

國立臺南大學

體育學系碩士班

碩士論文

中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅
韌性對運動倦怠之影響

Effect of Secondary School Athletes Perceived Paternalistic
Leadership and Mental Toughness on Sport Burnout

指導教授：卓國雄 教授
研究生：陳亞麟

中華民國一一〇年二月

中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性
對運動倦怠之影響

Effect of Secondary School Athletes Perceived Paternalistic
Leadership and Mental Toughness on Sport Burnout

by

Ya-Lin Chen (陳亞麟)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Physical Education degree
in Physical Education in the College of Education
at the National University of Tainan
Tainan, Taiwan

Advisor: Professor Kuo-Hsiung Cho (卓國雄)

February 2021

中華民國一一〇年二月

中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性 對運動倦怠之影響

學生：陳亞麟

指導教授：卓國雄

國立臺南大學體育系碩士班

摘要

本研究主要目的係探討中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形。研究對象為曾參與 106~108 年中等學校運動會之國高中選手，共 300 名，男生 179 位、女生 121 位，平均年齡為 14.61 歲 (SD=1.47)，所有研究參與者皆須填寫家長式教練領導行為量表、心理堅韌性量表與運動倦怠量表。經多元逐步回歸分析結果顯示，威權領導能顯著正向預測情緒/身體耗竭；才德領導及抗壓性能顯著負向預測情緒/身體耗竭；才德領導及積極奮鬥皆能顯著負向預測運動貶價；威權領導能顯著正向預測運動貶價；積極奮鬥、才德領導及抗壓性能負向預測成就感降低。獨立樣本二因子變異數分析結果顯示，才德領導與心理堅韌性對情緒/身體耗竭有交互作用效果，單純主要效果分析發現，知覺高才德領導行為下，高心理堅韌性選手的情緒/身體耗竭顯著低於低心理堅韌性者；但威權領導及仁慈領導對於運動倦怠三個構面則無顯著交互作用效果。結論：威權領導行為與運動倦怠各因素皆呈顯著正相關，其次在高才德教練領導下，較高的心理堅韌性選手有較低程度的情緒/身體耗竭。建議：鼓勵中學運動教練應多採取才德領導行為類型，並發展選手心理堅韌性才能夠減低情緒/身體耗竭的發生。

關鍵字：才德領導行為、情緒/身體耗竭、抗壓性

Effect of Secondary School Athletes Perceived Paternalistic Leadership and Mental Toughness on Sport Burnout

Student: Ya-Lin Chen

Advisor: Kuo-Hsiung Cho

Master's Program of Physical Education, National University of Tainan

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of secondary school athletes perceived paternalistic leadership and mental toughness on sport burnout. The subjects of this study were 300 secondary school athletes who had once participated National Secondary School Athletic Games during A.D. 2017 to A.D. 2019. There were 179 males and 121 females in total and the average age was 14.61 years ($SD= 1.47$). All subjects needed to fill out paternalistic leadership scales, mental toughness scales, and sport burnout scales. Using the multiple stepwise regression analysis, the outcome indicated that authoritative leadership could positively predict the emotional/physical exhaustion; moral leadership and anti-pressure could negatively predict the emotional/physical exhaustion; moral leadership and positive effort could negatively predict the devaluation of sport; authoritative leadership could positively predict the devaluation of sport; positive effort, moral leadership and anti-pressure could negatively predict the reduced sense of achievement. Using the two-way ANOVA, the outcome indicated that moral leadership and mental toughness had interaction to emotional-physical exhaustion. According to the simple main effect analysis, perceived that in the case of high moral leadership, the emotional-physical exhaustion of athletes with high mental toughness was apparently lower than athletes with low mental toughness; But authoritative leadership and benevolent leadership had not apparently interaction in three perspectives of mental toughness. Conclusion: All factors of authoritative leadership and sport burnout had significantly positive correlations. Secondly, in the case of coaches had moral leadership, secondary school athletes with high mental toughness had lower degree of emotional-physical exhaustion. Suggestion: Encouraging secondary school sports coaches to adopt more moral leadership and develop athletes' mental toughness so that it could reduce emotional-physical exhaustion occurrence.

Key words: moral leadership, emotional/physical exhaustion, anti-pressure

謝 誌

很高興能完成碩士學業，這對我來說，是求學生涯中最刻苦銘心的一段，在研究所學習的過程中，日以繼夜的思考與撰寫論文，瓶頸不斷，心情猶如洗三溫暖，甚至萌生放棄休學的念頭，如今走到了這一刻，心裡有說不盡的感謝。

感謝兩年來在研究所師長們的教導及幫助下，我即將畢業，最要感謝的是我的指導教授-卓國雄老師，在邏輯思考、統計方法，以及論文撰寫上，不厭其煩的悉心教導，本論文才得以順利完成。謝謝陳耀宏系主任，在課堂上提點研究的重點與方向。也要感謝口試委員歐宗明教授與聶喬齡副教授，對於我的論文內容，給予了相當寶貴的建議，使之能更加完整。

感謝臺南市安定國中施宏忠主任與陳雨良教練、新東國中蔣佩君組長、東山國中方俊達教練與林慧蘭教練、永康國中徐啟軒教練與吳姵瑩教練、仁德國中黃明燕教練、曾文農工陳靜怡組長與黃丞靖教練、南寧中學翁小珮教練，以及南投縣埔里國中王怡文教練等諸位教練及師長幫忙，因為有您們提供的寶貴資料，我才能夠完成論文中的一塊重要拼圖。

感謝碩士班同學張惟翔、張智堯、陳耀安、陳思涵、江昭寬，在這段時間，一起經歷這兩年的艱辛，恭喜我們都撐過來了！感謝吾友黃雅文協助英文翻譯。感謝師長方怡堯老師協助校稿，使這本論文更加臻於完整。

感謝家人們在我身後不斷鼓勵與幫助，你們是我最大的精神支柱，在我最低潮的時候，一同陪我渡過艱辛的時光。最後，再次對所有師長、至親與同學好友說：「謝謝你們，沒有你們一路相伴，就沒有今天的我。」感謝各位貴人，有你們的支持，讓我完成人生中的一件大事。謝謝大家，有你們真好!!

陳亞麟 謹誌 2021 年 2 月

目次

| | |
|-------------------------------|------|
| 中文摘要 | i |
| 英文摘要 | ii |
| 謝誌 | iii |
| 目次 | iv |
| 表次 | vi |
| 圖次 | viii |
| 第一章 緒論 | 1 |
| 第一節 研究動機 | 1 |
| 第二節 研究目的 | 4 |
| 第三節 研究問題 | 4 |
| 第四節 名詞解釋 | 5 |
| 第五節 研究範圍與限制 | 7 |
| 第六節 研究之重要性 | 7 |
| 第二章 文獻探討 | 8 |
| 第一節 家長式教練領導之相關研究 | 8 |
| 第二節 心理堅韌性之相關研究 | 12 |
| 第三節 運動倦怠之相關研究 | 15 |
| 第四節 家長式教練領導行為、心理堅韌性與運動倦怠之相關研究 | 19 |
| 第五節 研究假設 | 23 |
| 第三章 研究方法 | 24 |
| 第一節 研究架構 | 24 |
| 第二節 研究對象 | 25 |
| 第三節 研究工具 | 26 |
| 第四節 研究流程與步驟 | 28 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| 第五節 資料處理與統計分析 | 29 |
| 第四章 結果與討論 | 30 |
| 第一節 不同背景變項之描述性統計 | 30 |
| 第二節 家長式教練領導行為、心理堅韌性及運動倦怠之相關情形 | 32 |
| 第三節 家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之預測情形 | 35 |
| 第四節 家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形 | 39 |
| 第五章 結論與建議 | 53 |
| 第一節 結論 | 53 |
| 第二節 建議 | 54 |
| 參考文獻 | 56 |
| 一、中文部分 | 56 |
| 二、英文部分 | 60 |
| 附件 | 63 |
| 附件一 個人基本資料 | 63 |
| 附件二 家長式教練領導行為量表 | 64 |
| 附件三 心理堅韌性量表 | 65 |
| 附件四 運動倦怠量表 | 67 |
| 附件五 研究計畫說明書 | 68 |
| 附件六 受試者同意書 | 69 |
| 附件七 家長同意書 | 70 |

表次

| | |
|--|----|
| 表 2-1 家長式教練領導行為之相關研究 | 9 |
| 表 2-2 心理堅韌性之相關研究 | 13 |
| 表 2-3 運動倦怠之相關研究 | 16 |
| 表 2-4 家長式教練領導行為與運動倦怠之相關研究 | 19 |
| 表 2-5 心理堅韌性與運動倦怠之相關研究 | 20 |
| 表 2-6 家長式教練領導行為、心理堅韌性與運動倦怠之相關研究 | 21 |
| 表 3-1 研究對象就讀學校及運動項目摘要表 | 25 |
| 表 4-1 性別、年齡之描述統計分析摘要表 | 30 |
| 表 4-2 運動年齡、每周訓練天數之描述性統計分析摘要表 | 31 |
| 表 4-3 家長式教練領導行為、心理堅韌性及運動倦怠之皮爾遜積差相關分析摘要表 | 33 |
| 表 4-4 家長式教練領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之多元逐步迴歸分析摘要表 | 35 |
| 表 4-5 家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動貶價之多元逐步迴歸分析摘要表 | 37 |
| 表 4-6 家長式教練領導行為與心理堅韌性對成就感降低之多元逐步迴歸分析摘要表 | 38 |
| 表 4-7 知覺家長式教練領導行為及心理堅韌性之平均數、標準差摘要表 | 39 |
| 表 4-8 威權領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之二因子變異數分析摘要表 | 40 |
| 表 4-9 威權領導行為與心理堅韌性對運動貶價之二因子變異數分析摘要表 | 41 |
| 表 4-10 威權領導行為與心理堅韌性對成就感降低之二因子變異數分析摘要表 | 42 |
| 表 4-11 仁慈領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之二因子變異數分析摘要表 | 44 |
| 表 4-12 仁慈領導行為與心理堅韌性對運動貶價之二因子變異數分析摘要表 | 45 |
| 表 4-13 仁慈領導行為與心理堅韌性對成就感降低之二因子變異數分析摘要表 | 46 |
| 表 4-14 才德領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之二因子變異數分析摘要表 | 47 |
| 表 4-15 才德領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之單純主要效果變異數分析摘要表 | 49 |
| 表 4-16 才德領導行為與心理堅韌性對運動貶價之二因子變異數分析摘要表 | 50 |

