

大專柔道運動社團自我決定理論與恆毅力之 關係探討

謝秀芳¹ 紀俊吉²

摘要

本研究目的在了解大專學生參與運動性社團的動機型態，並試圖探討恆毅力理論和自我決定論間的相關性。研究方法採用質性研究進行，以「扎根理論」作為理論架構，邀請 21 位參與者接受訪談，共計進行 21 次個別訪談及 6 場團體訪談。研究結果共獲得 8 種範疇：「無動機」、「外在調節」、「內攝調節」、「認同調節」、「整合調節」、「體驗刺激的內在動機」、「完成的內在動機」、「求知的內在動機」。歸納出「主要影響」、「次要影響」與「間接影響」三層動機路徑，據此架構出「大學柔道社運動動機概念架構圖」，並參照「恆毅力」理論內涵擘劃「恆毅力模式架構圖」，整合兩套架構圖後建構出「大專柔道社-恆毅力模式架構圖」。研究結論發現自我決定論內涵可再進一步細分出不同向度。其次，證成自我決定動機與「恆毅力」理論的連結路徑，解釋個體參與運動社團之動機並釐清恆毅力形成機制。最後，本研究結果可供大專柔道社規劃未來經營方針及選手輔導原則。

關鍵詞：柔道、紮根理論、運動社團

¹ 國立雲林科技大學休閒運動研究所助理教授

² 國立中興大學中國文學系博士生／臺中市立潭子國中教師

通訊作者：謝秀芳，E-mail: shiehshf@yuntech.edu.tw

收稿日期：2021/07/09；接受刊登日期：2021/12/15

DOI:10.6618/HSSRP.202206_16(2).2

壹、緒論

社團活動是大學生求學歷程中重要拼圖之一，參與社團活動不僅僅為興趣的延伸，依據薛安、張有恒（2019）、陳沅湘、沈湘莉、周茂振（2020）等相關研究可以發現，參與社團活動所獲得的學習效果有別於大學科系的正規課程，但影響同樣深遠，屬於「潛在課程」（Hidden Curriculum）的一部分，富含多層次的教育意義於其中。上述研究對於大學生參與社團活動提供一正向支持的基礎。在諸多社團活動當中，運動型社團是大學社團中的主要選項之一，相較非運動性社團，運動性社團能產生的效果及功能包括：促進心理健康、提供自我挑戰、增進個人自信心，精進健身效果、提升生活品質，並在有系統性的訓練中聯繫同儕關係（廖尹華、許振明，2020）。顯示運動性社團活動可以讓參與者在生理、心理、社會、生活品質四個面向上獲得提升的效果。陳天賜（2016）匯整多筆研究後，歸納運動型社團能提供效果包括自我成就、學習技能、情緒調節、提升健康與增加人際互動等正向價值。林聯喜、黃賢哲、康正男（2016）呼籲學校運動社團為大學體育發展基石，應予以正視並妥善經營。相關單位亦對此有所意識，教育部自 1995 年起迄今，每年補助大專運動社團（或科、系），辦理校際體育活動經費，冀望能對校園的運動風氣和運動人口有所助益。更在 2016 年於其主辦的《國民體育季刊》第 188 期中以「運動社團經營策略」專刊主題予深度討論。

各項運動社團中，柔道運動是一項強調體能基礎的運動項目，屬於兩人攻防的技擊活動，不僅需具備良好且多元的競技體適能，還須具有完整的競技專項技術。在參與柔道訓練過程中，對於體能訓練的要求頗高外，為了對外參賽並獲得勝利，需要投入大量時間參與技術及體能的訓練。所以一般大專生參與柔道訓練後，要到達能參加比賽的水準，皆須花上很長久的時間，且須具有高度忍受力與毅力的學生才能取得成績。在透過全國各級學校運動人才資料庫（The National Database of student Athlete）登錄資料可得知，參加一般組（非體育系、柔道社團）柔道賽人數，自 2015 年的 250 人，逐年遞減至 2017 年的 181 人。雖然參與比賽的人數有所下降，但仍有相當數量的大學生以柔道社作為社團活動的目標，若考慮到正式參與社團但未報名參賽的其他成員，人數當不只於此。張同廟（2020）指出大學生參加社團的動機，除了達成內在心理層面的成就感，也有可能為外在的某些誘因驅使。因此，我們以為有必要對柔道運動社團參與者的動機進行了解。一方面，掌握目前已投身柔道社團參與者的動機狀態，將有助於參與性的提升和維持；二方面，提供柔道社團主辦單位及成員獲得將來經營的方向。

探索未知及自我需求是個體產生行為的動機之一，在眾多動機理論當中，「自我決定理論」(Self-determination theory, SDT)的建構為動機的形成及產生提供了良好的解釋基礎，適可用於探討大學柔道社團學生的參與動機、持續強度，從個體自我決定程度的差異，可解釋不同的動機類型和持續強度間的關係。Ryan and Deci (2017) 依個體的動機程度，區分出不同的自我決定類型，從自我控制意涵最低的「無動機」(Amotivation)到自主性最高的內在動機(Intrinsic motivation)間區分出多個層次。以強度最弱的「無動機」而言，為最低層的自我決定動機，當個體動機屬於此階層時，參與柔道運動過程會感覺無法達到可預期的結果，或對參與的結果沒有任何期望，因不重視而無動力，同時，面對困難時容易會產生自我懷疑。

其次，是起源於外在誘因而產生的四個動機層次，個體會依外在因素的不同，產生不同內化調節，而表現出不同的外在行為。由於產生行動的理由來源於外在條件的成立，過程中的自我決定意圖偏低，故屬於外在動機(Extrinsic motivation)。以程度作劃分，最低層次稱為「外在調節」(External regulation)，是指個體因獎勵、名次或者避免受處罰才參與柔道運動。進階為「內攝調節」(Introjected regulation)，是指參與柔道運動是因為外在的壓力所影響，如果未能獲得相對的成果(例如競賽成績)，會有羞愧、罪惡或不安的感受，這一「感受」形成的壓力，而轉變成行為動機。接著，自主動機成分較高的層次是「認同調節」(Identified regulation)，指經由認同某個目標來調節自己的行為。例如，雖然參與柔道不是出自個人內心意願，但參加後會獲得自我滿足感及未來性的價值，例如：自我體型雕塑及獲得黑帶(上段證明)。最後，是「整合調節」(Integrated regulation)是屬自主程度較高的型式，個體行為是出自於自我意願的決定，其參與柔道運動對自我本身價值的肯定，而且這一價值肯定又和某一外在目標與需求相一致的狀況，在這一階段中，外在條件的存在仍是動機形成的關鍵，但自主意識的決定才是最終行動產生的動力。

自我決定理論中的內在動機層面，因個體喜愛參與該項活動，能從中獲得幸福與歸屬感，主動、積極的規劃時間參與，由於是發自內心的動機，由此產生的動力顯得強烈。當中，可再區分三個層次，「體驗刺激的內在動機」階段(Intrinsic motivation to experience stimulation)的自主意識最低，例如：個體參與柔道運動的目的，是為了體驗或感受活動過程所產生的滿足和愉悅感。再者為「完成的內在動機」階段(Intrinsic motivation to ward accomplishments)，例如：個體參與柔道運動是為了，感受超越或達成目標時的滿足和愉悅感。進階的「求知的內在動

