

# 籃球運動員運動心理技能及成敗歸因差異性之研究

## A Study on the Variations of Sport Psychological Skills and Causal Attributions of Basketball Players

張書御 呂青山 王學中

Chang shu-yu Lu ching-shan Wang hsueh-chung

### 摘要

本研究以九十一學年度 279 位大專以及高中甲組籃球運動員作為研究對象，探討大專與高中籃球運動員其運動心理技能、成敗歸因上的差異性。所得資料以獨立樣本 t 考驗以及單因子變異數分析進行資料處理。研究結果發現：一、高中球員在運動心理技能的焦慮、專注及動機因素明顯高於大專球員。二、大專的球員相對於高中球員傾向於將成功歸因於運氣，失敗歸因於環境因素。三、不同成績組別的大專球員之各項心理技能水準相類似，而成績較佳的高中球員在信心因素優於成績較差的球員。四、不同成績組別的大專及高中球員在成敗歸因結果顯示，成績較差的球隊相對於成績較佳的球隊易將成功歸因於運氣，失敗歸因於環境因素等外部因素。此結果對於大專以及名次較後的球員與教練無疑是一個值得重視的問題，因為有良好的心理技能及健全的成敗歸因傾向，才是成功運動員優秀人格特質的關鍵。

關鍵字：運動心理技能、成敗歸因

### ABSTRACT

The study surveyed 279 first division male basketball players from 91th Academic-year College and Senior High School Basketball Games. The primary purposes of this research were to investigate the variations of sport psychological skills and casual attributions of college and high school basketball players. Data was treated by t-test and one-way ANOVA. The important results and findings can be summarized as follows:

- (1) Sport psychological skills of anxiety, concentration, and motivation factors of senior high school players are obviously higher than college players.
- (2) Compared to high school players, college players tend to attribute success to fortune, and failure to environment.
- (3) College players of division of different result in each psychological skill are similar. Factor of confidence of superior-result of senior high school players are better than inferior-result players.
- (4) College and senior high school players of division of different result on causal attribution suggest that the team of inferior result compared to the team of superior result tends to attribute success to fortune, and failure to external factors like environment.

The results of this study are important issues for coaches of college and inferior place-teams because good psychological skills and sound causal attributions are crucial characteristics of successful athletes.

**Keywords:** sport psychological skills, causal attribution

## 一、緒論

### 1.1 研究動機

競爭激烈的運動場上，一支籃球隊或一位球員成功的因素，並不只限於優越的體能條件與後天的訓練、戰術運用，往往在關鍵時刻能夠頂住壓力，具有良好的心理素質才是優秀運動員最需要具備的能力。馳騁沙場的美網球名將康諾斯曾指出"當運動員的體能、技術已經達到最佳狀態，比賽勝負的結果有百分之九十五取決於運動員當時的臨場心理狀態"(Weingberg,1988)。心理因素對於運動員成績表現的影響，不論是從運動場上或者是學者的研究都可以獲得相當多的證實。大陸運動心理學者馬啟偉、張力為(1996)也認為高水平競技運動發展至今，運動員在技術與體能之間的差距日益縮小，反倒使心理因素在決定比賽成績時的作用變得更加突出。因此，Liebetrau(1982)認為運動員要達到最佳運動表現必須具備三項要素，學習經驗(技巧訓練、策略、教練)、身體能力(健康、一般與特殊體適能、生化、耗氧量、覺醒水準)以及心理能力(情緒覺醒、動機、壓力容忍度、放鬆能力、焦慮水準、性格屬性、人際關係、專注、一般調適、對自我及他人輸贏的態度)等三項要素，缺一不可。不論是生理差異、社經地位或是文化背景等因素都沒有辦法完全解釋運動員運動表現的原因，所以心理因素方面的探討，乃是近年來學者研究的一個重要方向。

根據過去的研究，對不同運動項目選手如游泳、田徑、桌球、棒球、排球、籃球做探討，其結果顯示較高水準的運動員在心理技能的表現優於一般選手(John, 1991; Cox, Liu & Qiu, 1996; 周文祥, 1993; 康正男, 1996; 劉榮聰、吳福明, 1997; 葉良志, 1998)。此外，國內學者東方介德、鄧碧珍(2003); 張芳文、張書御(2005)針對甲組籃球員進行運動心理技能差異性的比較，結果發現，年齡及球齡是造成不同水準運動員在心理技能差異上重要影響因素之一。

歸因(attribution)是一種由他人或自己在社會情境中的某些行為結果，推論他人內部狀態或解釋自己行為原因的一種歷程。由於運動歸因的研究往往探索到運動參與者對於運動勝負結果的知覺，並由運動的歸因知覺讓我們察覺到運動員動