表 4-17 才德領導行為與心理堅韌性對成就感降低之二因子變異數分析摘要表51

圖 次

| | |
|--|----|
| 圖 3-1 研究架構圖..... | 24 |
| 圖 3-2 研究流程圖..... | 28 |
| 圖 4-1 才德領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之交互作用圖 | 48 |

第一章 緒論

第一節 研究動機

本研究啟發於自身的帶隊經歷，鑒於教導選手過程中發現過於專制或放任的領導方式都會導致選手於訓練時無法完全信任教練，進而影響到選手進步成效與競賽表現，最後對運動產生極大的排斥，終止運動生涯。因此，透過領導方式的改變，不僅選手對教練的領導方式信服，選手也願意忍受訓練上的辛勞，比以往更投入技能上的提升，並且在競賽成績上有更大的突破。

事實上，教練的領導行為是影響選手個人運動表現及運動生涯延續與否的關鍵因素之一。然而，在華人地區大多使用家長式教練領導行為與國外教練偏重於多元領導模式有結構上的不同，領導方式更因地區上的文化背景不同而會產出適合的領導模式。根據鄭伯璜、周麗芳及樊景立（2000）研究指出，在華人地區，家長式教練領導行為是華人社會中特有的領導型態。在運動團隊中，華人運動教練對於選手是亦師亦父的角色，不僅有訓練及指導的職責，也兼具選手生活管理、品德教養以及人生方向的導引。因此許多教練及運動員對此家長式教練領導行為都有過類似的親身經歷，也是一種臺灣教練領導的現象（高三福、陳鈺芳，2006），並廣泛應用在運動團隊作為研究的課題。

然而，過去以家長式教練領導行為的研究中發現，在劉義傳、王清欉及黃崇儒（2013）研究指出，教練威權領導是心理堅韌性中的積極奮鬥之有效預測變項。在國外研究中，Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis, 及 Mallet (2014) 研究亦指出，心理堅韌性與正向情感反應和教練領導環境有其關聯性；Nicholls, Morley, 及 Perry (2016) 研究指出教練行為可能會影響運動員心理韌性的發展；Philippe, Sagar, Gerber, 及 Hauw (2016) 研究發現，教練的行為能提高運動員的心理堅韌性；Moradi, Sadeghi, 及 Bahrami (2019) 研究也指出，教練的領導風格是影響運動員心理堅韌性發展的重要因素。Aryanto 與 Larasati (2020) 指出選手的心理堅韌性會受兩種因素影響，如內部因素的自我概念、自尊、自我動機、自我見解、適應及競賽特質性焦慮；外部因素的心理技能訓練，體育鍛煉、教練行為及與教練的關係。根據上述實徵研究發現，教練的領導行為模式會對選手的心理堅韌性產

生不同的影響。基此，本研究希望以家長式教練領導模式為理論基礎，用以探究其與中等學校運動選手心理堅韌性之關係為何?為本研究動機之一。

在運動情境中，優秀的運動表現包含四個因素：體能、技能、戰術和心理 (Gucciardi, Gordon, Dimmock, & Mallet, 2009)。運動員勝敗的關鍵主要是生理與心理的結合，當選手在彼此體能與技術實力相當時，心理堅韌性較高的選手在比賽關鍵時較能克服困難獲得勝利 (陳信鴻, 2016)。優秀運動員面臨挑戰時，不僅需要生理的耐力更需要心理的力量，心理堅韌性便是此種心理力量的重要因素 (Vallerand & Losier, 1999)。讓運動員比對手有更好的能力去應付比賽情境中的各種狀況，如在決心、自信心、專注力上與壓力的自身控制上來得更穩定和持久 (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002)。國內學者黃崇儒 (2004) 發現，在許多的心理技能中，影響運動表現的重要關鍵為心理堅韌性。許多實徵研究亦指出，在運動生涯中時常會遇到許多挫折，但是擁有高度心理堅韌性的運動員會比對手有較好的應對策略去面對困境，並且嘗試克服困境不放棄 (Thelwell & Weston, 2005 ; Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2008)。此外，國外學者以板球運動選手作為研究對象，研究結果發現心理堅韌性與運動倦怠呈負相關 (Gucciardi & Gordon, 2009)。劉馥綺與黃英哲 (2008) 研究結果亦指出，心理堅韌性與運動倦怠呈負相關；Madigan 與 Nicholls (2017) 以青少年運動員作為研究對象，研究發現心理堅韌性能負向預測運動倦怠三個構面。根據上述研究結果顯示，心理堅韌性也是影響運動倦怠的因素之一。因此，本研究希望探究選手的心理堅韌性是否能對運動倦怠產生影響，做為本研究動機之二。

Gould, Tuffey, Udry, 及 Loehr (1997) 的研究證實，教練的領導行為是引起運動倦怠最重要的因素之一。根據文獻也發現，家長式教練領導與運動倦怠存在著相互影響的關係，例如 Altahayneh (2013) 研究指出教練的領導行為與選手形成倦怠之間有顯著的關係；陳龍弘與蔡英美 (2005) 研究發現，高中甲組運動員對教練的威權領導與運動倦怠呈正相關，仁慈領導及才德領導則呈現負相關；詹芳容 (2008) 研究亦指出，威權領導正向預測運動倦怠，仁慈及才德領導則能負向預測運動倦怠。由上述文獻研究結果可知，選手之運動倦怠亦可能受教練領導行為之影響，尤其在不徵求選手同意的情況下做出決

定並監控著選手的運動表現，則形成運動倦怠可能性越高。因此，教練若能在訓練過程察覺運動員產生倦怠的原因，適時的與運動員溝通了解目前訓練狀況，給予適當的建議與調整該選手訓練方針及了解選手心理需求，將能減少運動倦怠的形成，亦能延續選手運動熱情與運動生涯。

從上述文獻研究結果顯示，家長式教練領導行為及心理堅韌性是影響選手運動倦怠之重要因素。因此，本研究試圖以中等學校運動選手為對象，探討知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形為何？為本研究動機之三。

第二節 研究目的

本研究基於上述問題背景與研究動機，研究目的如下：

- 一、探討中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性之關係情形。
- 二、探討中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為對運動倦怠之預測情形。
- 三、探討中等學校運動選手心理堅韌性對運動倦怠之預測情形。
- 四、探討中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之交互作用影響情形。

第三節 研究問題

根據上述研究目的，本研究所欲探討研究問題如下：

- 一、探討中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性是否有相關存在？
- 二、探討中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為對運動倦怠是否具有預測力？
- 三、探討中等學校運動選手心理堅韌性對運動倦怠是否具有預測力？
- 四、探討中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠是否具有交互作用影響效果？

第四節 名詞解釋

本研究中所提到的幾個主要名詞，詳細界定如下所述：

一、中等學校運動選手

本研究所稱中等學校運動選手，係指就讀於國內國中和高中職教育階段之運動員稱之，國中選手年齡範圍介於 13-15 歲；高中選手年齡範圍介於 16-18 歲。

二、家長式教練領導行為

家長式領導行為是華人組織社會中一種特有的領導模式，鄭伯壘、周麗芳及樊景立（2000）指出，其領導方式包括威權、仁慈、德行等三種領導行為模式。高三福（2001）則進一步將家長式領導理論運用到運動團隊上，認為德行領導合併了個人魅力、專業能力及教誨的概念，而改稱為才德領導。本研究以「家長式教練領導行為量表」為工具，測量中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為的程度，當選手測得分越高則代表知覺該類型的教練領導行為程度越強；反之，得分越低則代表知覺該類型的教練領導行為程度越弱。

其次，本研究以「家長式教練領導行為量表」作為測量研究參與者知覺家長式教練領導行為程度，並依據所有研究參與者在各類型知覺教練領導行為之分數排序，擇取前 25%者為高分組，後 25%者為低分組。在本研究中，高低組分數之切節點，分別為威權領導 (M=3.40；M=2.20)、仁慈領導 (M=3.75；M=2.75)、才德領導 (M=4.25；M=3.25)。

三、心理堅韌性

根據黃崇儒（2004）的定義，心理堅韌性是個體在運動情境中知覺遭受威脅時，心理上反應出不容易被擊潰的個性，包括積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛三種向度。心理堅韌性強者，其行為特徵有追求完美、高度自信心、既定信心、在比賽情境與高強度訓練時擁有堅強的求勝意志與因應壓力的能力，可在逆境中克服困境。本量表採用黃崇儒所編製的「特質運動心理堅韌性量表」為工具，測量中等學校運動選手之心理堅韌性程度，在本研究中，當選手測量的分數越高代表選手心理堅韌性程度越強，反之則越低。

本研究以「特質運動心理堅韌性量表」測量選手心理堅韌性程度，在心理堅韌性的分組情形是以得分在前 25%者 (M=4.09) 為高心理堅韌性，得分在後 25%者 (M=3.31) 為低心理堅韌性。

四、運動倦怠

運動倦怠係根據 Raedeke (1997) 將運動員倦怠 (sport burnout) 定義為包含情緒/身體的耗竭 (emotional/physical exhaustion)、成就感降低 (reduced personal accomplishment) 和運動貶價 (devaluation)。本研究以盧俊宏、陳龍弘及卓國雄（2006）根據 Raedeke 與 Smith (2001) 所編製的運動倦怠問卷 (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ) 所修訂之「運動倦怠量表」為工具，測量中等學校運動選手之運動倦怠程度，得分越高代表倦怠程度越強；反之，得分越低則代表倦怠程度越弱。

第五節 研究範圍與限制

本研究因對象與問卷發放之原因所造成的研究範圍與限制，分述如下：

一、研究範圍

本研究之研究群體為臺南地區五所國中、兩所高中職以及南投地區一所國中的中等學校運動選手。

二、研究限制

本研究採用立意取樣，抽取樣本為臺南地區以及少數外縣市地區的中等學校運動選手為研究對象。臺灣各地區國高中所設置之運動團隊眾多，受限於時間、人力等因素，無法調查全臺灣中等學校學生運動選手，故僅調查上述之少數中等學校運動選手，所得之結果無法類推至其他學習階段之運動選手。

第六節 研究之重要性

國中選手是未來銜接高中的競技運動選手的學生來源，教練領導的風格是影響選手心理情緒反應、選手心理堅韌性及運動倦怠的重要因素。因此，當選手的心理堅韌性不夠強韌面對競賽情境，使得無法進行適度的調節，對運動將會產生無成就感或是挫敗的負面經驗等，不斷累積此等負面經驗容易造成選手運動倦怠，終而導致提早結束運動生涯。因此，探悉家長式教練領導行為對中等學校運動選手的心理堅韌性有何影響，及其對運動倦怠造成之影響情形為何，便成為相當重要之課題。基於此，本研究期望透過研究能了解家長式教練領導行為與選手心理堅韌性的關係情形，以及家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響狀況，進而推廣合宜的教練領導方式與提升心理堅韌性，降減選手發生運動倦怠的情況。