機」階段（Intrinsic motivation to know）是自主意識最明確的動機層次，此動機的產生絕大部分根源於自我決定及自主意識，屬於完全內在性的動機類型。例如：個體參與柔道訓練是為了從學習、瞭解與探索中，體驗自我的滿足和愉悅感。

承前文論述，我們所要了解的是：就運動屬性而言，柔道運動對於體能及技術的要求面向頗高，在此艱辛的運動項目，為何社團性質的柔道社當中，學生們願意投入大量時間和精力參與訓練過程？而這些學生為何會開始、堅持或放棄參與？堅持長期參與的學生其參與動機為何？影響學生長期參與的自我決定類型為何？這些問題有待本研究深入探究。參與柔道運動的要求頗為全面，訓練過程不易以「休閒心態」作理解，為何還有學生願意投入並持續參與？初步的解釋或許可從普遍性的觀點切入，當人們討論體育課或運動的效益時，常見的說法是肯定運動對於生理及心理上的效益，而在情意層面上則普遍認為可以培養「毅力」（黃天如，2015）。這一個抽象卻被普遍認同的概念，僅是透過經驗法則歸納而得到的概念。在研究上則多以接近性高的「持續涉入」做為討論基礎。其中羅羽宸、蔡永川（2020）發現「持續涉入」與「動機」之間有一定的相關程度，屬於正相關連結，亦即參與動機越高，持續涉入的機會就愈大，且兩者之間有正向影響的相關性。

當我們從「持續涉入」角度討論正向經驗及正向價值的支持與強化時，我們發現「持續涉入」的概念可與「正向心理學」的內涵產生連結，特別是師承自 Seligman 賓州大學心理學教授 Duckworth 從「勇氣」的項度中抽出「毅力」進行實證研究後，對於傳統而模糊的「毅力」提出突破性的心理學證據，命名為「恆毅力」，並以社會科學的方式實證這一特質的可行性。Duckworth 綜合質性與量化研究的成果後，主張：運動過程是協助培養「恆毅力」的路徑之一。Duckworth 對「恆毅力」定義為：對長期目標的毅力和激情。Duckworth 表示正向心理學中的「勇氣」向度需要以努力應對挑戰，儘管進行過程中會有失敗、逆境和高原期，但仍能長期保持努力和興趣。之後，Duckworth（洪慧芳譯，2016）提出一個更完整的界定：恆毅力是指持續跨出每一步，堅持不懈地朝著有趣又有意義的目標邁進，日復一日，年復一年地投入具有挑戰性的練習。

在 Duckworth 等人（2019）累積十年的施測成果後，發現在預測大學生的畢業比例上，「毅力」和「身體能力」比「認知能力」更為準確，追蹤後續發展狀態時，進一步發現「認知能力」和「身體能力」有助於他們在各自的領域內實現目標，而「毅力」則支持個人在面對阻礙時能持續投入。此外，Young（譚天譯，2019）從神經心理學的角度進行研究，提出了相似的發現，主張運用神經心理學

及行為改變技術的設計，能顯著的改變行為，並長期維持該行為。但，改變行為的過程中，勢必會遇到「阻礙或困難」，此時「毅力」則成為中介變向，作為調節情緒的心理機制。另一方面，從神經心理學的角度證實，突破「阻礙或困難」後，這一歷程經驗將轉為「毅力」強化的動力（建立神經連結）。換言之，既使在改變行為的過程遇到阻礙或困難，但參與者仍能堅持維持自我改變的目標，依據上述 Duckworth（洪慧芳譯，2016）的界定，此即為「毅力」的展現，而「毅力」的養成必須靠反覆操作和有規劃的程序逐步達成，亦即：Young 的研究適切的提供神經科學的佐證，使得「毅力」這個傳統抽象的「人格美德」轉為可以培養的、具實踐可能的「人格特質」。最後，Duckworth 指出，「毅力」的養成除了「練習」之外，還有其他條件，其中屬於「內控型」條件還包括：「興趣」、「目的」、「希望」三個要素，這三點可以「動機」作理解。

我們發現將「運動」視為塑造恆毅力的關鍵步驟獲得學理上的支持，這也朗現運動社團另一層面的教育價值，對於運動的持續涉入提供更廣泛且全面的解讀立場。然恆毅力理論目前還在發展階段。張訓譯（2019）、鄭伊茹（2017）的研究均以恆毅力為變項探究與動機之間的關係，研究結果指出「毅力」與「動機」之間有顯著關連性。在此研究裡，研究者將「恆毅力」劃分為預測變項。張訓譯（2018）另以質性研究發現「毅力」是目標設定、成果歸因時的關鍵要素及調節變向。陳盈樺、林明宏（2019）依據 Duckworth 的四個內控條件編製訪談大綱，訪談國立大學的運動代表隊選手，探究其恆毅力特質的狀態。研究發現透過運動過程，確實有助於「毅力」的養成，且能推衍到其他日常生活當中，同時對身心都有所助益。其次，透過上述理論的爬梳，我們發現「恆毅力」與前文的「自我決定理論」有相似且對應之處，而這條線索顯然需要進一步的探究及驗證。綜觀上述文獻，「毅力」可視之為動機因素，也可被歸類為中介因素，但上述研究均中對於「恆毅力如何養成的機制和關鍵」，未能進一步的予以討論。

總結上述既有研究成果，我們可將「自我決定理論」視為個人參與社團活動的動機因素層面，將「恆毅力」安立為行為成生或持續的表徵狀態，則兩者的連接關鍵顯然是個人認知層面的改變，涉及到兩個面向間的連結，換言之，帶有跨領域、跨理論的成分於其中。對此，研究者從「跨領域模式」的角度進行思考，由此獲致研究契機，參照李濟仲、廖主民（2008）的論述可認識到，就個體行為的改變或產生而言，是一個經過判斷之後的結果，參與者可選擇是否持續參與或維持已產生的行動。個體所處的參與行為階段，乃經過認知與決策後，有所選擇的結果。對比「跨領域模式」以為「自我決定理論」可對比在思考前期階段，「恆

毅力」成果可對比在行為維持期階段，從跨領域模式的角度作檢視，我們以為在內涵上有諸多互通且相似的概念，可將「自我決定理論」視為一個前緣因素，而「恆毅力」的探討則為延伸因素。本文只進行小規模的理論整合研究，鑑於「跨領域模式」的導向，以此做為觸發動機的平臺，試圖了解認知動機-行為內化間的連結關係，並驗證在行為改變的層面上，不僅是外顯行為的改變與展現，更是深層內化的毅力特徵。因此本研究目的是以「自我決定理論」與「恆毅力」作為探究內容，嘗試了解在不同動機的影響下，受試者對運動訓練堅持的動機探究，針對中南部某公立大學生決定加入柔道社訓練的理由，分析其動機的內涵，區分不同類型的參與動機，對於堅持參與是否有不同的影響效果，以做為未來大學生加入運動性社團訓練時的招生方法，與教師、教練及社團指導員對提策學生動機調節的訓練策略之參考。

