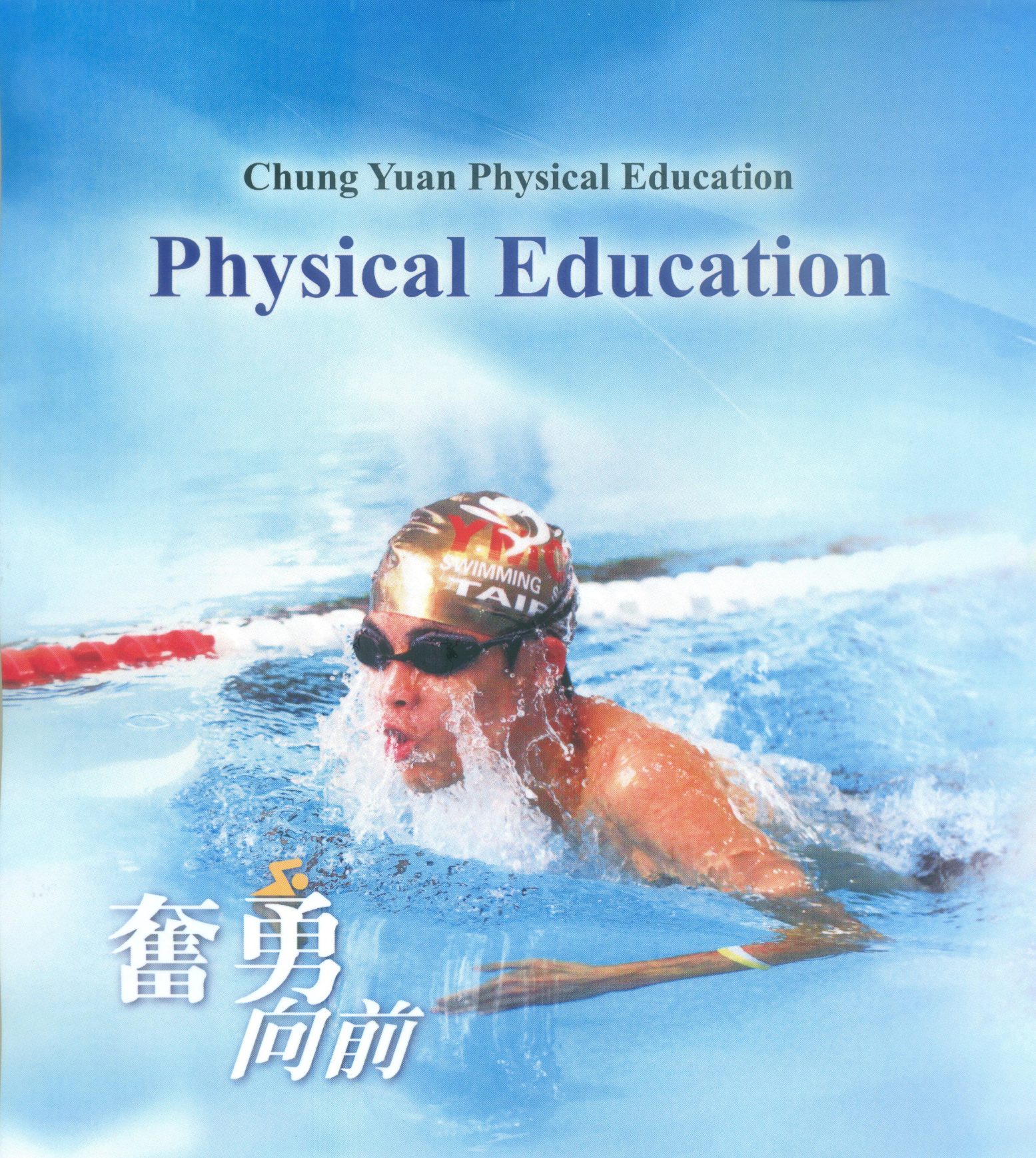
總編輯：蘇榮立
執行編輯：陳建廷
封面設計:商設系 李巧慧

刊登率:共收稿件 50 件，審查通過 16 件，刊登率 32%
印刷者：信美複印印刷公司 地址：中壢市中北路 101 號 電話：03-4663638
聯絡處：中原大學體育室 地址：中壢市中北路 200 號 電話：03-2651611
定價：新台幣 350 元
出版日期：中華民國 104 年 8 月出版
ISSN:2227-7749

版權所有，本刊圖文非經同意，不得轉載

Chung Yuan Physical Education

Physical Education



中原大學體育室

編印