第二章 文獻探討

本章主要目的係探討家長式教練領導行為、心理堅韌性與運動倦怠的相關情形。因此，本文先以分節來敘述家長式教練領導行為、心理堅韌性、運動倦怠的定義，再探討變項間的相關研究，最後形成本研究的假設。以下共分為五小節，第一節家長式教練領導行為之相關研究；第二節心理堅韌性之相關研究；第三節運動倦怠之相關研究；第四節教練領導行為、心理堅韌性與運動倦怠之相關研究；第五節研究假設，分述如下：

第一節 家長式教練領導之相關研究

一、家長式教練領導行為之定義

家長式領導綜合了華人文化的儒家與法家思想及家族觀念，運用在領導行為上發展出有別於西方的「多元領導」。曾秋美（2004）指出，華人企業組織領導者擁有鮮明的領導管理特色稱為家長式領導。在這樣的特色下，領導人擁有一種類似「父權」的領導風格，代表明確的權威，同時也有著「照顧」、「體恤」、「道德領導」的成分，透過領導者之仁慈、才德來影響部屬；家長式領導是一種東方及華人特色的領導特色之一，顯現出嚴明紀律與權威、父親般的仁慈及道德廉潔奉公的領導方式（鄭伯璜等人，2000）；高三福（2001）在家長式領導的研究中，也支持了家長式教練領導行為的存在且適用於運動團隊中，透過量化研究家長式教練領導行為對運動團隊的影響，並進一步細分為「威權領導」、「仁慈領導」、「才德領導」三種概念，分述如以下：威權領導是指領導者強調自己的權威是絕對的、不容挑戰，要求部屬完全服從；仁慈領導是指對部屬特別照顧與顧及部屬的面子，不僅在部屬犯錯上寬大包容，也擴及部屬私人問題的幫助；才德領導是指領導人展現自身高度道德修養作為部屬典範之行為，有利於運動員對教練的信任展現出領導效果（鄭伯璜等人，2002）；高三福（2005）指出，威權領導缺乏適當的溝通，教練的集權管理容易忽視選手自尊，導致雙方產生溝通不良，難以建立教練與選手的互信；仁慈領導對於選手的包容及同理，有利於選手對教練的信任感，而才德領導的與仁慈領導有幾分相似，也是有利於選手對教練產生信任。換句話說，華人的威權領導、仁慈領導及才德領導對領導信任感則具備不同的影響效果。

二、家長式教練領導行為之相關研究

國內關於家長式教練領導行為的研究相當廣泛，由於本研究是以中等學校運動選手為研究對象，故大多數以國高中運動選手為研究對象之實徵研究做為參考文獻，本研究針對近幾年的相關文獻整理如下表 2-1 所示：

表 2-1 家長式教練領導行為之相關研究

| 作者/年代 | 篇名 | 研究對象 | 研究結果 |
|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 陳龍弘 蔡英美 陳瓊茶 (2005) | 家長式領導、負面情緒感受、離隊意圖和團隊滿意度之關係研究 | 以高中甲組運動代表隊為研究對象 | 「威權領導」與負面情緒感受、離隊意圖呈正相關而與團隊滿意度呈負相關，「仁慈領導」與團隊滿意度呈正相關，「才德領導」與離隊意圖呈負相關而與團隊滿意度呈正相關，負面情緒感受與離隊意圖呈正相關而與團隊滿意度呈負相關。 |
| 湯慧娟 宋一夫 (2009) | 高中排球運動團隊家長式領導與轉型領導對團隊效能之研究 | 高中甲組排球運動員為研究對象 | 選手知覺教練「才德領導」與「仁慈領導」與效能呈正相關，「威權領導」呈負相關；「才德領導」與「仁慈領導」對團隊導向效能有顯著正向預測力。 |
| 謝宣瑩 (2010) | 臺北市國、高中職田徑校隊選手知覺教練家長式領導與選手訓練滿意度之研究 | 臺北市國、高中職田徑校隊為研究對象 | 家長式教練領導行為中的「威權領導」、「仁慈領導」、「才德領導」皆與選手訓練滿意度呈顯著正相關。 |
| 李婉茹 (2010) | 家長式領導、動機氣候與團隊信任關係之研究 | 98 學年度高中甲級籃球聯賽球員，男、女前十二強隊伍為研究對象 | 大專排球聯賽特優級選手家長式領導、團隊凝聚力與團隊滿意度三者之間呈顯著正相關。 |
| 林貞佐 (2014) | 全國國中桌球校隊選手教練家長式領導行為與訓練滿意度之相關研究 | 參加 102 年第 38 屆自由杯中學組桌球錦標賽之選手為研究對象 | 家長式教練領導行為與訓練滿意度呈正相關，其中「才德領導」、「仁慈領導」、「威權領導」有高度相關；「才德領導」、「仁慈領導」與運動成績為低度負相關。 |

| | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|
| 顏智淵 李朝裕 (2014) | 家長式領導對網球運動員自信心之預測~以高雄市網球區域中心四級銜接選手為例 | 高雄市網球區域中心選手為研究對象 | 「才德領導」與運動自信心之「技巧精熟」、「社會支持」及「自我呈現」呈中度正相關；「威權領導」、「仁慈領導」與運動自信心之各構面大致上呈低度正相關。 |
| 鄧正忠 許惠英 洪建智 (2014) | 國中羽球選手知覺教練家長式領導行為與團隊凝聚力的關係研究 | 98 學年度就讀於公私立之國中羽球選手為研究對象 | 「仁慈領導」、「才德領導」與團隊凝聚力呈正相關；「仁慈領導」及「才德領導」行為對團隊凝聚力具有預測力。 |
| 邱翊瑋 (2014) | 全國國中桌球選手知覺教練家長式領導行為與團隊凝聚力之研究 | 參加 102 年全國中等學校運動會國中男、女子桌球選手為研究對象 | 全國國中桌球選手以「才德領導」得分最高；教練家長式領導各層面皆與團隊凝聚力呈顯著正相關。 |
| 陳順義 陳儷今 廖莉安 黃相瑋 (2019) | 家長式領導、競賽壓力因應策略對高中羽球選手競技倦怠認知影響評估 | 高中羽球選手為研究對象 | 教練若能採取「才德領導」，選手能自我因應競賽壓力，將能大幅降低競技倦怠認知程度。 |
| 葉懷喃 (2020) | 高中女子籃球選手家長式領導與內外動機對心理韌性之影響 | 108 學年度高中甲級籃球聯賽共 17 隊女子球員 | 「威權領導」負向預測心理韌性；「仁慈領導」與「才德領導」正向預測心理韌性。 |

資料來源：作者自行整理

小結

綜觀以上文獻整理，家長式教練領導行為中的威權領導與團隊滿意度、團隊效能及團隊信任、訓練滿意度、自信心等呈負相關；但仁慈及才德領導則呈正相關（陳龍弘等人，2005；湯慧娟等人，2009；李婉茹，2010；鄧正忠等人，2014；邱翊瑋，2014；謝宣瑩，2010；林貞佐，2014；顏智淵等人，2014；陳順義等人，2019）。再者，家長式教練領導行為中的威權領導能負向預測心理堅韌性；仁慈及德行領導能正向預測心理堅韌性（葉懷喃，2020）。由此可見，威權領導之教練風格較容易帶給選手負面情緒、認知及行為；仁慈及才德領導之教練風格則給予選手正向情緒居多。而近期文獻 Bedi (2020) 以

家長式領導分析評論中發現，威權領導與追隨者呈負相關；仁慈及才德領導與追隨者呈正相關。因此更能確定，採取威權、仁慈及才德等不同領導行為將對被領導者產生不同的感受。基於上述，本研究假定家長式教練領導行為中的威權領導行為與運動倦怠呈正相關，仁慈領導及才德領導則與運動倦怠呈負相關。

第二節 心理堅韌性之相關研究

一、心理堅韌性的定義

心理堅韌性的概念、內涵及影響因素之相關研究內容廣泛 (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002)。在運動心理學中有談到一個運動選手的共同心理特質，叫做心理堅韌性 (mental toughness)，理論上來說，心理堅韌性可定義為運動專注、處理壓力、失敗中重新振作、面對逆境堅持的決心以及心理恢復力 (Weinberg & Gould, 2003)。黃崇儒 (2004) 指出心理堅韌性為持久性的態度，難以被外界影響，受不同情境下及運動員知覺的影響產生變化。在運動員遭受威脅或困境時，心理不易被擊潰，是由長時間塑造成的持續性態度。運動員為了要達到自身巔峰表現，心理堅韌性是不可或缺的因素。方同賢 (2009) 研究指出運動員的心理堅韌性越強則其運動表現越佳，心理堅韌性的強弱會影響到運動表現。Jones 等人 (2002) 指出，心理堅韌性能夠讓運動員有較佳的能力面對運動情境的壓力，像是堅持、決心、專注、專心，面臨壓力時有自我控制的能力，心理情緒會來的比對手更穩定。Loehr (1982) 也認為心理堅韌性較強的運動員會利用不同的方式使自己更能承受心理壓力、生理強化、情緒穩定的能力，這是大多數運動員在困境中能夠增強正向能量與正確的態度去思考並解決問題，即使遭受挫折、受到心理打擊亦能迅速恢復，不會因此影響達成目標的決心。儘管每天都有挑戰和壓力及重大的逆境，亦能夠產生持續高水準的主觀（如個人目標的達成）或客觀表現（如比賽時間）的個人能力 (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015)。Weinberg, Butt, 及 Culp (2011) 認為優秀運動員心理堅韌性發展，是通過苛刻艱苦的環境來建立以及發展而來的。黃崇儒 (2004) 將心理堅韌性定義為努力堅持、忍受痛苦及絕不放棄，堅持到底的概念，其概念含有求勝意志、拚鬥到底的精神、忍受外在生理痛苦的能力，在選手面對比數落後的困境、同儕間互相競爭的情境下還能展現強烈的求勝意志力、知道無法逆轉局勢也依然拚到底的心態或是在關鍵情境下時展現出穩定的抗壓性，同時也認為心理堅韌性較好的運動員通常較能專注在比賽或訓練上，求勝心態較為強烈、較能忍受傷痛、自律性與自發性也比一般人來的高且擁有面對壓力的能力。再來，了解運動選手心理堅韌性之後，