貳、方法

為求獲致多元的研究資料，在結果中則呈現出更多細節的分析向度，本研究採用質性研究方式進行，目的在於逐步歸納出養成的步驟和歷程，建構「恆毅力」養成的程序和內涵。張育誠、吳鴻昌、李清潭（2015）的主張，相較於量化研究，質性研究具有強調意義及脈絡等優勢，更在其文獻中討論與歸納出完整的個案資料，此延伸個案方法的 6 個基本前提（Postulate）為；一、人們都帶著理論去觀察社會現象，二、研究者本身便處於研究的領域當中，三、分析性理論是個案與巨觀脈絡的橋梁，四、整個世界是彼此競爭的，但在此中也充滿理論與方法，五、分析理論不斷的證成，才能達到世界的進步，六、民族誌（Ethnographer）是讓人們更加理解現象。

本研究採目的取向以中南部某公立大學柔道社選手為研究對象，首先以信函通知畢業學長姊，有意願參與者進行隨機一對一個別電話訪談，並於學校校慶校友回娘家時一併進行焦點團體訪談，邀請該校柔道社成員共 21 位，每位參與者訪談前都被告知，訪談時是全程錄音，且簽署研究同意書，而在研究後的呈現是以代碼為主，完全是匿名來保密研究對象的身份（表 1）。訪談的方式：一、個別訪談，共 21 場。二、焦點團體（Focus group）訪談，共計 6 場（在校生一場各 3 名學生，畢業生一場各 4 名學生）。個別訪談題綱：主要以個人參與柔道訓練的動機中，是否秉持當時自主的內在興趣與目標考量，進而促發自我積極的投入訓練的探究。教練即是研究者，並利用一星期 3 次（每次 2 小時）的訓練參與

觀察，另以學生的訓練日誌及比賽後心得為資料蒐集之一。本研究以紮根理論（Grounded theory）模式進行，並將大量資料檢視、分類、比較再歸納，且依序進行逐字稿文本分析、開放譯碼（Open coding）、主軸譯碼（Axial coding）及選擇譯碼（Selective coding）。由資料收集的逐字稿分析後，找出相關詞組與句子，轉譯成具有代表性的開放性譯碼，再以邏輯上有關連的編碼組做各階的主題歸納，成為核心的主軸譯碼。在原始資料的找尋中，直到獲得真實的意義主題（Raw data themes），在達成整體的一致概念後，再進行焦點團體訪談。焦點團體訪談由主研究者以引導性的訪談問題來討論，其可限定主題，使參與訪談的內容均談論當時參加柔道訓練的動機、目標設定與毅力等相關話題。主要目的是通過受訪者成員大量言詞敘述中，盡可能地收集自我決定理論及恆毅力的相關特點和因素。

表 1
研究對象基本資料

編號	性別	練習年資	學級	最佳成績
A	男	4	畢業生	全國大專運動會柔道賽銀牌
B	男	4	畢業生	臺灣區柔道錦標賽金牌
C	男	4	畢業生	臺灣區柔道錦標賽金牌
D	男	5	畢業生	全國大專運動會柔道賽銅牌
E	女	4	畢業生	全國大專運動會柔道賽銅牌
F	男	4	畢業生	縣長杯柔道賽銀牌
G	女	4	畢業生	全國大專運動會柔道賽銀牌
H	男	5	畢業生	縣長杯柔道賽金牌
I	女	5	畢業生	全國大專運動會柔道賽銀牌
J	男	6	畢業生	全國大專運動會柔道賽銅牌
K	男	4	畢業生	全國大專運動會柔道賽銅牌
L	男	4	畢業生	全國大專運動會柔道賽銅牌
M	男	2	在學生	
N	女	3	在學生	縣長杯銅牌
O	女	2	在學生	
P	男	3	在學生	縣長杯銅牌
Q	女	2	在學生	
R	男	2	在學生	
S	男	6	在學生	
T	女	4	在學生	全國大專運動會柔道賽金牌
U	男	2	在學生	全國大專運動會柔道賽金牌

本研究先藉由對個別訪談逐步架構現象，逐漸擴展團體式的對談，所獲得的想法和意見，回應了整個樣本數的客觀性，以此來說明質性研究與理論的關係。在資料蒐集的第一步驟中，從個案既有的理論觀點出發，以個別的相異點作為採納的原則，由此去挑戰單一理論，來顯現具有科學的特質與客觀性。在第二步驟中，採用焦點團體訪談方式進行，此方式所獲得的資料產生於主持者與個案，以及個案與個案之間的互動，而在團體的支持氣氛中，個案才能有較寬廣的意見表達，加上聚焦式的問題討論，蒐集資料的過程是歸納式與自然方式呈現，並具備開放聯想特質，故個案對主題的看法也呈現多元化。在進行訪談後的錄音檔，隨即以電腦輔佐打成逐字稿，並編輯行列以利文本的分析。本研究節錄第二組第一位（2E）受訪者的逐字稿部分文本內容做為說明，如表 2。焦點訪談以第三場次四位受訪者的逐字稿文本來說明，如表 3。

本研究的資料邀請兩位運動心理學專家學者共同討論內容分析，並進行交叉比對檢驗。焦點團體訪談邀請柔道專長之博士生參與，建構本研究信度與效度的一致性。

表 2
逐字稿文本

文本編號 2-2-11	受訪者編號：2E	訪談時間：2018.10.03 10:20
T：第一個問題就是，你當時參加柔道隊的動機到底是甚麼？可是我覺得可以有很多動機這樣。		
E：就高中的時候因為看到那個柔術的比賽，就覺得練起來【可以讓自己身體更健康，體能更好】，然後也可以為自己【練到一個防禦的技能】。然後大學的時候就意外又接觸到了柔道，就是也是算是也有練到柔術部分的有相似度。可是還有更多不一樣的摔技，不同的技能，【就延續之前練的繼續練下去，算是興趣。】		
T：繼續練是為了甚麼？		
E：【強健體魄】吧。		
T：那有強健到嗎？		
E：有啦，有有有。		
T：比如呢？		

表 3
焦點訪談逐字稿文本

文本編號 3-3-06	場次：3	訪談時間：2018.12.15 15:00
T：當時參加柔道社後練習中遇到的最大挫折是什麼？		
H：應該是在比賽輸的時候會有點不甘心吧！		
I：我也是耶！可能那一兩天都不快樂了。		
T：但會想再繼續練嗎？		
J：一定要啊，因為想要得名次，雖然比賽會很緊張，但就是喜歡那【比賽呈現出來的感覺，張力相當的大】。		
K：對啊對啊！我從已前就很【想參加競技武術類運動】，因為看比賽時就是很過癮。		
T：比如呢？		

在資料處理上，本研究在資料系統化過程中，雖以概念、段落及關鍵字的內容編著，但主要需結合研究目標為核心，並依其性質開發一個範疇（Category），在所有範疇中需與另二位研究者討論，且配合逐字文本，對其標線後再與確認，慢慢形成開放譯碼，本研究共可歸納得到 53 個開放譯碼，如表 4 所示。