機的结构變化(盧俊宏, 1994)。而成功或失敗的經驗在運動訓練的情境中是必經的過程，運動員運動表現成敗的正確歸因，是激勵自我主動學習與積極訓練，達成進步的重要因素，運動教練必須瞭解選手對於訓練情境周遭發生的事物歸因的類型與意義，正確的歸因引導，才能提升訓練的績效與質量。

籃球運動向來一直是國內運動人口最多、最受歡迎、風氣最盛的運動項目之一(東方介德、李雲光, 2004)，聯賽制度的施行對於籃球運動在校園的提昇有莫大的助益，更加上電視媒體轉播的推波助瀾，使得籃球運動的風氣更加的熾熱。而高中生在參與國內 HBL 的洗禮之下，在體能及技、戰術均達到適度的磨練與成長，進入大學殿堂後，參與進階的大專聯賽，由於年齡及心理素質的改變，是否造成心理技能及歸因知覺上的差異？高中及大專籃球運動可說是國內籃球發展的重要根基，這兩項籃球聯賽為國家未來籃球運動發展奠下基礎，於是本研究針對此二方面族群進行探討，分析運動員心理技能及成敗歸因之差異性，希望藉由籃球選手心理方面的分析，提供球隊教練在球員心理素質訓練方面的參考，有助於提昇國內校園籃球運動的發展。

### 1.2 研究目的

根據研究動機之論述，本研究目的可以歸納如下：

1. 探討大專組與高中組甲組男子籃球運動員在運動心理技能、成敗歸因的差異情形。
2. 探討不同成績組別的大專與高中甲組男子籃球運動員在運動心理技能、成敗歸因的差異情形。

### 1.3 研究問題

本研究旨在探討大專與高中甲組男子籃球運動員運動心理技能及成敗歸因的差異性，研究問題敘述如下：

1. 大專與高中甲組籃球運動員，其運動心理技能是否有差異性存在？
2. 大專與高中甲組籃球運動員，其成敗歸因是否有差異性存在？
3. 不同成績組別之大專與高中甲組男子籃球運動員，其運動心理技能是否有差異性存在？

4. 不同成績組別之大專與高中甲組男子籃球運動員，其成敗歸因是否有差異性存在？

#### 1.4 研究限制

本研究以參加九十一學年度大專及高中甲組男子籃球運動員 279 名作為研究的受試樣本。限於個人的經濟、時間及研究能力等因素，沒有辦法針對所有大專以及高中的籃球運動員進行普查式的研究，僅針對男子甲組球員進行探討，在研究的廣度上或許不足。又影響運動員成績表現的心理因素很多，不僅限於運動心理技能以及成敗歸因，其他的研究變項例如攻擊性、內外控行為、運動態度…等等，研究者並無法兼顧，是為本研究的限制。

#### 1.5 名詞解釋

以下針對本研究之關鍵性名詞，提出操作性定義。

##### 1. 大專甲組男子籃球運動員

本研究所指之大專甲組男子籃球運動員，係指參加中華民國九十一學年度大專籃球聯賽甲一級的十二支男子籃球隊所有選手，包括台北體院、輔仁大學、台灣師大、台灣體院、台灣藝術大學、文化大學、台北科大、東南學院、醒吾學院、成功大學、空軍官校、國北師院等，共 137 名選手。

##### 2. 高中甲組男子籃球運動員

本研究所指之高中甲組男子籃球運動員，係指參加中華民國九十一學年度高中籃球聯賽甲組的十二支男子籃球隊所有選手，包括強恕高中、高苑工商、再興中學、南山高中、屏東高中、松山高中、新榮商工、三民家商、新化高中、宜蘭高中、苗栗高商、泰山高中等，共 142 名選手。

#### 3. 運動心理技能

本研究所指之運動心理技能，乃是指受試的大專以及高中甲組男子籃球運動員在運動心理技能量表所得的分數，其中包括焦慮（Anxiety）、專注（Concentration）、信心（Confidence）、心理準備（Mental Preparation）、動機（Motivation）與團隊精神（Team Emphasis）等六項，藉以作為評量運動員的運動心理技能的指標。

#### 4. 成敗歸因

本研究所指之成敗歸因，乃是指受試的大專以及高中甲組男子籃球運動員在成敗歸因量表所得的分數，其中包括失敗-環境運氣因素、成功-能力努力因素、成功-運氣因素、失敗-能力因素、失敗-努力因素、成敗-士氣因素以及成功-環境因素等七項，藉以作為評量運動員成敗歸因的指標。