便可以從許多面向去協助運動員心理堅韌性成長。

二、心理堅韌性之相關研究

國內關於心理堅韌性的研究觸及領域甚多，本研究之研究對象設定為中等學校運動選手，因此所參考的心理堅韌性相關文獻大部分亦為國高中運動選手，研究者將資料整理如表 2-2 所示：

表 2-2 心理堅韌性之相關研究

| 作者/年代 | 篇名 | 研究對象 | 研究結果 |
|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|
| 陳信宏 (2008) | 運動員參與動機與運動心理堅韌性之關係研究 | 國內高中與大專院校之排球、籃球及合球運動員為研究對象 | 運動員的內在動機越高，越能展現運動心理堅韌性中的「積極奮鬥」、「抗壓性」與「忍受傷痛」；認同調節越高，越能展現「抗壓性」。 |
| 方同賢 (2009) | 優秀軟式網球選手之運動心理堅韌性 | 以全國中等學校運動會進入八強決賽之選手為研究對象 | 發現高中優秀軟式網球選手在運動心理堅韌性上以「積極奮鬥」最佳；「抗壓性」最差。 |
| 陳儷今 (2011) | 全中運羽球選手運動心理堅韌性與競賽壓力因應策略之研究 | 參加 100 年全國中等學校運動會羽球項目國、高中羽球代表隊選手為研究對象 | 全中運羽球選手在運動特質心理堅韌性的表現以「抗壓性」層面表現較差。 |
| 陳群仁 (2019) | 南投縣國中運動代表隊選手知覺教練領導行為、心理堅韌性與競技倦怠之關係研究 | 南投縣國中代表隊選手 | 知覺教練領導行為能有效正向預測心理堅韌性；知覺教練領導行為能有效負向預測競技倦怠；心理堅韌性能有效負向預測競技倦怠；心理堅韌性在教練領導行為與競技倦怠之間扮演著部分中介效果。 |

| | | | |
|----------------|----------------------------|---|--|
| 張簡坤明 (2020) | 不同層級手球選手壓力知覺、心理堅韌性與運動倦怠之研究 | 286 位男子手球選手 大學 109 人、高中 131 人、國中 46 人為研究對象 | 壓力知覺能正向預測運動倦怠的「情緒/身體耗竭」構面；心理堅韌性的「忍受傷痛」構面能負向預測「情緒/身體耗竭」與「運動貶價」兩個運動倦怠構面；心理堅韌性的「積極奮鬥」構面能負向預測「運動貶價」與「成就感降低」兩個運動倦怠構面。 |
|----------------|----------------------------|---|--|

資料來源：作者自行整理

小結

從以上文獻發現，運動動機能促使心理堅韌性的調節，當選手動機越好，越能展現更好的心理堅韌性（陳信宏，2008）。而選手個體心理堅韌性的不同，亦會產生不同程度的運動倦怠，研究結果顯示心理堅韌性能負向預測運動倦怠，表示心理堅韌性能減少運動倦怠的形成（陳群仁，2019；張簡坤明，2020）。選手個體也會形成不同的心理堅韌性程度（方同賢，2009；陳儷今，2011）。基於上述研究結果發現，心理堅韌性對結果變項會產生調節作用，對上述運動倦怠變項的研究結果亦是如此，與本研究探討問題相同，因此本研究假定心理堅韌性能負向預測運動倦怠。

第三節 運動倦怠之相關研究

一、運動倦怠的定義

根據 Smith (1986) 認知-情意壓力模式，認為情境需求和個體所擁有之資源間失衡將會產生壓力，壓力則是產生倦怠的根源，長期性的壓力或是不滿現況會衍生倦怠感；並指出倦怠是一種複雜的心理概念，會夾雜生理和心理上的筋疲力竭、知覺低成就感、低自尊、失敗感與沮喪感、毫不關心的、無所謂等反應，運動員長期追求競賽成績、運動表現與過度壓力所造成的結果，產生心理、生理以及情緒上的退縮；Eades (1990) 將運動員倦怠界定為：「運動員由於無法負荷過度訓練和競賽要求，導致運動員產生運動競技能力的負面自我概念、情緒與身體的耗竭、對運動參與的心理退縮與貶價、運動表現知覺降低的現象。」在 Eades 的運動倦怠概念中，運動員除了情緒與身體的耗竭、去人格化、知覺低個人成就感外，其他意涵略顯範圍過大。然而去人格化此構面並不適合使用在運動情境中，去人格化意指涉入的意義是在工作關係的互動中，對重要的人、事、物一種冷酷無情、漠不關心的態度；而在運動情境中，運動員面對的重要事務就是日常訓練與競賽表現，故以對運動的貶價取代去人格化，作為 ABQ 的核心概念 (Raebcke, 1997)。運動心理學界將運動倦怠分為四種理論性的模式來解釋選手運動倦怠現象：分別有認知-情意壓力模式、負面訓練壓力、運動承諾-競技倦怠模式、單一認同發展與外在控制模式。分述如下：

(一) 認知-情意壓力模式

Smith (1986) 研究中提出認知-情意壓力模式，以壓力作為理論主軸，認為選手形成運動倦怠是因為長期面對壓力所形成，係以生理、心理及行為三者因素解釋選手倦怠的過程，依次分述四個階段來說明運動倦怠的脈絡。第一階段稱為情境要求，當高要求加註於選手身上；例如高度的訓練量和過度要求贏的壓力，此情境要求大於選手自身能力時，因出現壓力，進而產生倦怠感。在第二階段稱為認知評估，選手知覺在情境下比任何事更難解決且無法抵抗。第三階段稱為生理反應，若評估情境是對自己有害，可能會威脅到自己顧慮的問題則負面壓力隨之造成生理變化，如緊張、腹痛、焦慮、憤怒、疲

勞等。第四階段稱為行為反應，生理上的反應導致一些行為因應和工作行為，如運動成績下降、人際交際產生障礙以及從活動或訓練過程當中退出。

(二) 負面訓練壓力反應

Silva (1990) 認為練習會使運動員身心有正向、負向效果產生，而過度的運動訓練會產生負面效果；當運動員在訓練時立即得到所要的效果，如過度訓練後在肌力與耐力上有明顯的成長；反之，過度訓練後立即產生心理及生理上的疲勞感與倦怠形成負面壓力則容易產生運動倦怠。

(三) 運動承諾-競技倦怠模式

Schmidt 與 Stein (1991) 研究發現，參與運動是屬於個人意願的話就算疲憊與辛勞都會持續參與，若是非自願性、強迫性的話，在運動中易感到厭倦導致倦怠的形成，甚至會有競技倦怠的發生。

(四) 單一認同發展與外在控制模式

Coakley (1992) 認為引起倦怠的原因與競技運動的社會組織有相關，而這些因素將影響到運動員的認同，當運動成就感成為唯一的認同來源，使他們無法有足夠的時間與其他同儕互動或參與其他活動則會影響自我認同的正常發展。再來，參與高度競技性的運動員，其大小事情幾乎由父母或教練做決定，社會組織抑制了自身的自我決定權。若運動員因為受傷或無法達成目標成就表現時，所產生的心理壓力將導致形成運動倦怠。

二、運動倦怠之相關研究

本研究之研究對象為中等學校運動選手，故大多針對國高中運動選手所做之運動倦怠研究為參考文獻，以下針對近幾年的相關研究做簡要說明，並統整資料如表 2-3 所示：

表 2-3 運動倦怠之相關研究

| 作者/年代 | 篇名 | 研究對象 | 研究結果 |
|---------------|----------------------------|-----------------|----------------------|
| 吳思諭 (2012) | 國中運動員完美主義、知覺動機氣候與競技倦怠之相關研究 | 765 位國中運動員為研究對象 | 自我取向動機氣候對競技倦怠之預測力最大。 |

| | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|
| 葉俊男 (2015) | 大臺北區柔道選手運動倦怠、休閒調適策略與運動表現滿意度之關係研究 | 以臺北市、新北市 453 位柔道選手為研究對象 | 大臺北區柔道選手有中等偏低的運動倦怠感受；其休閒調適策略與運動表現滿意度均屬中高程度；運動倦怠與休閒調適策略以及運動表現滿意度皆呈負相關；運動倦怠、休閒調適策略對運動表現滿意度之預測力，以休閒調適策略的「友伴式的休閒」預測力為最大。 |
| 陳美分 (2016) | 以自我決定理論觀點預測國中女子甲組壘球校隊選手之運動倦怠感 | 104 學年度國中女子甲組聯賽 151 位選手為研究對象 | 自主性、關係感與運動倦怠有顯著相關；自主性、關係感與運動動機內在化有顯著相關；運動動機內在化與運動倦怠有相關；對運動倦怠最有關聯的是關係感，其次是自主性，勝任感對運動倦怠的關連最小。 |
| 張淑美 (2018) | 國高中選手過度訓練壓力對競技倦怠之研究~以高雄市為例 | 高雄市國、高中手球運動選手為研究對象 | 不同受訓年資、運動表現、每周不同訓練天數皆有明顯差異；過度訓練壓力與競技倦怠壓力呈顯著正相關。 |
| 張志銘 黃建文 黃國光 張世沛 (2019) | 探討運動員訓練壓力、社會支持與運動倦怠之關係 | 107 年彰化縣縣長盃拳擊賽和彰化縣體育班運動員為研究對象 | 國、高中運動選手社會支持愈低，競技倦怠愈高。教師支持愈高，則競技倦怠的訓練因素、生理因素與心理因素的倦怠愈低。家人支持愈高，競技倦怠之生理與心理因素的倦怠愈低。朋友支持愈高時，競技倦怠之訓練與心理因素的倦怠愈低。 |

資料來源：作者自行整理

小結

歸納以上文獻整理，動機氣候、休閒調適策略及運動表現滿意度對運動倦怠有明顯的預測力（吳思諭，2012；葉俊男，2015）；選手的自我決定理論與運動倦怠產生關連

(陳美分, 2016); 亦有研究發現, 選手過度訓練與運動倦怠形成正相關(張淑美, 2018); 最後, 選手的訓練壓力、社會支持對運動倦怠會產生影響(張志銘等人, 2019)。由上述文獻可以知道, 選手在不同背景變項因素會形成不同的運動倦怠的程度, 而本研究也可藉此試著探究家長式教練領導行為以及心理堅韌性兩者變項對中等學校運動選手的運動倦怠程度是否影響效果, 此議題值得深入探究。