針對 53 個開放譯碼再加以類聚及歸納，將屬性與面向性質相同之開放譯碼，彙聚成一個主軸譯碼的脈絡範疇來建構，例如：研究中「開放譯碼」的「3.有時候自己也不知道要做甚麼」與「4.因為晚上很無聊，想打發時間而參加」，語意和屬性相近，經共同研究者形成共識後，將兩項給予概念化，定出主題為「生活重心」，主題的訂定也對照研究目的方向採納，共獲得 18 個主軸譯碼。在歸納彙聚主軸譯碼後代表已獲得研究現象的主題式概念，以此為基礎進一步進行選擇性編碼建構更深一層「核心範疇」。在數個主題概念群合併為一範疇的分析過程中，若發現尚有遺漏，將邀集另兩位研究者共同討論，並在各範疇中不斷假設與提問問題，也在逐字稿、個案之訓練日誌及比賽心得間找證明，以驗證範疇間的關係。最終，無動機（Amotivation）、外在調節動機（External regulation）、內攝調節動機（Introjected regulation）、認同調節動機（Identified regulation）、整合調節動機（Integrated regulation）、體驗刺激的內在動機（Intrinsic motivation to experience stimulation）、完成的內在動機（Intrinsic motivation to ward accomplishments）、求知的內在動機（Intrinsic motivation to know）等 8 個主要範疇的進展。

表 4

選擇、主軸及開放一碼表

選擇譯碼	說明	主軸譯碼	開放譯碼
1. 無動機	自己感覺無法達到自我預期的結果，或對參與的結果沒有任何期望，因不重視而無動力，在遇困難時容易自我懷疑個體因獎勵、名次或者避免受處罰才參與柔道	1. 他人因素	1. 因同學在起鬨，要求我加入
		2. 生活重心	2. 系上朋友找我參加，覺得特別就一起加入了
			3. 有時候自己也不知道要做甚麼
			4. 因為晚上很無聊，想打發時間而參加
2. 外在調節動機		3. 名次獎勵	5. 目標也是想要拿黑帶這樣
			6. 覺得自己的體格學柔道可能比較會得名次
		4. 比賽誘因	7. 比賽呈現出來的感覺，張力相當的大
			8. 想參加競技武術類運動
3. 內攝調節動機	參與柔道運動是因為外在的壓力，而如果沒得名次會有羞愧、罪惡或不安的感受	5. 老師壓力	9. 剛好大一的體育老師同時也是柔道隊教練
			10. 因體育老師要我參加
		6. 親友支持	12. 接到通知，感受到學長姊的友善，就真的加入囉
4. 認同調節動機	雖然參與柔道不是出自個人內心意願，但參加後會獲得自我滿足感及未來性的價值	7. 長久價值	13. 之前練過，然後練久了就有興趣，之後就進來了
			14. 想說之前有練過，進來裡面會比較輕鬆一點
			15. 就延續之前練的繼續練下去，算是興趣
5. 整合調節動機	參與柔道運動對自我本身的價值很重要，而且和自己的目標與需要是一致的	8. 自我興趣	16. 就是培養一個興趣而已啊
			17. 想與同一興趣同學一起參加
			18. 應該說我以前就是很喜歡練柔道啊
		9. 自我期許	19. 對柔道有一個憧憬，就進來了
			20. 想回來找找看能不能找回當初那種感覺
6. 體驗刺激的內在動機	個體為透由參與柔道運動，來體驗或感受自我的滿足和愉悅感	10. 滿足英姿	21. 柔道剛好就是在摔人，就還蠻帥的。就想要加入
			22. 看到學長摔過肩，覺得柔道實在太帥了
			23. 當時對柔道有些好奇，覺得柔道蠻帥的
		11. 嘗試體驗	24. 就來試試看這樣子。因為也沒接觸過這樣子
			25. 逛社博，好像還不錯欸。然後就正式加入了

(續後頁)

(接前頁)

選擇譯碼	說明	主軸譯碼	開放譯碼
7. 完成的 內在動 機	個體參與柔道運動 是為了，感受超越 或達成目標時的滿 足和愉悅感	12. 武術防 身	26. 想參加武術類的活動（練身體+防身）
			27. 大學想要學空手道或是柔道，想要學武術防身
			28. 除了能增強體力還能防身，柔道就成我第一首選
			29. 自己肌力比較弱的條件，想學近身技術
			30. 想要說練像體術武術之類的，因為可能想要防身
			31. 也可以為自己練到一個防禦的技能
			32. 我一開始接觸柔道是想防身，因為以前常被欺負
			33. 防身，其實算實用啦
		13. 自我保 護	34. 就不要想說別人會來保護妳啊，你自己至少先學
			35. 就想說學一下可以靠自己保護自己
		14. 堅持初 衷	36. 一直喜歡去跟人家去切磋，類似柔道跟別人切磋
			37. 如果現在半途就走了，那麼前面就沒有意義了
		15. 強健體 魄	38. 想透過練其他的東西把重訓能夠使用在上面
			39. 想要再強一點這樣
			40. 強健體魄吧
			41. 就覺得練起來可以讓自己身體更健康，體能更好
		16. 身體健 康	42. 就是比較開心啊，身體也會比較好
			43. 重點身體也會變好啦。就整個身體的作息、運動
			44. 是想要調理身體狀況
			45. 我起初就是為了要運動
8. 求知的 內在動機	個體參與柔道訓練 是為了從學習、瞭 解與探索中，體驗 自我的滿足和愉悅 感	17. 學習探 索	46. 反正練過啊，就先進來再繼續
			47. 就是覺得想要學習
			48. 知道學校有此校隊就燃起學習的念頭
			49. 就是入學前就有想說要學柔道了
			50. 有專業的指導教練跟學長
		18. 自我實 現	51. 還沒有放榜時我就已經在找哪個大學有柔道隊了
			52. 第一次看到柔道二字就更篤定要進柔道隊
			53. 從小對武術項目就有興趣

參、結果

經文獻探討及研究分析後，依據自我控制感程度的高低，劃分出八種範疇，經三種條件路徑探討；以主要影響、次要影響及間接影響，逐漸形成出堅持參與的動機發展路徑如圖 1 所示。