## 二、研究方法

### 2.1 研究對象

本研究以九十一學年度參加高中甲級籃球聯賽十二支男子籃球隊 142 位選手，包括強恕高中、高苑工商、再興中學、南山高中、屏東高中、松山高中、新榮商工、三民家商、新化高中、宜蘭高中、苗栗高商、泰山高中以及大專籃球聯賽甲一級男子籃球隊十二支球隊 137 位選手，包括台北體院、輔仁大學、台灣師大、台灣體院、台灣藝術大學、文化大學、台北科大、東南學院、醒吾學院、成功大學、空軍官校、國北師院等，總計研究對象有 279 名。

依各隊決賽成績，將其區分為三級，第一至四名為 A 級、五至八名為 B 級、九至十二名為 C 級，分級情形如表一。

表一 大專與高中甲組籃球隊成績分級狀況表

組別	級別	隊名
大專組	A 級	台北體院、輔仁大學、台灣師大、台灣體院
	B 級	台灣藝大、文化大學、台北科大、東南學院
	C 級	醒吾學院、成功大學、空軍官校、國北師院
高中組	A 級	強恕高中、高苑商工、再興中學、南山高中
	B 級	屏東高中、松山高中、新榮商工、三民家商
	C 級	新化高中、宜蘭高中、苗栗高商、泰山高中

## 2.2 研究工具

本研究採用量表作為研究工具，量表分為兩部分，包括運動心理技能量表以及成敗歸因量表，茲分別介紹如下：

### 1. 運動心理技能量表

本運動心理技能量表係以葉良志(1998)改編自美國奧林匹克訓練中心(Olympic Training Center)運動員心理技能量表，原題目計45題，經葉良志以因素分析最大變異法(Varimax)進行直交轉軸，剔除特徵值小於1的因素，以及因素負荷量不到.40的題目，剩餘題目計21題，六個因素解釋變異量總計54.7%，運動心理技能的因素結構，詳如表二所示。

此外，本量表之信度考驗採用重測信度係數及Cronbach $\alpha$ 值作為參考數據，係以台灣藝術大學、成功大學及東南學院52名男子名籃球員為分析

對象，於九十一年十月十三日第一次施測，十一月十二日第二次施測，以瞭解量表的穩定度，兩次測驗的相關係數在總量表方面達到.83，分量表則介於.75-.87之間，顯示量表的重測信度在可以接受的範圍。另外總量表的Cronbach $\alpha$ 值，為.87，分量表則介於.61-.81之間，亦屬於可以接受度範圍之內。

### 2. 成敗歸因量表

本研究採用之成敗歸因量表係採以楊國華(1992)根據Weiner(1971)之理論所編製之量表，內容設計以努力、能力、運氣、環境等四個向度為依據，因素結構經因素分析可分為七個因素，分別是：失敗-環境運氣因素、成功-能力努力因素、成功-運氣因素、失敗-能力因素、失敗-努力因素、成敗-士氣因素、成功-環境因素等。累積解釋變異量為53.1%，成敗歸因量表的因素結構，詳如表三所示。

表二 運動心理技能量表因素結構摘要表

因素	題目	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	累積解釋變異量%
信心	2.我對自己的運動技能非常有自信	.7025	4.82	21.0	21.0
	5.在大部分的競賽中我都很自信我會做的很好	.7082			
	15.即使我的表現較差，但我通常仍能保持自信	.6478			
	17.我的自信滿滿	.7868			
	21.我對自己很有信心	.8028			
焦慮	3.我在比賽前的緊張程度遠超過比賽過程中的緊張程度	.5195	2.63	11.4	32.4
	6.如果我感到很緊張時，我表現會比不緊張時來的好	.7001			
	9.在我開始表現之前那幾分鐘時間，我會變的非常驚恐	.6307			
	13.在我正式比賽時，我有時也會感到驚恐緊張	.6245			
	14.我的自信滿滿	.5549			
專注	1.在我表現時，我常常無法集中精神(專注)	.62850	1.45	6.3	38.7
	4.我若感到極度不安時，我的表現會出乎意外的好	.67668			
	10.當我犯了一項錯誤之後，在其後的繼續比賽過程當中，我仍無法忘記此錯誤	.50628			
動機	12.我為自己訂定目標而且通常也都能達成目標	.7721	1.41	6.1	44.8
	18.現在我生命中最重要的事就是如何做好我的運動項目	.7846			
	19.我的運動是我全部的生活	.5383			
心理準備	7.當我表現很差時，我會無法集中精神	.5236	1.20	5.2	50.0
	11.輕微受傷或不完美的練習會真正的動搖我的信心	.6640			
	16.當我正準備要表現時，我會試著想像我肌肉的感覺如何	.4967			
團隊合作	8.我對自己之表現較能集中精神，對團隊之表現則無法如此集中精神	.6362	1.08	4.7	54.7
	20.我與教練一直配合的很好	.4498			