第四節 家長式教練領導行為、心理堅韌性與運動倦怠之 相關研究

一、家長式教練領導行為與運動倦怠之相關研究

本節所整理之文獻為家長式領導與運動倦怠之相關文獻，如表 2-4 所示：

表 2-4 家長式教練領導行為與運動倦怠之相關研究

| 作者/年代 | 篇名 | 研究對象 | 研究結果 |
|----------------------|-------------------------------|---------------------------|--|
| 陳龍弘 蔡英美 (2005) | 華人式領導、情緒感受與運動倦怠 | 高中甲組運動員為研究對象 | 「威權領導」與運動倦怠呈顯著正相關；「才德領導」及「仁慈領導」與運動員運動倦怠呈顯著負相關。 |
| 陳怡儒 (2006) | 家長式領導、團隊文化與籃球選手運動動機及身心倦怠之相關研究 | 社會甲組籃球隊選手為研究對象 | 「仁慈領導」及「才德領導」與運動倦怠呈現顯著負相關。 |
| 曾建興 林彥伯 (2008) | 家長式領導行為對大學棒球運動員運動倦怠之影響 | 參加 95 學年度大專棒球聯賽之甲組球員為研究對象 | 「仁慈領導」、「才德領導」與運動倦怠呈顯著負相關；「威權領導」與運動倦怠呈顯著正相關；「威權領導」正向預測運動倦怠。 |
| 詹芳容 (2008) | 教練領導對動機氣候與競技倦怠之影響：家長式領導之效果 | 青少年運動員為研究對象 | 「威權領導」正向預測「情緒耗竭」；「才德領導」可以負向預測「成就感降低」及「運動貶價」的效果。 |
| 曾秋美 王俊明 (2011) | 家長式領導對大專體育科系運動代表隊團隊氣氛及競技倦怠的影響 | 大專體育科系運動代表隊 627 人為研究對象 | 「威權領導」可以預測「情緒/身體耗竭」。 |

資料來源：作者自行整理

小結

根據上述文獻整理，發現家長式教練領導行為對運動倦怠有顯著相關性存在，在曾建興等人（2008）、詹芳容（2008）以大專生作為研究對象的研究中，或是陳龍弘等人（2005）、陳怡儒（2006）以國高中選手為研究對象的研究，皆發現家長式教練領導行為中的「威權領導」與運動倦怠呈正相關、「仁慈領導」、「才德領導」與運動倦怠呈負相關。所以本研究欲以中等學校運動選手為研究對象，進一步探討家長式教練領導行為對運動倦怠是否具有影響性。

二、心理堅韌性與運動倦怠之相關研究

本節所收集有關心理堅韌性與運動倦怠之相關研究文獻中，研究對象並無設限於國高中選手，文獻統整如表 2-5 所示：

表 2-5 心理堅韌性與運動倦怠之相關研究

| 作者/年代 | 篇名 | 研究對象 | 研究結果 |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|--|
| 劉馥綺 (2008) | 完美主義與運動心理堅韌性對競技倦怠之研究 | 96 學年度排球聯賽、足球運動聯賽甲一級、青年盃合球錦標賽之選手為研究對象 | 完美主義對競技倦怠有正向預測力；「積極奮鬥」負向預測「成就感降低」，「抗壓性」正向預測「成就感降低」；「積極奮鬥」、「忍受傷痛」負向預測「運動貶價」。 |
| 林軒竹 (2016) | 高中田徑隊之心理堅韌性與身心倦怠之關係 | 105 年港都盃全國中等學校田徑錦標賽暨公開賽高中組田徑隊學生為研究對象 | 高中田徑隊選手心理堅韌性與身心倦怠之間有典型相關存在，其中以「積極奮鬥」心理狀態對「情緒/身體耗竭」身心倦怠感之相關性最高。 |
| 劉義傳 王清欉 黃崇儒 (2013) | 高中棒球選手心理堅韌性、教練威權領導與競技倦怠的關係 | 2010 年甲組高中棒球球員為研究對象 | 心理堅韌性各層面與競技倦怠各層面多數呈顯著負相關；教練威權領導的紀律精神正向預測整體競技倦怠；心理堅韌性的「積極奮鬥」和教練「威權領導」的紀律精神為有效的預測變項。 |

| | | | |
|---------------------------|------------------|------------------|--|
| Madigan & Nicholls (2017) | 青少年的心理韌性和倦怠：縱向調查 | 以 93 名初級運動員為研究對象 | 心理堅韌性負向預測運動倦怠中的「情緒/身體耗竭」、「運動貶價」、「成就感降低」。 |
|---------------------------|------------------|------------------|--|

資料來源：作者自行整理

小結

根據上述文獻整理，國內學者劉馥綺（2008）針對中等學校運動選手進行研究，發現心理堅韌性中的構面裡，能負向預測運動貶價及正向預測成就感降低亦與 Madigan (2017) 等人青少年運動員作為研究對象，研究發現心理堅韌性能負向預測運動倦怠中的三個構面。再者，林軒竹（2016）以中等學校田徑選手為研究對象，研究發現心理堅韌性中的積極奮鬥對運動倦怠構面中的情緒/身體耗竭產生高相關性，以及劉義傳等人（2013）以高中甲組棒球員作為研究對象，發現心理堅韌性與競技倦怠呈負相關。綜合上述，心理堅韌性與運動倦怠的關係可知，中等學校運動選手心理堅韌性與運動倦怠有密切關係，並且形成負向預測運動倦怠的狀況，基於此，本研究假設心理堅韌性與運動倦怠呈負相關。

三、家長式教練領導行為、心理堅韌性與運動倦怠之相關研究

參考部分國外學者及國內學者以運動員為研究對象進行家長式教練領導行為、心理堅韌性及運動倦怠關係之相關研究，研究者將文獻統整如表 2-6 所示：

表 2-6 家長式教練領導行為、心理堅韌性與運動倦怠之相關研究

| 作者/年代 | 篇名 | 研究對象 | 研究結果 |
|--------------------|----------------------------|---------------|--|
| 曾明 劉偉 (2013) | 運動員心理疲勞與運動動機的關係：心理堅韌性的中介作用 | 325 名運動員為研究對象 | 運動性心理疲勞與運動員迴避傾向的運動動機具有顯著正相關；運動員參與傾向的運動動機具有顯著負相關；運動員心理堅韌性對運動性心理疲勞和運動動機關係具有部分中介作用。 |

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--|
| 王斌 葉綠 吳敏 彭秀 (2014) | 心理堅韌性對運動員倦怠的影響：應對方式的中介作用 | 483 名現役運動員為研究對象 | 心理堅強對運動員疲倦具有顯著的負向預測力；應對方式部分中介心理堅韌與運動員疲倦關係。 |
| 黃煜修 (2014) | 教練家長式領導、情緒感受與同儕互動關係之中介研究 | 104 年全國中華盃排球錦標賽的國小運動選手為研究對象 | 情緒感受中介效果方面，仁慈領導與才德領導會透過正向情緒影響同儕互動；威權領導會透過負向情緒感受進而影響同儕互動。 |

資料來源：作者自行整理

小結

根據以上文獻整理，曾明等人（2013）研究發現運動員心理疲勞與心理堅韌性會產生中介作用，以及王斌等人（2014）發現心理堅韌性對運動倦怠形成影響，由此可證，心理堅韌性會對運動倦怠產生中介作用。再者，黃煜修（2014）研究發現家長式領導對依變項產生中介作用，因此由上述說法及研究結果，從家長式領導及心理堅韌性在其依變項形成中介效果，當兩者自變項是否亦能對運動倦怠形成交互作用。基於此，本研究試圖探究家長式教練領導行為、心理堅韌性對運動倦怠是否具有交互作用效果。

第五節 研究假設

根據以上文獻歸納結果，本研究假設如下：

一、家長式教練領導行為與心理堅韌性之相關情形

1-1 威權教練領導行為與心理堅韌性呈顯著負相關

1-2 仁慈教練領導行為與心理堅韌性呈顯著正相關

1-3 才德教練領導行為與心理堅韌性呈顯著正相關

二、家長式教練領導行為對運動倦怠之預測情形

2-1 威權領導行為能正向預測運動倦怠

2-2 才德領導行為能負向預測運動倦怠

2-3 仁慈領導行為能負向預測運動倦怠

三、心理堅韌性對運動倦怠之影響

3-1 心理堅韌性能負向預測運動倦怠

四、家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之交互作用

4-1 威權領導行為與心理堅韌性能交互影響運動倦怠

4-2 仁慈領導行為與心理堅韌性能交互影響運動倦怠

4-3 才德領導行為與心理堅韌性能交互影響運動倦怠

第三章 研究方法

本章內容主要描述本研究計畫與實施方法，共分為五節，第一節研究架構、第二節研究對象、第三節研究工具、第四節研究流程與步驟、第五節資料處理與統計分析。

第一節 研究架構

根據本研究問題背景及文獻探討研究目的有三：其一探討家長式教練領導行為、心理堅韌性、運動倦怠三者間的相關情形。其二探討家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠的預測情形。其三探討家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之交互作用影響情形。研究架構如圖 3-1 所示：