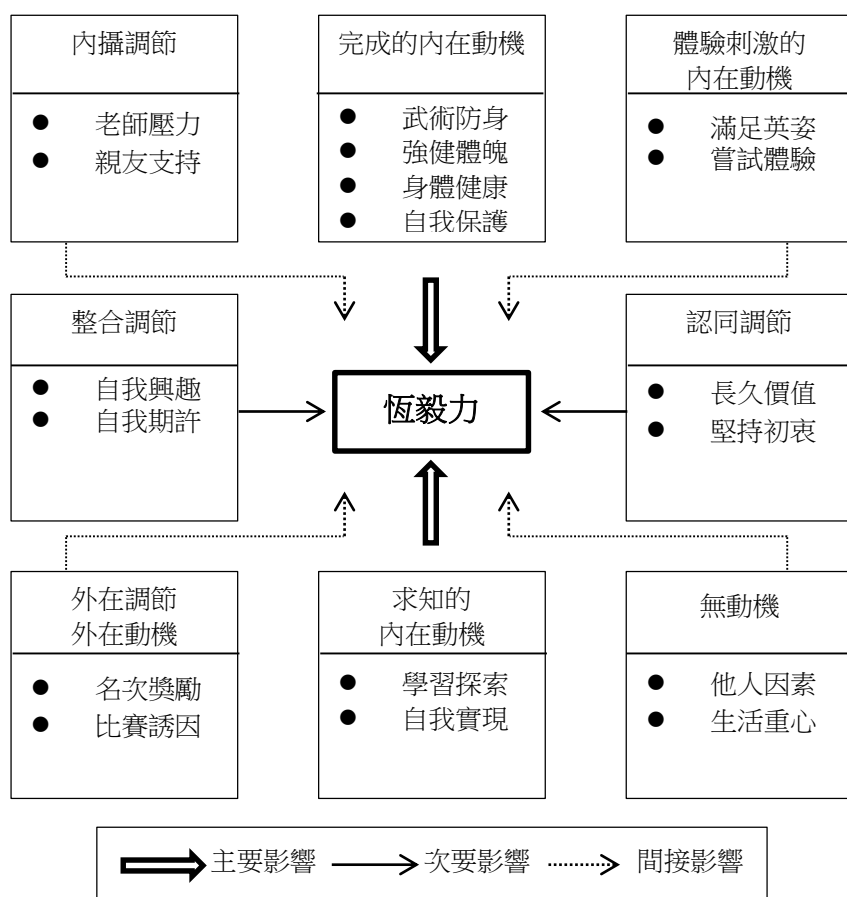


圖 1 大專柔道社運動動機概念架構

研究者透過選擇、主軸及開放譯碼的類聚及歸納後，構成「大專柔道社運動動機概念架構」圖顯示，在這示意圖中，發現隊大專柔道運動社團參與者而言，最主要的影響要素是「完成的內在動機」、「求知的內在動機」兩個層次，換言之，

影響個人參與柔道社團的關鍵是內在動機的觸發，以「完成的內在動機」及「求知的內在動機」為中南部某公立大學柔道社學生持續訓練的主要影響因素。「完成的內在動機」之包含因素為武術防身、強健體魄、身體健康及自我保護，「求知的內在動機」包含學習探索與自我實現。次要影響的部分為「整合調節動機」與「認同調節動機」，「整合調節動機」包含自我興趣和自我期許兩個因素，「認同調節動機」包含長久價值和堅持初衷兩個因素。間接影響部分為「體驗刺激的內在動機」、「內攝調節動機」、「外在調節動機」與「無動機」，「體驗刺激的內在動機」包含滿足英姿和嘗試體驗兩個因素，「內攝調節動機」包含老師壓力和親友支持兩個因素，「外在調節動機」包含名次獎勵和比賽誘因兩個因素，「無動機」包含他人因素和生活重心兩個因素。

肆、討論

一、譯碼架構層次的劃分

首先，在理論層次上，將恆毅力與自我決定取向的動機理論進行對比和連結後，將所獲致的譯碼劃分為三個層次。依序為「主要影響層次」、「次要影響層次」、「間接影響層次」。Duckworth（洪慧芳譯，2016），恆毅力的培養有內、外兩個路徑，共七個因素，其中四個內在因素為：「興趣」、「練習」、「目的」及「希望」，這四個要素有發展的順序性，其「發展順序」本研究在後文當中亦會論及。Duckworth（洪慧芳譯，2016）統合個人所作的質性和量化研究後發現，這四個內在動機及成因是所有具恆毅力典範著的共同特性，相對而言，外在成因雖然也是恆毅力養成的條件，但顯然只能列為次要條件，且「家庭教養」、「課外活動」和「組織文化」這三個要素涉及到個人不可控制的因素於其中，也非每個人可以完全具備的條件，因此是放在附加條件的立場上參與恆毅力養成的過程。

本研究中參照 Duckworth（洪慧芳譯，2016）提出的理論基礎，經兩位主要研究者與一位協同研究者檢證訪談內容後形成共識，將內在動機作為較高層次的動機，據此，列出兩個概念作為主要影響因子，另列出兩個概念作為次要影響因子，同時，歸納四個間接影響因子。而這種層次關係又與紮根理論相呼應，由抽象-具體的劃分，依抽象程度顯示：「主要影響層次」→「次要影響層次」→「間接影響層次」。因此，最外層的四個向度可以作為「具體」的實際向度解釋，亦可以將之視為具體動機來源，也就是因為這些因素，所以最初這些學生才會有加

入柔道社的動機。其次，我們可以發現這四個「間接影響層次」均屬於社會性動機，其動機的形成或來源都偏向社會性條件，例如對外在獎勵的追求或符合他人期許，甚至是上下位的師生關係（黃全成，2017；王耀聰、許績勝、馬君萍，2018；葉岱庭、陳金海、李政雄，2019）。這些條件也可以跟恆毅力中的「組織文化」向度相呼應，而且也有助於形成恆毅力形成，協助克服參與過程中所面對的困境或是身心的疲勞。但，若只將之視為唯一或是單一因素的話，其解釋力有侷限，面對這類社會性動機所引發的行動，Duckworth 在《恆毅力》很直接的表明「無法光憑意志力去喜歡某些東西」（頁 141）。也就意味著：一但這些社會性外在動機的根源取消或強度下降，個人的動機及克服的毅力也就隨之下降乃至消失（江映曲，2017）。

因此當 Duckworth 將其研究成果歸納出內／外兩個層次而又強調可以「培養」的機制時，也意味著從「間接影響層次」到「主要影響層次」間當有一個轉折的條件和過程，我們認為這可能是「次要影響層次」存在的作用之一。換言之，恆毅力的養成過程裡，具有「間接影響層次」→「次要影響層次」→「主要影響層次」的連結路徑，也就是恆毅力中的「樂趣」。劉兆達、許玫琇、鄭秀貴、李文心（2017）與黃全成（2017）的研究裡均發現，參與體育活動的過程中體驗享受、感覺有趣、經驗興奮與刺激、快樂的感覺及成就感的獲得，是參與者持續投入的關鍵。

雖然「興趣」是個人持續參與活動的開端，但這一起點不必然是強烈的動機所引起 Duckworth（洪慧芳譯，2016）。如同受訪者 J 的描述，是抱持著「試試看」（J22-24）的態度參與，若對照上述文獻的結果，無論是「享受」、「有趣」、「快樂」，這些正向情緒經驗都不是一蹴可及的體驗，顯然中間還有其他步驟或程序，是在過程中不斷的嘗試，累積經驗，獲致正向回饋後逐漸培養的熱情。換言之，上述的樂趣或快樂的感受不必然是指正向的經驗或過程，也有可能是來自於對挫折或困境的克服，由此產生的成就感（薛堯舜，2017）。以「整合調節的外在動機」及「確認調節的外在動機」所構成的「次要影響層次」遂成為中介的因素，特別是當中的「自我期許」的因素，「就一個運動，一種憧憬這樣。對柔道有一個憧憬……就是覺得想要學習」（D14-26）。對照訪談內容可以發現，為了達成「整合調節的外在動機」及「確認調節的外在動機」的內容，將促使參與者連結到「學習探索」、「自我實現」的向度，產生去克服困難或是增進樂趣的契機，例如「G86-89」和「H90-91」都有提到類似的說法，進一步強化參與的動力，正符合恆毅力因素中的「練習」原則。