表三 成敗歸因量表因素結構摘要表

因素	題目	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	累積解釋變異量%
失敗- 環境 運氣	22.輸了是因為無法適應天氣	.7231	3.93	14.5	14.5
	23.場地太差我才失敗	.7201			
	12.是教練的指導不適合我	.5625			
	20.是因為身體病痛	.5609			
	19.失敗是因為裁判水準差	.5598			
	13.抽籤分組運氣太差	.5294			
	8.失敗因運氣差	.4252			
	6.我具有很好的能力	.7077			
成功- 能力 努力	18.能獲勝是因為我有運動能力	.7068	3.00	11.1	25.6
	17.成績好是因為我全力練習	.6680			
	5.是我經年累月練習的結果	.6109			
	27.勝利是因我苦練的結果	.5988			
成功- 運氣	3.勝利是因觀眾的加油	.7110	2.45	9.1	34.7
	7.失敗是因沒有觀眾的加油	.6280			
	4.的名次是運氣好沒有高手	.6197			
	11.獲勝是僥倖、對手不強	.4808			
	16.我必定是很幸運才會獲勝	.4654			
失敗- 能力	10.失敗時覺得我能力不足	.7078	1.48	5.5	40.2
	15.我缺少能力把運動學好	.6672			
	2.表現差是因為自己能力不好	.4952			
失敗- 努力	14.失敗是我沒有全力練習	.7301	1.27	4.7	44.9
	1.表現差是因我沒有好好準備	.7222			
	9.我還不夠努力	.6118			
成敗- 士氣	24.失敗是團隊士氣太差	.7885	1.16	4.3	49.2
	21.能獲勝是因團隊士氣高	.7684			
成功- 環境	25.好名次是教練高明的指導	.6908	1.06	3.9	53.1
	26.好名次是場地器材好	.6340			

此外，本量表之信度考驗採用重測信度係數及 Cronbach $\alpha$  值作為參考數據，係以台灣藝術大學、成功大學及東南學院 52 名男子籃球員為分析對象，於九十一年十月十三日第一次施測，十一月十二日第二次施測，以瞭解量表的穩定度，兩次測驗的相關係數在總量表方面達到.79，分量表則介於.71-.83 之間，顯示量表的重測信度在可以接受的範圍。另外總量表的 Cronbach $\alpha$  值，為.84，分量表則介於.75-.84 之間，亦屬於可以接受度範圍之內。

### 2.3 統計方法

依據本研究目的，探討高中及大專甲組籃球運動員運動心理技能及成敗歸因的差異性，以 SPSS for Windows12.0 套裝軟體進行資料分析，統計的顯著性差異水準訂為  $\alpha = .05$ ，並以下列所述的統計方法進行分析：

#### 1. 描述統計 (descriptive statistics)

運用次數分配、百分比、平均數與標準差來描述樣本特性及各變項的分配情形。

#### 2. 獨立樣本 t 考驗(Independent t-test)

以「獨立樣本 t 考驗」檢定高中及大專甲組籃球運動員運動心理技能及成敗歸因變項之差異性。

#### 3. 單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

以「單因子變異數分析」檢定不同成績級別之大專及高中甲組籃球運動員運動心理技能及成敗歸因變項是否有顯著差異，如達顯著差異，則以雪費 (Scheffe's) 法進行事後比較。

## 三、研究結果與討論

### 3.1 研究結果

#### 1. 大專與高中組之運動心理技能及成敗歸因差異性考驗

##### 1) 運動心理技能

由表四可以得知，大專與高中甲組籃球運動員，在運動心理技能的焦慮、專注以及動機因素方面達到顯著性差異( $p < .05$ )。觀察平均數發現，高中組

( $M=15.98$ 、 $9.10$ 、 $10.53$ )在焦慮、專注以及動機因素上皆顯著高於大專組( $M=14.86$ 、 $8.47$ 、 $9.58$ )。

表四 大專與高中甲組籃球運動員運動心理技能各因素之差異性考驗摘要表

因素	組別	N	M	SD	t 值	P 值
信心	大專	137	17.55	3.41	-0.54	.593
	高中	140	17.78	3.55		
焦慮	大專	137	14.86	2.98	-2.90*	.004
	高中	140	15.98	3.41		
專注	大專	137	8.47	1.91	-2.55*	.011
	高中	140	9.10	2.15		
動機	大專	137	9.58	2.39	-3.34*	.001
	高中	140	10.53	2.32		
心理準備	大專	137	9.47	2.08	-1.64	.103
	高中	140	9.89	2.17		
團隊精神	大專	137	6.07	1.32	0.18	.860
	高中	140	6.04	1.52		