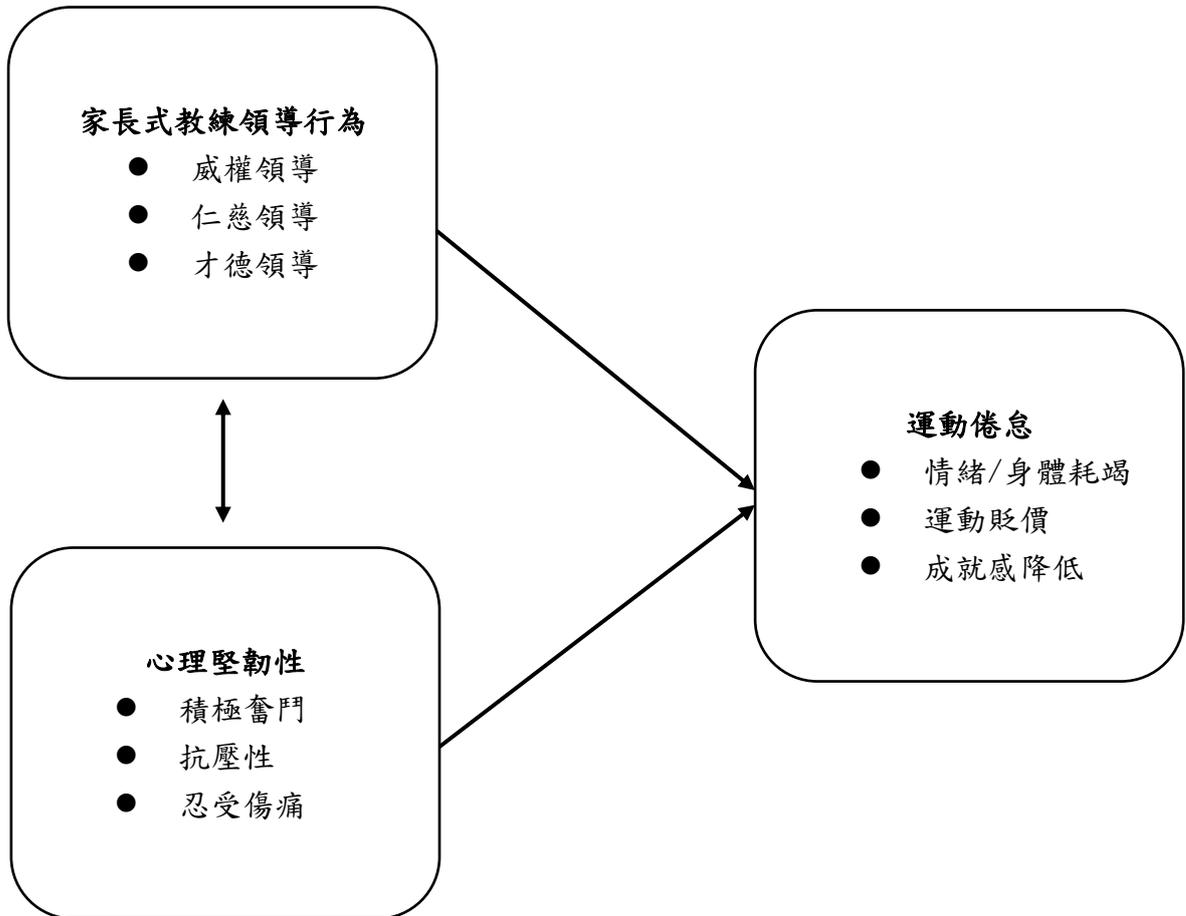


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究是以部分臺南地區國中、高中職以及南投縣一所國中之中等學校運動選手為研究對象，採取立意取樣，共抽取 8 所學校，臺南地區國中 5 所學校（安定國中、新東國中、東山國中、永康國中、仁德國中）、臺南地區高中職（曾文農工、南寧中學）以及南投地區 1 所國中（埔里國中），包含的運動項目有：籃球、棒球、羽球、田徑、網球、跳繩、排球、武術及跆拳道。共發放 320 份問卷，回收後經剔除無效問卷剩下有效問卷 300 份，問卷回收率為 96%。本研究對象 300 名中，男生 179 位、女生 121 位，平均年齡為 14.61 歲 (SD=1.47)，平均運動年齡為 2.97 年 (SD=1.08)，每星期訓練平均天數為 5.31 天 (SD=1.08)。研究對象就讀學校及運動項目摘要表如表 3-1 所示：

表 3-1 研究對象就讀學校及運動項目摘要表

| 地區及學校名稱 | 運動項目 |
|------------|--------------|
| 國中 | |
| 臺南市安定國中 | 跆拳道、網球 |
| 臺南市新東國中 | 跆拳道、羽球、籃球、跳繩 |
| 臺南市東山國中 | 跆拳道、田徑 |
| 臺南市永康國中 | 跆拳道 |
| 臺南市仁德國中 | 跆拳道 |
| 南投縣埔里國中 | 跆拳道、壘球 |
| 高中職 | |
| 臺南市曾文農工 | 跆拳道、武術、排球 |
| 臺南市南寧中學 | 跆拳道 |

第三節 研究工具

本研究經文獻探討及歸納，量表均採用過往學者所編製之問卷，並以問卷調查方式進行資料蒐集，本研究問卷共分為四個部分依序為：個人基本資料、家長式教練領導行為量表、心理堅韌性量表、運動倦怠量表，各部分工具內容及發展過程詳述如下：

一、個人基本資料

個人基本資料包含性別、年齡、運動項目、運動年齡以及每星期訓練天數

二、家長式教練領導行為量表

本量表採用原先為鄭伯璦等人（2000）於企業組織中所發展出之家長式教練領導行為量表，經高三福（2001）修訂後適合運動情境中並將「德性領導」改以「才德領導」，修訂後的家長式教練領導行為量表共 13 題，分成三個分量表，用以測量知覺到的家長式教練領導行為類型之強弱程度。在正式問卷施測前，研究者請幾位中等學校運動選手作為預試對象，詢問問卷內容是否瞭解，有無問題。確定中等學校運動選手皆能了解題目語意後，使成為接下來大量施測之問卷，並做信效度考驗。家長式教練領導行為量表共分為「威權領導」分量表 5 題，例題如：當我表現不好時，教練會變臉指責；「仁慈領導」分量表 4 題，例題如：教練私下會對我噓寒問暖；「才德領導」分量表 4 題，例題如：教練對待我公正無私；採 Likert 五點量尺計分，1=非常不認同到 5=非常認同。經本研究分析結果顯示：「威權領導」分量表的 Cronbach's α 值=.854；「仁慈領導」分量表的 Cronbach's α 值=.862；「才德領導」分量表的 Cronbach's α 值=.850，總量表的 Cronbach's α 值=.744，且經探索性因素分析結果顯示，三個因素所累積的總解釋變異量為 60.24%，表示本量表具有良好的信效度。

三、心理堅韌性量表

本量表採用黃崇儒（2004）所編製的「特質運動心理堅韌性量表」。用以測量中等學校運動選手之心理堅韌性程度。在正式問卷施測前，請幾位中等學校運動選手作為預試對象，詢問問卷內容是否瞭解，有無問題。接下來成為大量施測之問卷並做信效度考驗。

量表總共 32 題，分成積極奮鬥、抗壓性及忍受傷痛三個分量表：「積極奮鬥」共有 16 題，例題如：練習時我會一直想追求進步；「抗壓性」共有 11 題，例題如：遇到困難時，我會保持冷靜；「忍受傷痛」共有 5 題，例題如：比賽如果受一點傷，我都會忍下來；採 Likert 五點量尺計分，從 1=非常不同意到 5=非常同意。經本研究分析結果顯示：「積極奮鬥」分量表的 Cronbach's α 值=.957；「抗壓性」分量表的 Cronbach's α 值=.892；「忍受傷痛」分量表的 Cronbach's α 值為.846，總量表內部一致性 Cronbach's α 值=.958，皆具有良好的內部一致性信度，且經探索性因素分析結果顯示，三個因素所累積的總解釋變異量為 59.29%，顯見，此量表具有可接受的信效度。

四、運動倦怠量表

本研究採用盧俊宏、陳龍弘及卓國雄（2006）根據 Raedeke 與 Smith (2001)的運動倦怠量表 (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ) 所修訂之「運動員倦怠量表」為工具，用以測量中等學校運動選手的運動倦怠程度，在正式問卷施測前，請幾位中等學校運動選手作為預試對象，詢問問卷內容是否瞭解，有無問題。接下來成為大量施測之問卷並做信效度考驗。此中文版的量表內容共有 11 題，包含了情緒/身體的耗竭、運動貶價和成就感降低三個向度。「情緒/身體耗竭」分量表共有 4 題，例題如：因為訓練之故，我覺得身體很疲倦；「運動貶價」分量表共有 4 題，例題如：花費在運動訓練上的時間，不如轉移至其他事務；「成就感降低」分量表共有 3 題，例題如：在運動訓練中，我覺得我並沒有獲得多大的成就感。計分方式採 Likert 五點量尺設計，1=從來沒有到 5=完全如此。經本研究分析結果顯示：「情緒/身體耗竭」分量表的 Cronbach's α 值為.824；「運動貶價」分量表的 Cronbach's α 值為.856；「成就感降低」分量表的 Cronbach's α 值為.506，總量表內部一致性 Cronbach's α 值為.817，具有可接受的內部一致性信度，且經探索性因素分析結果顯示，三個因素所累積的總解釋變異量為 57.067%，顯見，此量表具有可接受的信效度。

第四節 研究流程與步驟

本研究採立意取樣，抽取 106~108 年中等學校運動會之國高中運動選手為研究參與者，選定研究工具所需之量表後，預先聯絡學校教練徵得同意並於預定時間到場說明研究目的與發放監護人知情同意書。再次連絡學校教練經同意之後在指定時間及地點到教室進行中學運動員量表施測，施測前先說明研究目的及流程，內容量表施測時間約 10 分鐘，並告知受試者本問卷無正確答案與對錯之分，請勾選最符合自己內心狀況之選項，同時告知本研究問卷經回收後，內容完全保密且只供學術研究使用，若在填寫問卷有任何疑問皆可提出，測量完畢後由研究者贈與小禮品以資回饋。整體問卷回收後接著進行資料處理及統計分析，最後階段則針對所得之分析提出結論與建議。圖 3-2 研究流程如下：



圖 3-2 研究流程圖

第五節 資料處理與統計分析

經資料收集完成，剔除無效問卷後，將所得資料以 SPSS 23.0 版統計套裝軟體進行資料處理及統計分析。本研究所採用的統計方法如下：

一、描述性統計分析

分析中等學校運動選手個人基本資料，包括運動年齡、每星期訓練天數等描述性統計資料。

二、皮爾遜積差相關分析

考驗中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為（威權、仁慈、才德）、心理堅韌性（積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛）、運動倦怠（情緒/身體的耗竭、運動貶價、成就感降低）三者間之相關情形。

三、多元逐步迴歸分析

檢驗家長式教練領導行為（威權、仁慈、才德）與心理堅韌性（積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛）對運動倦怠（情緒/身體的耗竭、運動貶價、成就感降低）之預測情形。

四、獨立樣本二因子變異數分析

用以檢驗知覺家長式教練領導行為、心理堅韌性對運動倦怠之交互作用效果。

五、本研所有統計考驗水準皆訂為 $\alpha=.05$ 。

第四章 結果與討論

本章節將就研究分析結果進行描述與討論，共分為四節：第一節不同背景變項之描述性統計；第二節家長式教練領導行為、心理堅韌性及運動倦怠之相關情形；第三節家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之預測情形；第四節家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之交互作用效果。

第一節 不同背景變項之描述性統計

一、個人背景分析

首先，本研究調查中等學校運動選手之個人背景變項，有「性別」、「年齡」、「運動年齡」、「每周訓練天數」，調查結果以描述性統計進行資料分析，結果如表 4-1 及表 4-2 所示：

表 4-1 性別、年齡之描述性統計分析摘要表

| 背景變項 | 人數 | 百分比 |
|------|-----|-------|
| 性別 | | |
| 男 | 179 | 59.7% |
| 女 | 121 | 40.3% |
| 年齡 | | |
| 13 | 83 | 27.7% |
| 14 | 81 | 27.0% |
| 15 | 63 | 21.0% |
| 16 | 36 | 12.0% |
| 17 | 18 | 6.0% |
| 18 | 19 | 6.3% |