最後，站在「社團」性質或是「課外活動」的立場討論，我們可以發現參與柔道社團的學生並不是以成為「專業」或「頂尖」選手為目的，除了興趣之外，多以「健康」、「防身」作為參與動機，這個結果與王士豪（2016）的研究相似，其中大學生參加運動性社團動機的兩大要素是「知識需求」、「健康與適能」兩項，同時發現在「自我成就」向度上較低。顯示，運動性社團的參與者很清楚知道「社團」的屬性，而不會以高程度的「運動成就」訂定為參與動機。對照本研究更可佐證，除了「健康」需求之外，具技擊性功能的柔道社更具備「防身」的特性，因此也成為參與的影響動機之一。至此，歸納本段內容，依據《恆毅力》理論基礎以及透過三位研究者檢定、比對相關文獻等流程，獲得以「恆毅力」為核心的理論架構，由抽象概念至具體特質，可劃分為三個階層，「主要影響層次」、「次要影響層次」、「間接影響層次」，而每個層次、特質及概念間均有影響效果及相互關係。

二、自我決定論與恆毅力理論之連結

依靠恆毅力理論的說法，這些初始的動機一開始都不會很強，Duckworth（洪慧芳譯，2016）指出，發現興趣的過程是偶然、隨機而不系統，是透過與外界互動時被激發的，難以從內省的角度觸發。是在初步接觸某些活動之後，持續的涉入並從過程裡逐漸累積正向經驗，最終形成「興趣」。所以，要回歸正向心理學的基礎，在這些活動和訓練過中，必然有特定因素形成正增強，強化了內在價值和增加自我實現的動力，克服困難和生、心理疲勞。在這過程中，恆毅力也會得到強化，因此恆毅力是一個調節變項，Duckworth 稱之為「希望」，是塑造恆毅力的四個內在機制之一。

然在恆毅力理論當中回溯到一個關鍵點：「習得性無助（Learned helplessness）」，Duckworth（洪慧芳譯，2016）指出：「絕望不是痛苦造成的，而是你覺得自己無法掌控受苦的狀況」。這裡顯示恆毅力是一個可以養成的過程，是一個可以塑造的人格特質，並且是一個可以轉移性的人格特質，形塑的關鍵在於個體對於苦痛經驗的認知及控制情況，如果能夠正確理解並能夠克服，才有機會轉成正向經驗，支持個體持續參與活動，最終成為「興趣」。於本研究中可發現，受訪者 A、G、T 三人在進入大學前曾有接觸過柔道的經驗，其他受訪者則是在偶然的狀況下接觸並參與。依據訪談內容，整個過程符合上述理論的描述，例如：受訪者 A 可以說是典型代表：「之前練過啊，然後練久了就有興趣，之後就進來了。」（A6）。

統整訪談內容我們可以做出兩個面向的討論，首先，對於曾經接觸過柔道運動的受訪者而言，進入大學後會再度進入柔道社，可能根基於過去的正向經驗；其次，在學習及練習的過程中，面對技術瓶頸的困難、訓練時生理狀態的疲勞乃至於傷痛的苦難，卻能夠持續參與，顯示參與者能夠掌控「受苦的狀況」，形成自我決定的機制。此處可以第二組受訪者的描述為代表（67-91），其中，受訪者 E 更具體的表示面對這些困難「你毅力要夠堅定，大概是這樣。」（E77）。陳盈樺、林明宏（2019）發現恆毅力以及自我控制能力屬於正相關的聯繫，是在運動或者生活都反應出堅持不放棄的態度，同時均很熱愛自己喜歡做的事情，外顯特徵上顯示其自律能力以及自我要求都很高。而形成態度及自我控制特質的關鍵則連結到最初的參與動機。張訓譯（2018）研究即發現恆毅力的展現或增強和自我決定的「初衷」有關，研究中發現遇難不退的初衷是來自於自我的抉擇，引發的根源是以內在動機為主的熱忱。從這些研究歸納可知，無論是自我控制或堅持初衷，所顯露的特質都是一個「自我決定」的歷程。

故無論是初期的參與或過程中面對困境的克服，是否能夠「自我決定」都是關鍵因素，此機制又可分為「自我決定-參與」及「自我決定-持續」兩個狀態，而這兩個狀態的確立又可呼應前文曾提及的「學習探索」向度。如同 Ryan 與 Deci（2017）的說法，個體對該運動有強烈的勝任能力及極高的自我決定能力，乃成為是否決定持續參與的指標。這一說法顯然涉及到個體在認知能力上的理解和評估，再據以形成決定行動。對照 Philipp、Veit、Hugo 與 Peter（2020）的研究，運動員參與活動的動機自主性越高，堅持參與的時間越長，而動機來源以內在動機為主時，將不斷推動個人持續投入以達成目標。以恆毅力概念解讀，則我們可以說：以內在動機為主的自我決定機制，將有助於運動參與者在運動過程中面對困境的排解，以獲得內在動機的滿足，支持其持續的投入該項運動。同時，由於內在動機的滿足，進一步強化恆毅力特質的形塑，更能堅持於運動情境中的磨練。顯示自我決定性越高，恆毅力的特徵越顯著。

最後，我們注意到：Duckworth（洪慧芳譯，2016）的研究中，恆毅力可以作為一個預測指標，在「恆毅力」中所測驗的是「恆毅力人格特質」，能預測的是人們投入特定活動中能否堅持、完成的可能性。足以解釋個人的動機趨向，若依個人接觸某一活動並將該活動發展成興趣，再從中培養出恆毅力特質。此一發展過程是否偏向隨機的狀態，將使「恆毅力」的應用性受到侷限，各項研究顯示，「恆毅力」與教育或教養的密切性甚為顯著，當「恆毅力」的應用性受到侷限，而結果帶有隨機性質時，其在教育領域的應用上就難以確實地掌握。其次，從整

個概念上的看，「恆毅力」當為一個動態性理論，是一個「動機-人格」互相牽動的理論，顯示出該理論可做出不同層次劃分接下來，本研究將以層次和成因的角度進行理解，以試著建構理論模型的輪廓。

三、「恆毅力模式」探究

立基於上述的研究結果及文獻探討，我們將於本段針對恆毅力理論模式的應用層面進行討論，試圖調整恆毅力理論結構以茲應用，並據此提出相關建議。

（一）「恆毅力模式」之模擬

依據前文研究顯示，必須注意一個關鍵處，Duckworth（洪慧芳譯，2016）所進行的研究，為使研究對象具有代表性，所選擇的研究參與者，多半是對於「已顯示特定興趣／屬性者」進行研究，例如起初對西點軍校、度假公司業務員乃至拼字排名賽選手。以其設計的恆毅力量表（Grit Scale）進行測驗，雖然其效度頗高，但對比其後面發展出來的因素分析，我們發現在應用上可能有進一步探討的空間，彙整其研究因素後可組織出一個「恆毅力模式」：