$p < .05$

表五 大專與高中甲組籃球運動員成敗歸因各因素之差異性考驗摘要表

因素	組別	N	M	SD	t 值	P 值
失敗-環境運氣	大專	137	17.77	4.88	8.29*	.000
	高中	140	13.32	4.06		
成功-能力努力	大專	137	19.01	3.29	-3.79*	.000
	高中	140	20.39	2.75		
成功-運氣	大專	137	13.01	3.48	4.58*	.000
	高中	140	11.27	2.81		
失敗-能力	大專	137	9.66	1.95	-2.74*	.007
	高中	140	10.38	2.37		
失敗-努力	大專	137	10.82	2.17	-5.33*	.000
	高中	140	12.19	2.10		
成敗-士氣	大專	137	7.71	1.61	-3.13*	.002
	高中	140	8.31	1.61		
成功-環境	大專	137	6.82	1.48	1.64	.102
	高中	140	6.54	1.48		

\*  $p < .05$

## 2) 成敗歸因

由表五可以得知，大專與高中甲組籃球運動員，在成敗歸因的失敗-環境運氣、成功-能力努力、成功-運氣、失敗-能力、失敗-努力以及成敗-士氣因素達到顯著性差異( $p < .05$ )。在失敗-環境以及成功-運氣因素方面，大專組得分( $M=17.77$ 、 $13.01$ )顯著高於高中組( $M=13.32$ 、 $11.27$ )；而在成功-能力努力、失敗-能力、失敗-努力以及成敗-士氣因素方

面，高中組得分( $M=20.39$ 、 $10.38$ 、 $12.19$ 、 $8.31$ )則顯著高於大專組( $M=19.01$ 、 $9.66$ 、 $10.82$ 、 $7.71$ )。

## 2. 不同成績組別之運動心理技能及成敗歸因差異性考驗

### 1) 大專組

由表六的結果可以得知，不同成績組別的大專甲組籃球運動員，在運動心理技能各因素上，並沒有達到顯著性的差異( $p > .05$ )。

表六 大專甲組籃球運動員運動心理技能各因素之差異性考驗摘要表

組別	因素	信心	焦慮	專注	動機	心理準備	團隊精神
	N	48	48	48	48	48	48
A 級	M	18.40	14.88	8.60	9.92	9.60	6.08
	SD	3.17	2.87	1.93	2.47	2.31	1.32
	N	45	45	45	45	45	45
B 級	M	17.07	14.60	8.38	9.00	9.38	6.00
	SD	4.07	3.35	1.86	2.06	1.84	1.33
	N	44	44	44	44	44	44
C 級	M	17.14	15.11	8.34	9.82	9.43	6.14
	SD	2.77	2.71	1.98	2.56	2.08	1.32
	F 值	2.30	.33	0.18	2.04	0.15	0.12
P 值	.105	.720	.838	.134	.861	.887	
事後考驗							

p&gt;.05

表七 大專甲組籃球運動員成敗歸因各因素之差異性考驗摘要表

組別	因素	失敗-環境 運氣	成功-能力 努力	成功- 運氣	失敗- 能力	失敗- 努力	成敗- 士氣	成功- 環境
	N	48	48	48	48	48	48	48
A 級	M	17.81	19.08	12.92	9.50	10.77	7.44	6.52
	SD	5.83	3.09	4.01	1.96	1.82	1.69	1.37
	N	45	45	45	45	45	45	45
B 級	M	17.20	18.73	12.84	9.60	10.24	8.00	6.71
	SD	4.29	3.73	3.31	1.76	2.22	1.37	1.63
	N	44	44	44	44	44	44	44
C 級	M	18.30	19.23	13.30	9.91	11.45	7.70	7.27
	SD	4.32	3.05	3.07	2.14	2.34	1.75	1.35
	F 值	0.56	0.27	0.21	0.54	3.61*	1.42	3.27*
P 值	.573	.768	.808	.586	.030	.264	.041	
事後考驗						C>B		C>A

\* p&lt;.05

由表七的結果可以得知，不同成績組別的大專甲組籃球運動員，在成敗歸因的失敗-努力及成功-環境因素上達到顯著性差異(p<.05)。經事後考驗發現，C 級(9-12 名)的大專籃球運動員得分(M=11.45)顯著高於 B 級(5-8 名)的運動員(M=10.24)，顯示 9-12 名成績較差球隊的運動員比較會認為失敗是自己努力不夠的結果；在成功-環境因素方面則 C 級(9-12 名)的大專籃球運動員得分(M=7.27)顯著高於 A 級(1-4 名)的運動員(M=6.52)。而成敗歸因其他五個因素，各個組別間並沒有達到顯著性差異水準