(一) 性別

本研究之 300 位中等學校選手中，男選手 59.7%，女選手則為 40.3%。

(二) 年齡

本研究之 300 位中等學校選手中，13 歲的選手 27.7% 居多，17 歲的選手最少。

表 4-2 運動年齡、每周訓練天數之描述性統計分析摘要表

| 背景變項 | 人數 | 百分比 |
|-------------------|-----|-------|
| 運動年齡 (年) | | |
| 1 年以下 | 38 | 12.7% |
| 1~2 年 | 66 | 22.0% |
| 3~4 年 | 62 | 20.7% |
| 4 年以上 | 134 | 44.7% |
| 每周訓練天數 (天) | | |
| 1 | 3 | 1.0% |
| 2 | 5 | 1.7% |
| 3 | 6 | 2.0% |
| 4 | 22 | 7.3% |
| 5 | 152 | 50.7% |
| 6 | 70 | 23.3% |
| 7 | 42 | 14.0% |

(三) 運動年齡

本研究之 300 位中等學校選手中，以運動年齡達 4 年以上的選手 44.7% 居多，1 年以下的選手 12.7% 較少。

(四) 每周訓練次數

本研究中等學校運動選手之訓練頻率，以每周訓練 5 天以上的選手 50.7% 居多，每周訓練 1 天 1.0% 最少。

第二節 家長式教練領導行為、心理堅韌性及運動倦怠之 相關情形

本研究針對中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為、心理堅韌性及運動倦怠之相關情形，採皮爾遜積差相關分析，分析結果如表 4-3 所示：

一、家長式教練領導行為與心理堅韌性之相關情形

根據皮爾遜積差相關分析不同家長式教練領導行為與心理堅韌性的不同因素之相關情形，結果顯示：「威權領導行為」與心理堅韌性之「積極奮鬥」達顯著負相關 ($r = -.149, p < .01$)；「威權領導行為」與心理堅韌性之「抗壓性」達顯著負相關 ($r = -.147, p < .05$)；「仁慈領導行為」與心理堅韌性之「積極奮鬥」達顯著正相關 ($r = .132, p < .05$)；「才德領導行為」與心理堅韌性之「積極奮鬥」達顯著正相關 ($r = .295, p < .01$)；「才德領導行為」與心理堅韌性之「抗壓性」達顯著正相關 ($r = .208, p < .01$)；「才德領導行為」與心理堅韌性之「忍受傷痛」達顯著正相關 ($r = .236, p < .01$)。

二、家長式教練領導行為與運動倦怠之相關情形

根據皮爾遜積差相關分析不同家長式教練領導行為與運動倦怠各因素間的相關情形，結果顯示：「威權領導行為」與「情緒/身體耗竭」達顯著正相關 ($r = .296, p < .01$)；「威權領導行為」與「運動貶價」達顯著正相關 ($r = .276, p < .01$)；「威權領導行為」與「成就感降低」達顯著正相關 ($r = .174, p < .01$)；「仁慈領導行為」與「運動貶價」達顯著負相關 ($r = -.129, p < .05$)；「仁慈領導行為」與「成就感降低」達顯著負相關 ($r = -.167, p < .01$)。「才德領導行為」與「情緒/身體耗竭」達顯著負相關 ($r = -.242, p < .01$)；「才德領導行為」與「運動貶價」達顯著負相關 ($r = -.429, p < .01$)；「才德領導行為」與「成就感降低」達顯著負相關 ($r = -.281, p < .01$)。

三、心理堅韌性與運動倦怠之相關情形

根據皮爾遜積差相關分析心理堅韌性各因素與運動倦怠各因素間相關情形，結果顯示：「積極奮鬥」與「情緒/身體耗竭」達顯著負相關 ($r = -.192, p < .01$)；「積極奮鬥」與

「運動貶價」達顯著負相關 ($r = -.347, p < .01$)；「積極奮鬥」與「成就感降低」達顯著負相關 ($r = -.361, p < .01$)。「抗壓性」與「情緒/身體耗竭」達顯著負相關 ($r = -.220, p < .01$)；「抗壓性」與「運動貶價」達顯著負相關 ($r = -.281, p < .01$)；「抗壓性」與「成就感降低」達顯著負相關 ($r = -.341, p < .01$)。「忍受傷痛」與「運動貶價」達顯著負相關 ($r = -.228, p < .01$)；「忍受傷痛」與「成就感降低」達顯著負相關 ($r = -.289, p < .01$)。

表 4-3 家長式教練領導行為、心理堅韌性及運動倦怠之皮爾遜積差相關分析摘要表(N=300)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 1.威權領導 | | | | | | | | |
| 2.仁慈領導 | .038 | | | | | | | |
| 3.才德領導 | -.202** | .349** | | | | | | |
| 4.積極奮鬥 | -.149** | .132* | .295** | | | | | |
| 5.抗壓性 | -.147* | .093 | .208** | .729** | | | | |
| 6.忍受傷痛 | -.106 | .083 | .236** | .797** | .534** | | | |
| 7.情緒/身體 耗竭 | .296** | -.008 | -.242** | -.192** | -.220** | -.066 | | |
| 8.運動貶價 | .276** | -.129* | -.429** | -.347** | -.281** | -.228** | .521** | |
| 9.成就感降低 | .174** | -.167** | -.281** | -.361** | -.341** | -.289** | .158** | .369** |

* $p < .05$; ** $p < .01$

根據以上分析顯示，家長式教練領導行為與心理堅韌性各因素之相關結果，支持本研究假設 1-1、1-2、1-3。顯見，當中等學校運動選手知覺教練領導行為越偏向威權領導行為時，選手的積極奮鬥與忍受傷痛程度就會越低；其次，知覺教練領導行為越偏向仁慈領導行為時，選手就有越高的積極奮鬥程度；再者，當選手知覺教練的領導行為越偏向才德領導行為時，選手的積極奮鬥、抗壓性及忍受傷痛就程度也就會越高。此外，根據本研究結果顯示，當中等學校運動選手知覺教練領導行為偏向威權領導時，選手的情緒/身體耗竭、運動貶價及成就感降低的程度也就越高；知覺偏向仁慈領導行為時，選手的運動貶價與成就感降低就越低，以及知覺偏向才德領導行為時，選手的情緒/身體耗竭、運動貶價及成就感降低就越少。本研究結果與陳龍弘等人（2005）、陳怡儒（2006）及曾建興等人（2008）的研究結果相同。最後，關於心理堅韌性與運動倦怠各因素之相關部

分結果顯示，中等學校運動選手的積極奮鬥越高，其情緒/身體耗竭、運動貶價及成就感降低就越低；選手的抗壓性越高，其情緒/身體耗竭、運動貶價及成就感降低的程度就越低；選手的忍受傷痛越高，其運動貶價及成就感降低的程度則就越少。

第三節 家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之預測情形

根據上述相關情形，本研究將再以家長式教練領導行為、心理堅韌性為預測變項，以運動倦怠各因素為依變項進行多元逐步回歸分析，探討兩個預測變項對運動倦怠各因素之預測情形，其中家長式教練領導行為包含威權領導、仁慈領導及才德領導行為等，心理堅韌性則包含積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛等三個因素，運動倦怠則包括情緒/身體耗竭、運動貶價、成就感降低等因素。本節擬分為三個部分敘述：

一、家長式教練領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之預測情形

本研究以多元逐步迴歸分析家長式教練領導行為中的威權領導、仁慈領導、才德領導及心理韌性中的積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛對情緒/身體耗竭之預測情形。分析結果如表 4-4 顯示：以情緒/身體耗竭為效標變項時，威權領導行為 ($\beta = .30, p < .05$) 顯著正向預測情緒/身體耗竭；才德領導行為 ($\beta = -.19, p < .05$) 及抗壓性 ($\beta = -.15, p < .05$) 則顯著負向預測情緒/身體耗竭。進入迴歸模式的三個預測變項中，威權領導行為、才德領導行為及抗壓性對情緒/身體耗竭之解釋變異量依序為 8.8%、3.5%及 2.2%，而這三個預測變項共可解釋情緒/身體耗竭之總變異量為 14.4%。根據多元逐步迴歸分析結果顯示，第一個顯著且預測力最高的預測變項為威權領導行為，才德領導行為次之，抗壓性最小。若就預測之方向性分析，威權領導行為具正向預測情緒/身體耗竭，而才德領導行為與抗壓性則顯著負向預測情緒/身體耗竭。

表 4-4 家長式教練領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之多元逐步迴歸分析摘要表

| 投入變項 順序 | R 值 | 決定係 數 R^2 | 增加解釋 變量 R^2 | F 值 | 淨 F 值 ΔF | 未標準化 估計值 B | β 值 |
|------------|-----|----------------|------------------|--------|---------------------|---------------|-----------|
| 威權領導 | .30 | .088 | .088 | 28.63* | 28.63 | .28 | .30 |
| 才德領導 | .35 | .122 | .035 | 20.70* | 11.74 | -.19 | -.19 |
| 抗壓性 | .38 | .144 | .022 | 16.59* | 7.47 | -.17 | -.15 |

* $p < .05$

本研究結果支持研究假設 2-1、2-2、3-1，亦與詹芳榕（2008）及曾秋美等（2011）的研究結果相符，威權領導行為正向預測情緒/身體耗竭；而心理堅韌性負向預測運動倦怠亦符合本研究假設 3-1 且與 Madigan 等人 (2017) 研究結果相符，心理堅韌性能負向預測運動倦怠中的情緒/身體耗竭。研究結果顯示，由於威權領導行為是教練強調權威是絕對的、不容挑戰，且要求部屬要完全服從，對選手採取嚴格控管的行為，易造成選手對此領導行為產生心理上的壓力或生理上的疲勞，進而引發情緒/身體耗竭，所以當選手知覺教練偏向威權領導行為時，其身體/情緒耗竭的程度也就越高；反觀才德領導行為是教練以個人才德為典範使選手有學習之標竿，以身作則帶領選手成長進步，所以選手對教練的行為較不易產生負面想法，換言之當教練之才德領導行為越高時，選手產生情緒/身體耗竭的程度也較低；再者，當選手的抗壓性程度較好，其面對運動表現壓力時，較能將身心狀況控制好來應對當前狀況，所以在產生情緒/身體耗竭的程度也就越低。