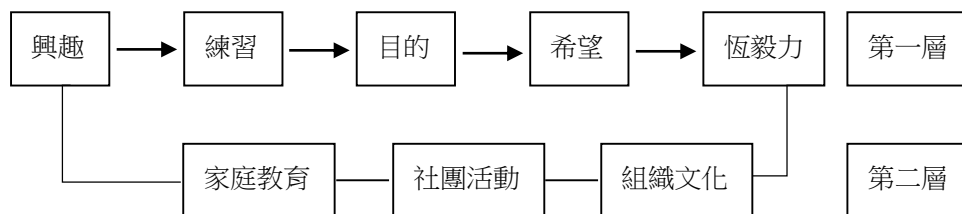


圖2 恆毅力模式架構圖

資料來源：本研究修改自 Duckworth（洪慧芳譯，2016）

我們以上列「恆毅力模式架構圖」做說明，第一層屬於內在性動機／因素，屬於必要條件，是恆毅力理論的主軸，有其順序性。第二層屬於外在動機／因素，乃需要條件，可做為恆毅力養成的輔助系統，即使這些因素不存在或取消，個人的恆毅力特質仍可以維持。然，參照其理論說明，「興趣」的養成是一個近乎隨機的過程，若以這一點檢視 Duckworth（洪慧芳譯，2016）所選取的研究參與對象，在起點行為上展現出特定的興趣特徵或傾向。換言之，不易論定這批參與者產生「興趣」的前提是什麼？而依據本研究結果以及研究目的，得知「自我決定理論」是行為產生或持續的關鍵。此外，本研究目的在於如何讓參與柔道社團的學生培養出恆毅力特質？或更進一步的成為社團招生／經營的策略。是以彙整

本研究成果後，或許可將動機理論融入上列模式，產生另一架構圖：

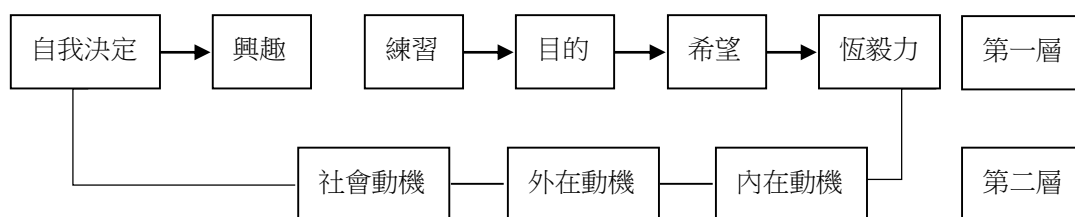


圖 3 大專柔道社——恆毅力模式架構圖（本研究繪製）

依據本研究結果可發現：1. 若參與者的動機是源於自我決定的過程，有較大的可能性形成興趣而強化堅持的動機。2. 本研究所歸納出的外在性動機再進一步歸類屬性，將「整合調節的動機」與「無動機」歸類為社會性動機，即個人行動的產生與第三人有關；「外在調節的動機」和「體驗刺激的內在動機」則界定為個人行為的動機是為了追求外在獎勵或肯定。其他四項因素則劃分為內在動機，乃個人為了尋求內在滿足而啟動的行為原因。其中，「完成的內在動機」較接近「目的」，「確認調節的外在動機」、「整合調節的外在動機」及「求知的內在動機」則近似「希望」的面向。然而上述這一架構模式中第一層依照 Duckworth（洪慧芳譯，2016）的論點，是有一個次第發展的狀態，但從自我決定論而言，每一個面向間都隱含著互相干涉、影響或共同作用的可能性。

四、恆毅力模式在大專柔道社經營的應用與研究建議

關於社團招生層面，依據本研究結果可發現，參與柔道社的學生來源可區分為兩個類型「特定動機傾向」與「無動機傾向」，前者在參與之前已有特定的意向，包括既有的運動經驗或任何內在／外在動機，後者則偏向「恆毅力」當中描述的狀態，近乎隨機或抱持著試試看的心態接觸柔道社。依據本研究的結果，在這一階段學生有兩個步驟可進行規劃，一是引用 Duckworth（洪慧芳譯，2016）所設計的「恆毅力量表」測量學生本身毅力層面的特質與強度，以資規劃因應。二是針對「無動機傾向」學生或屬性尚不明確的學生，提供自我決定量表作進一步的評估，並提供相關資訊及知能，引導學生思考的可能因素及確認自身意向，逐漸建立「自我決定階段」的動機基礎，形塑「興趣階段」的可能路徑。其次，參考 Young（譚天譯 2017/2019）的見解，在「訓練階段」可依據教練的專業知能和運動訓練周期，規劃七個步驟逐漸累積訓練經驗和培養運動技術：（一）步

步為營 (Stepladders); (二) 社群 (Community); (三) 重要性 (Important); (四) 簡單 (Easy); (五) 神經再造工程 (Neurohacks); (六) 迷人的魅力 (Captivating); (七) 深植 (Engrained)。透過運用系統而規劃的實踐步驟，從技術熟練到毅力的養成，增進參與的時間及頻率，藉由正向經驗的厚植，轉化出恆毅力人格。

Young 所提出的步驟在專書中另有詳細表述，此外，參照 Duckworth (洪慧芳譯，2016) 在多項實證研究成果後所提出的恆毅力培養原則，發現指出培養恆毅力有兩大層面可資著手，其中外在因子「組織文化」原則中，以社團指導老師或教練可以有較多的思考和發揮空間，透過「恆毅力量表」獲得學生本身在毅力層面的特質與強度後，可針對不同「興趣」動機的學生規劃個人化的培養進程。由於大多數的技擊運動屬於個人項目，因此確立個人能力可及的訓練「目的」當為培養的關鍵要素，並據此安排個人「練習」計畫。依據 Duckworth 的建議，透過教練協助，以專業角度提供建議、分析當下實踐狀態是「練習」原則的內容，但實際上則需要延伸到「希望」原則當中，也就是在充分評論學員狀態後，亦需要評析出該學員進步的幅度及實際明確的進步特徵或內容，促使學生在參與過程中不僅懷抱「希望」，還能實際的看到「希望」的進展軌跡，形成「習得性樂觀」的心理機制，並在反覆上述過程中逐漸內化為人格內涵。

本研究發現歸納出「主要影響層次」、「次要影響層次」、「間接影響層次」的各項要素，具有相當程度個別性特徵。依循上述建議，我們主張在「目的」及個人「練習」計畫這兩個面向上的評估可依據這三個層次分布狀態及強弱特定，作為個人培養恆毅力的訓練依據。我們須指出 Duckworth 的「組織文化」原則建構，除了發揮教練的作用外，這一原則的確立及強化有助於共同目標及共同價值意義的建構，換言之，這一原則建立後將確保在教練不在場狀態下（如自主訓練或個人生活情境中），個別參與者仍能服膺於組織氛圍下持續受動機驅動。藉由上述內涵的論證我們可發現，在大專運動型社團的營運上，指導老師或教練扮演著多元且關鍵的角色，一方面要能引導參與者在自我決定上做澄清，在訓練規劃上亦要能規畫系統化、步驟性且合乎運動科學的社團訓練內容，還必須能建立鮮明而強烈的社團組織文化，提供其心理需求的滿足與支持，塑造歡樂及強健體魄的氣氛，以維持恆毅力的意識，讓參與者浸淫其中不斷獲得增強。藉由教練及教師不斷改變動機因素，誘發與迎合大學生的參與樂趣，應用本研究的主要、次要及間接影響等因素進行社團課程規劃，讓大學生持續與堅持參與各項運動。因篇幅限制，在具體操作建議上僅能依據既有研究成果提出補充，建議可參酌《恆毅力》一書中的建議，搭配教育心理學、運動心理學中相關理論，例如制約理論、