(p&gt;.05)。

## 2. 高中組

由表八可以得知，不同成績組別的高中甲組籃球運動員，在運動心理技能信心因素達到顯著性差異(p<.05)。經事後考驗發現，成績為 B 級(5-8 名)的高中甲組籃球運動員得分(M=18.79)顯著高於 C 級(9-12 名)的運動員(M=16.98)，顯示成績位於中等的籃球運動員，在自信心方面高於成績較差的籃球運動員。在運動心理技能其他五因素，則不同成績組別並未達到顯著性差異水準(p>.05)。

表八 高中甲組籃球運動員運動心理技能各因素之差異性考驗摘要表

組別	因素	信心	焦慮	專注	動機	心理準備	團隊精神
	N	47	47	47	47	47	47
A 級	M	17.55	15.81	8.57	10.23	9.85	6.11
	SD	3.82	3.39	1.91	2.85	1.44	1.56
B 級	N	47	47	47	47	47	47
	M	18.79	16.30	9.47	11.02	10.13	6.38
	SD	3.77	4.04	2.40	1.88	2.44	1.66
C 級	N	46	46	46	46	46	46
	M	16.98	15.83	9.26	10.33	9.70	5.63
	SD	2.87	2.71	2.06	2.08	2.51	1.22
F 值		3.27*	0.31	2.25	1.63	0.47	3.01
P 值		.041	.736	.109	.199	.627	.053
事後考驗		B>C					

\* p&lt;.05

表九 高中甲組籃球運動員成敗歸因各因素之差異性考驗摘要表

組別	因素	失敗-環境 運氣	成功-能力 努力	成功- 運氣	失敗- 能力	失敗- 努力	成敗- 士氣	成功- 環境
	N	47	47	47	47	47	47	47
A 級	M	12.17	20.64	10.60	10.11	12.45	8.47	6.38
	SD	3.07	2.94	2.26	2.41	2.19	1.18	1.29
B 級	N	47	47	47	47	47	47	47
	M	11.87	20.74	10.96	10.53	12.53	8.40	6.43
	SD	3.19	2.98	2.78	2.46	2.21	2.07	1.61
C 級	N	46	46	46	46	46	46	46
	M	15.98	19.78	12.28	10.50	11.57	8.07	6.80
	SD	4.47	2.19	3.10	2.28	1.77	1.44	1.44
F 值		18.45*	1.73	4.89*	0.46	2.91	0.84	1.18
P 值		.000	.181	.009	.630	.084	.433	.311
事後考驗		C>A.B		C>A				

\* p&lt;.05

由表九可以得知，不同成績組別的高中甲組籃球運動員，在成敗歸因的失敗-環境運氣因素以及成功-運氣因素上達到顯著性差異(p<.05)。經由事後考驗發現，在失敗-環境因素方面，C 級(9-12 名)的高中甲組籃球運動員得分(M=15.98)顯著高於 B 級(5-8 名) (M=11.87)以及 A 級(1-4 名)的運動員 (M=12.17)；在成功-運氣因素方面，則 C 級(9-12 名)的高中甲組籃球運動員得分(M=12.28)顯著高於 A 級(1-4 名)的運動員(M=10.60)。在成敗歸因其他五個因素，則各組別並未達到顯著性差異 (p>.05)。

### 3.2 討論

#### 1. 大專與高中組差異性考驗之討論

##### 1) 運動心理技能方面

在運動心理技能方面，高中組球員的焦慮、專注以及動機顯著高於大專組球員，此一結果與吳本元 (1999) 發現球齡較長之球員在焦慮、專注因素以及整體運動心理技能方面優於球齡較短之球員，似乎有點出入 (高中球員球齡較短，大專較長)，康正男 (1996) 與吳福明、劉榮聰 (1996) 探討區運排球運動員球齡與運動心理技能的關係亦是如此，是否有其他外在環境的因素所造成，值得進一步探討。而聶喬齡 (2000) 的研究發現，當運動員心理技能中壓力調適較好，專注能力較強及較常設定目標時，運動表現就愈好。研究者

推論，高中相較於大專球員在爭取申請入學輔導的目標設下，具有較佳的信心、專注及動機等心理特質

## 2) 成敗歸因方面

大專及高中在成敗歸因因素中，大專球員在失敗由於環境以及成功由於運氣因素的歸因顯著高於高中球員，而在成功由於能力、失敗由於能力、失敗由於努力以及成敗由於運氣因素上的歸因，高中組顯著高於大專組球員。綜合以上的結果可以得知，大專組的球員相對於高中組的球員傾向將成功或失敗歸因於環境或者運氣等外在不可控制的因數，而高中組的球員較傾向將成功或失敗歸因於能力或努力等內在歸因，由 Weiner (1971) 的成敗歸因理論顯示高中組球員比較屬於追求成功者，而大專球員則傾向屬於趨避失敗者。