教練領導理論等，共構實務操作的理論基礎，完善規劃社團成員的恆毅力培養規劃。

伍、結論

由本研究結果獲知，影響大專柔道社參與者的動機關鍵可獲得八個因素，統整「恆毅力」理論後，將這些特質劃分為「間接影響層次」、「次要影響層次」、「主要影響層次」，三者間屬於動態聯繫，互相連結。再據此，彙整出「恆毅力模式架構圖」「大專柔道社-恆毅力模式架構圖」兩個理論模式用以進一步說明大專柔道社的參與動機與恆毅力的關係，並發現納入「自我決定動機」理論可使恆毅力理論在應用面上更加廣泛而務實。最後依據此一模式提出大專柔道社經營的可能方向與建議。

過程中也同時發現，恆毅力理論可與其他運動心理學和學習心理學理論作比較、連結和關聯性研究，例如運動熱情、自我承諾、「延遲享樂」等其他心理學理論作探討。另外，恆毅力的理論在某些研究成果上的因果關係可能需要進一步檢視，並掌握多元角度進行探究。這些部分均是在研究歷程中所發現的相關線索，但受限於篇幅及研究目的與規劃，未能進一步探究。從本研究中可以延伸出去的相關領域或問題，對於未來的研究方向，因國內外大多數的運動動機研究，均為動機量表的研發與應用動機量表的調查，期盼未來能以更多質性研究方法來建構動機理念，並嘗試更多兼重質化與量化的研究。最後，依據紮根模式理論的方法論，針對這一份訪談紀錄可再進一步的分析與研究，發掘出更豐富的內涵使得恆毅力理論更為細緻。

參考文獻

- 全國各級學校運動人才資料庫（2017）。未出版之統計數據。取自 <https://athletic.ccu.edu.tw/>
- 王士豪（2016）。輔仁大學運動社團學生參與棒球動機因素之研究。**運動健康休閒學報**，7，155-162。
- 王耀聰、許績勝、馬君萍（2018）。田徑選手運動樂趣來源與運動承諾之相關研究。**興大體育學刊**，17，69-80。
- 江映曲（2017）。為何「動機」變成「凍機」？**臺灣教育評論月刊**，6（9），294-299。
- 李濟仲、廖主民（2008）。期望價值信念與健身運動行為改變階段。**中華體育季刊**，22（3），57-66。
- 林聯喜、黃賢哲、康正男（2016）。學校運動社團為大學體育發展基石。**國民體育季刊**，45（4），27-31。
- 洪慧芳（譯）（2016）。Duckworth, A. L. 著。恆毅力：人生成功的究極能力。臺北：天下文化。
- 張同廟（2020）。大學生社團參與之動機、社會支持對組織認同之影響。**屏東大學學報：教育類**，4，143-180。
- 張育誠、吳鴻昌、李清潭（2015）。意義、脈絡、反身性：質性研究的科學性與正當性。**商略學報**，7（2），71-88。
- 張訓譯（2018）。恆毅力：從流浪教師蛻變為正式教師的關鍵。**樹德科技大學學報**，20（2），167-181。
- 張訓譯（2019）。科系選擇與學業恆毅力之研究：以南部某國立大學為例。**遠東通識學報**，13（2），109-136。
- 陳天賜（2016）。運動社團經營策略之探討。**國民體育季刊**，45（4），10-14。
- 陳云湘、沈湘莉、周茂振（2020）。大學生參與社團之動機與參與程度之探討——以科技大學為例。**Journal of Data Analysis 數據分析**，15（4），15-47。
- 陳盈樺、林明宏（2019）。大專運動代表隊恆毅力特質之探討。**台灣管理學刊**，19（1），31-46。
- 黃天如（2015 年 10 月）。運動減壓練毅力名人最愛。**中時電子報**。取自 <http://www.chinatimes.com/newspapers/20151010000404-260110>

- 黃全成 (2017)。運動樂趣與運動滿意度之研究。**休閒事業研究**，**15** (4)，26-34。
- 葉岱庭、陳金海、李政雄 (2019)。學生運動參與動機調查分析。**長榮運動休閒學**，**13**，10-22。
- 廖尹華、許振明 (2020)。大學生不同運動族群之運動態度、運動參與和健康生活品質之探討。**國立虎尾科技大學學報**，**35** (1)，63-77。
- 劉兆達、許玫琇、鄭秀貴、李文心 (2017)。大學生參與體育課之熱情、樂趣及運動幸福感——以正向情緒為中介效果。**嘉大體育健康休閒期刊**，**16** (2)，107-120。
- 鄭伊茹 (2017)。高中生升大學目的動機及其與學業恆毅力、學業自我控制力關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學教育心理與輔導學系，屏東。
- 薛安、張有恒 (2019)。大學生課外學習經驗與生涯成熟態度之關係研究——以中部地區私立大學為例。**學生事務與輔導**，**57** (4)，29-47。
- 薛堯舜 (2017)。高中拳擊運動校隊情緒層面用心、心理資本之關係研究。**嘉大體育健康休閒期刊**，**16** (2)，1-12。
- 羅羽宸、蔡永川 (2020)。探討休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之關係。**休閒運動保健學報**，**17**，14-40。
- 譚天 (譯) (2019)。Young, S. D. 著。**恆毅力的七堂課**。臺北：天下文化。
- Duckworth, A. L., Quirk, A., Gallop, R., Hoyle, R. H., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2019). Cognitive and noncognitive predictors of success. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *116*(47), 23499-23504. doi:10.1073/pnas.1910510116
- Philipp, M. K., Veit, S., Hugo, M., K., & Peter, G. (2020). Achievement motive, autonomous motivation, and attendance at fitness center: A longitudinal prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, *51*, 1-9.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: Guilford Press.

The Relationship between Self-determination and Grit Theories with Judo Clubs in Colleges as Research Participants

Shiow-Fang Shieh¹ Chun-Chi Chi²

Abstract

This study is qualitative research with the Grounded Theory as its theoretical framework. It aims to unveil college students' motivation to participate in sports clubs, exploring the correlation between self-determination and grit theories. To achieve this goal, 21 research participants were recruited to conduct individual (n = 21) and focus group (n = 6) interviews. According to the research results, the present study divided the participants' motivations into eight categories, namely motivation, external regulation, introjected regulation, identified regulation, integrated regulation, intrinsic motivation to experience stimulation, intrinsic motivation towards accomplishments, and intrinsic motivation to know. In addition, the present study summarized three motivation paths, namely "primary effect", "secondary effect", and "indirect effect", based on the establishment of a conceptual framework for the respondents' motivations to participate in judo clubs. Furthermore, a grit model was developed based on the theory of grit. Further, a framework of motivation patterns was designed based on the relationship between judo players of judo clubs in colleges and their grit. It was found that the implications of the self-determination theory can be further subdivided into more dimensions. As well, the connection path between the self-determination theory of motivation and the theory of grit clarifies the motivation that one participates in sports clubs and the mechanism that grit comes into being. Lastly, the research results can provide reference to judo clubs in colleges when they formulate future business policies and establish principles for coaching their judo players.

Keywords: Judo, Grounded theory, Sports club

¹ Assistant Professor, Graduate School of Leisure and Exercise, National Yunlin University of Science & Technology

² Ph.D. student, Chinese Literature Department, National Chung Hsing University / Teacher, Taichung Municipal Tantsu Junior High School

Corresponding Author: Shiow-Fang Shieh, E-mail: shiehshf@yuntech.edu.tw

Received: 2021/07/09; Accepted: 2021/12/15