## 2. 不同成績組別差異性考驗之討論

### 1) 大專組

不同成績之大專球員在運動心理技能各因素上均未達顯著性差異，顯示大專甲組球員的各項心理技能水準相類似，未受到本研究成績區隔的影響。此一結果與吳本元 (1999) 探討國內大專籃球運動員心理技能的結果歸納一級的球員心理準備方面顯著高於三級的球員以及劉榮聰、吳福明 (1996) 探討區運排球選手歸納優秀運動員在焦慮、專注、信心以及團隊精神方面顯著優於一般運動員有所出入，是否是因為研究的項目、層級不同所造成的差異，有待進一步探討。

另一方面在不同成績之大專球員成敗歸因各項因素中，失敗由於努力及成功由於環境因素達顯著差異。在失敗是由於努力不足的因素，C 級(9-12 名)顯著高於 B 級(5-8 名)；在成功是由於環境因素上，C 級(9-12 名)顯著高於 A 級(1-4 名)。盧居福 (1989)、葉正 (1990)、彭文蓉 (1995) 及葉良志 (1998) 等研究一致歸納成功的運動員較失敗的運動員傾向將成功歸因於內在、穩定的因素，與本研究的結果相互印證。

### 2) 高中組

不同成績之高中球員在運動心理技能各因素上僅

信心因素達顯著差異。在信心因素上，B 級(5-8 名)顯著高於 C 級(9-12 名)球員，並且觀察 A 級(1-4 名)的樣本在信心的平均數亦較之 C 級(9-12 名)球員為高，顯示運動較突出、水平較高的籃球運動員在心理技能方面亦較高，此一結果與 John (1991) 探討游泳選手歸納出頂尖分齡游泳選手在運動心理技能發展方面優於次級選手以及葉良志 (1998) 探討高中甲級球員運動心理技能的結果一致，本研究的結果獲得驗證。

而在成敗歸因各項因素中，失敗由於環境及成功由於運氣因素達顯著差異。在失敗由於環境因素上，C 級(9-12 名)顯著高於 B 級(5-8 名)及 A 級(1-4 名)；在成功由於運氣因素上，C 級(9-12 名)顯著高於 A 級(1-4 名)，顯示成績水準較低的高中籃球球員傾向將失敗歸咎於外在環境因素，而將成功歸因於運氣因素，成績排名較前的高中籃球選手則有比較穩定的歸因傾向。

## 四、結論與建議

### 4.1 結論

1. 大專與高中甲組籃球運動員，在運動心理技能的焦慮、專注以及動機因素方面達到顯著性差異( $p < .05$ )，高中組明顯高於大專組。
2. 大專與高中甲組籃球運動員，在成敗歸因的失敗-環境、成功-能力努力、成功-運氣、失敗-能力、失敗-努力以及成敗-士氣因素達到顯著性差異( $p < .05$ )。在失敗-環境以及成功-運氣因素方面，大專組得分顯著高於高中組；而在成功-能力努力、失敗-能力、失敗-努力以及成敗-士氣因素方面，高中組得分則顯著高於大專組。顯示高中組球員趨向追求成功者，而大專球員傾向趨避失敗者。
3. 不同成績組別的大專甲組籃球運動員，在運動心理技能各因素上，並沒有達到顯著性的差異( $p > .05$ )。不同成績組別的大專甲組籃球運動員，在成敗歸因的失敗-努力因素上達到顯著性差異( $p < .05$ )。經事後考驗發現，C 級(9-12 名)的大專籃球運動員得分顯著高於 B 級(5-8 名)的運動員( $M = 10.24$ )。顯示成績較優的運動員傾向將成功歸因於內在、穩定的因素。

4. 不同成績組別的高中甲組籃球運動員，在運動心理技能信心因素達到顯著性差異( $p<.05$ )。經事後考驗發現，成績為 B 級(5-8 名)的高中甲組籃球運動員得分顯著高於 C 級(9-12 名)的運動員。不同成績組別的高中甲組籃球運動員，在成敗歸因的失敗-環境因素以及成功-運氣因素上達到顯著性差異( $p<.05$ )。經由事後考驗發現，在失敗-環境因素方面，C 級(9-12 名)的高中甲組籃球運動員得分顯著高於 B 級(5-8 名)以及 A 級(1-4 名)的運動員；在成功-運氣因素方面，則 C 級(9-12 名)的高中甲組籃球運動員得分顯著高於 A 級(1-4 名)的運動員。

#### 4.2 建議

根據本研究的結果、討論與相關文獻的分析，研究者提出相關建議，提供國內高中及大專甲級籃球教練球隊訓練上以及未來研究者後續研究方面的意見。

##### 1. 研究結果的應用

1) 由研究的結果顯示，大專的男子甲組籃球運動員在運動心理技能各個因素的質量方面普遍都較之高中球員為差，並且對於成敗的歸因傾向於做外在環境、運氣等不可控制的因素解釋，值得大專籃球運動員本身以及從事訓練工作的教練們進一步深思。

2) Weiner (1971) 所提出的歸因理論認為，追求成功者通常會將成功歸因於自己的能力，失敗則歸因於努力不足；相反的趨避失敗者則傾向將成功歸因於運氣好、工作難度低等外部因素，失敗則歸因於運氣不佳或者是工作難度高之故。郭生玉 (1995) 認為當個人的歸因型態是內在因素(能力和努力)，其成功時會感受到最大的驕傲，但失敗時會感受到最大的羞愧，因為成敗責任操之在己，反之，當個人是屬於外在歸因型態，其成功或失敗時，均不會感受到太大的驕傲和羞愧，因為成敗操之在外。而根據本研究的結果顯示大專的球員相對於高中球員傾向於將成功歸因於運氣，失敗歸因於環境因素。成績較差的球隊相對於成績較佳的球

隊易將成功歸因於運氣，失敗歸因於環境因素等外部因素。此一結果對於大專以及名次較後的球員與教練無疑是一個值得重視的問題，因為有健全的成敗歸因傾向，才是運動員成功的重要因素。

##### 2. 後續研究之建議

本研究在樣本的選取上，針對大專以及高中男子甲組球隊作為受試對象，進行研究分析，摒除了不同性別(女子球隊)以及其他層級的籃球運動員，這些可能都是影響運動表現，或者是影響心理因素的變項；其次，影響籃球運動員成績表現(攻守動作技能)的心理因素眾多，運動心理技能以及成敗歸因僅是其二，其他的研究變項，如運動態度、價值觀、成就動機、內外控傾向、攻擊性等等都有可能是左右運動表現的重要因子；再者，不同的運動項目(排球、網球、桌球)或者屬性(技擊性、非技擊性；團隊性、個人性；封閉性、開放性)是否相對於籃球運動會有不同的差異性存在？都是值得探討的領域。後續研究可針對這些方向加以補強，對於籃球運動員或其他項目運動員心理素質與成績表現的提昇當有所助益。

#### 參考文獻

- [1] 吳本元 (1999)。大專男子籃球運動員運動心理技能與攻守動作技能之相關研究。台北市：全壘打文化事業公司。
- [2] 吳福明、劉榮聰 (1996)。男女排球運動員運動心理技能之研究。《藝術學報》，60，151-174。
- [3] 周文祥 (1993)。桌球運動員運動心理技能之探討。《體育學報》，20，37-47。
- [4] 東方介德、李雲光 (2004)。男子籃球比賽攻守技術發展之探討。《大專體育》，70，143-148。
- [5] 東方介德、鄧碧珍 (2003)。籃球選手心理技能之研究。《北體學報》，11，151-158。
- [6] 馬啟為、張力為 (1996)。《體育運動心理學》。台北：東華書局。

- [7] 康正男 (1996)。大專棒球運動員心理競技能力競賽特質焦慮之比較研究。《中華民國大專院校第二十七屆運動會體育學術研討會論文集》(頁 189-193)。台北：國立台灣師範大學。
- [8] 張芳文、張書御 (2005)。社會甲組籃球隊運動心理技能差異性之研究，《東南學報》，28，437-446。
- [9] 郭生玉 (1995)。國中生生成敗歸因型態和學業冒險取向、學習失敗忍受力關係之研究。《教育心理學報》，28，59-76。
- [10] 彭文蓉 (1995)：不同運動目標取向、成敗歸因及其對情緒反應的影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- [11] 楊國華 (1992)。大專運動員的自我統整與成就水準對運動競賽成敗歸因之探討。台北：文笙書局。
- [12] 葉正 (1990)。運動競賽成敗歸因與情緒反應。《台大體育》，17，31-41。
- [13] 葉良志 (1998)。高中籃球聯賽甲級球員心理技能、成敗歸因、攻擊性之分析研究。台北：政大書城。
- [14] 盧俊宏 (1994)。《運動心理學》。台北市：師大書苑。
- [15] 盧居福 (1989)。運動員之競賽成就歸因與成就期望、學習行為及能力之覺得關係之探討。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- [16] 聶喬齡 (2000)。心理技能、運動表現與運動流暢經驗的關係研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- [17] Cox, R.H., Lin, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skill of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 123-132.
- [18] John, D. (1991) Psychological skill of elite age-group swimmers. *International Center For Aquatic Research 1990-1991*, 145-150.
- [19] Liebetrau, C. (1982). *Psychological Training for Competitive Sport*. Pretoria: HAUM Education.
- [20] Weiner, B. & Kulka, A. (1971). An attributional analysis of achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 1-20.
- [21] Weingberg, R.S.(1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skill in Tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.