二、家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動貶價之預測情形

接著，分析家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動貶價的預測情形。分析結果如表 4-5 顯示：運動貶價為效標變項時，才德領導行為 ($\beta = -.43, p < .05$) 及積極奮鬥 ($\beta = -.24, p < .05$) 皆顯著負向預測運動貶價；威權領導行為 ($\beta = .18, p < .05$) 顯著正向預測運動貶價。進入迴歸模式的三個預測變項中，才德領導行為、積極奮鬥、威權領導行為對運動貶價之解釋變異量依序為 18.4%、5.3%及 3.0%，而這三個預測變項共可解釋運動貶價之總變異量為 26.7%。根據多元逐步迴歸分析結果顯示，第一個顯著且預測力最高的預測變項為才德領導行為，積極奮鬥次之，威權領導行為最小。若就預測之方向性分析，才德領導行為與積極奮鬥具負向預測運動貶價，而威權領導行為則顯著正向預測運動貶價。

表 4-5 家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動貶價之多元逐步迴歸分析摘要表

| 投入變項 順序 | R 值 | 決定係 數 R^2 | 增加解釋 變量 R^2 | F 值 | 淨 F 值 ΔF | 未標準化 估計值 B | β 值 |
|------------|-----|----------------|------------------|--------|---------------------|---------------|-----------|
| 才德領導 | .43 | .184 | .184 | 67.09* | 67.09 | -.49 | -.43 |
| 積極奮鬥 | .49 | .237 | .053 | 46.18* | 20.80 | -.31 | -.24 |
| 威權領導 | .52 | .267 | .030 | 35.93* | 12.02 | .19 | .18 |

* $p < .05$

根據上述研究結果顯示，本研究結果支持研究假設 2-1，亦與詹芳榕（2008）研究指出的才德領導行為與運動貶價達顯著負向預測力之結果相符；也與劉義傳等人（2013）威權領導行為能正向預測運動倦怠的研究結果相符。此外，研究結果與劉馥綺（2008）、Madigan 等人（2017）以及張簡坤明（2020）研究結果相符，心理堅韌性負向預測運動貶價，支持本研究假設 3-1。究其原因，才德領導行為係教練展現自身高度道德修養作為部屬典範之行為，有利於運動員對教練產生信任感。以身作則的教練行為較易獲得選手尊重，也能讓選手產生對自身參與運動的投入熱誠，選手較不易產生運動貶價，所以教練越偏向才德領導行為時，選手產生的運動貶價程度就會越少。反之，教練若是採取嚴厲的態度不容得選手侵犯的威權領導行為時，選手進而形成反感則產生運動貶價的程度就會提高，所以教練領導行為偏向威權領導行為時，選手產生運動貶價就越高。此外，在心理堅韌性上，選手在運動情境中展現追求進步，呈現努力不懈及勇於挑戰的精神時，會更投入於運動環境中，因此當下的積極奮鬥程度越好，產生運動貶價的程度相對較低。

三、家長式教練領導行為與心理堅韌性對成就感降低之預測情形

最後，分析家長式教練領導行為與心理堅韌性對成就感降低的預測情形。分析結果如表 4-6 所示：成就感降低為效標變項時，積極奮鬥 ($\beta = -.36, p < .05$)、才德領導 ($\beta = -.19, p < .05$) 及抗壓性 ($\beta = -.17, p < .05$) 顯著負向預測成就感降低。進入迴歸模式的三個預測變項中，積極奮鬥、才德領導行為、抗壓性對成就感降低之解釋變異量依序為 13.0%、3.3%及 1.3%，而這三個預測變項共可解釋成就感降低之總變異量為 17.7%。根據多元逐步迴歸分析結果顯示，第一個顯著且預測力最高的預測變項為積極奮鬥，才德領導行為次之，抗壓性最小。若就預測之方向性分析，三個有效的預測變項皆負向預測

成就感降低。

表 4-6 家長式教練領導行為與心理堅韌性對成就感降低之多元逐步迴歸分析摘要表

| 投入變項 順序 | <i>R</i> 值 | 決定係 數 <i>R</i> ² | 增加解釋 變量 <i>R</i> ² | <i>F</i> 值 | 淨 <i>F</i> 值 ΔF | 未標準化 估計值 <i>B</i> | β 值 |
|------------|---------------|--------------------------------|----------------------------------|------------|----------------------------|----------------------|-----------|
| 積極奮鬥 | .36 | .130 | .130 | 44.64* | 44.64 | -.379 | -.36 |
| 才德領導 | .40 | .158 | .033 | 29.04* | 11.83 | -.179 | -.19 |
| 抗壓性 | .42 | .177 | .013 | 21.21* | 4.81 | -.179 | -.17 |

**p*<.05

根據上述研究結果顯示，本研究結果支持研究假設 2-2 跟詹芳容（2008）研究結果相符，威權領導正向預測情緒耗竭；才德領導負向預測成就感降低以及運動貶價。顯示教練是偏向合理的嚴格要求選手時，使選手認同教練領導行為並效法訓練，則選手產生成就感降低的情形也會減少，所以當教練多屬於才德領導行為程度越高，選手成就感降低程度就越少。另外，心理堅韌性在成就感降低的預測情形中，此研究結果支持本研究假設 3-1 和劉馥綺（2008）、Madigan 等人（2017）以及張簡坤明（2020）研究結果相符，心理堅韌性能負向預測成就感降低。顯示當選手面對情境上的壓力時，越能夠掌控壓力，自己有信心能面對挑戰突破當前困境，所以在成就感上也較不易有減少的情況，所以當選手抗壓性越好，成就感降低也會減少。

第四節 家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形

本研究為探求中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為三個構面與心理堅韌性對運動倦怠三個構面之交互作用影響情形。故本研究乃將威權領導行為、仁慈領導行為及才德領導行為及心理堅韌性等自變項，以所有研究參與者在前述自變項之得分依前25%及後25%分為切截點，區分為高分組、低分組，再進行獨立樣本二因子變異數分析來考驗是否對依變項具有交互作用效果。本章節共分為三部分敘述，分析結果如表4-8、4-9、4-10、4-11、4-12、4-13、4-14、4-15、4-16、4-17所示。若交互作用達顯著水準則需進一步進行單純主要效果分析及事後比較，藉以了解交互作用之影響情形；若未達顯著水準則考驗兩個自變項對一個依變項的主要效果。各組之描述性統計情形如表4-7所示：

表 4-7 知覺家長式教練領導行為及心理堅韌性之平均數、標準差摘要表

| 變項名稱 | 組別 | N | M | SD |
|-------|-----|----|------|------|
| 威權領導 | 高分組 | 97 | 3.78 | .390 |
| | 低分組 | 76 | 1.71 | .451 |
| 仁慈領導 | 高分組 | 96 | 4.13 | .401 |
| | 低分組 | 82 | 2.09 | .544 |
| 才德領導 | 高分組 | 90 | 4.72 | .294 |
| | 低分組 | 97 | 2.84 | .448 |
| 心理堅韌性 | 高分組 | 75 | 4.48 | .272 |
| | 低分組 | 73 | 2.83 | .495 |

一、威權領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形

本節為探討威權領導行為與心理堅韌性對運動倦怠中的三個構面之影響情形，故將中等學校運動選手之威權領導行為與心理堅韌性分為高低分兩組，高威權領導行為之平均得分為 3.40 分以上，2.20 分以下則為低威權領導行為。其次，心理堅韌性也分為高低分兩組，高心理堅韌性為平均得分在 4.25 分以上者，低心理堅韌性為平均得分在 3.25 分以下者。

(一) 威權領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之影響情形

本節為探討威權領導行為及心理堅韌性對情緒/身體耗竭之影響情形，故以獨立樣本二因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析結果如表 4-8 所示：

表 4-8 威權領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|---------|----|-------|---------|------|
| 威權領導行為 | 8.429 | 1 | 8.249 | 10.890* | .001 |
| 心理堅韌性 | 1.284 | 1 | 1.284 | 1.659 | .201 |
| 威權領導行為× 心理堅韌性 | .092 | 1 | .092 | .119 | .731 |
| 誤差 | 63.468 | 82 | .899 | | |
| 全體 | 876.668 | 86 | | | |

* $p < .05$

根據表 4-8 結果顯示，威權領導行為及心理堅韌性對情緒/身體耗竭未達顯著交互作用 ($F = .119, p > .05$)，表示威權領導行為和心理堅韌性對情緒/身體耗竭不具有交互作用影響效果。但威權領導行為 ($F = 10.890, p < .05$) 對情緒/身體耗竭有主要效果，因此中等學校運動選手知覺教練威權領導行為程度不同時，其情緒/身體耗竭之程度亦將有所不同，因此需進一步進行事後比較分析。經事後比較分析結果顯示，知覺高威權領導行為 ($M=3.31$) 之中等學校運動選手比知覺低威權領導行為者 ($M=2.70$) 有較高的情緒/

身體耗竭。此研究結果與曾建興等人(2008)、詹芳容(2008)及曾秋美(2011)研究結果相符，威權領導行為能正向預測情緒/身體耗竭。由於強調威權領導行為是嚴密控管選手行為，較容易形成選手對運動產生心理及生理上的疲勞感，顯示出教練威權領導行為越高，選手情緒/身體耗竭就越明顯。

(二) 威權領導行為與心理堅韌性對運動貶價之影響情形

本節為探討威權領導行為及心理堅韌性對運動貶價之影響情形，故以獨立樣本二因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析研究結果如表 4-9 所示：

表 4-9 威權領導行為與心理堅韌性對運動貶價之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|---------|----|--------|---------|------|
| 威權領導行為 | 6.803 | 1 | 6.803 | 7.568* | .007 |
| 心理堅韌性 | 10.644 | 1 | 10.644 | 11.842* | .001 |
| 威權領導行為× 心理堅韌性 | 1.100 | 1 | 1.100 | 1.223 | .272 |
| 誤差 | 73.706 | 82 | .899 | | |
| 全體 | 551.438 | 86 | | | |

* $p < .05$

根據表 4-9 結果顯示，威權領導行為與心理堅韌性對運動貶價未達顯著交互作用效果 ($F = .272, p > .05$)，表示威權領導行為和心理堅韌性對運動貶價不具有交互作用影響效果。但威權領導行為 ($F = 7.568, p < .05$) 和心理堅韌性對運動貶價則有主要效果存在 ($F = 11.842, p < .05$)，表示中等學校運動選手知覺教練威權領導行為程度及心理堅韌性程度不同時，其運動貶價程度亦將有所不同，因此需進一步進行事後比較分析。經事後比較分析結果顯示：中等學校運動選手知覺高威權領導行為 ($M=2.62$) 比低威權領導行為者 ($M=2.01$) 有更高的運動貶價程度。其次，高心理堅韌性 ($M=1.88$) 比低心理堅韌性 ($M=2.77$) 之中等學校運動選手有更低的運動貶價程度。根據上述研究結果與曾建興

等人 (2008) 研究結果相符，威權領導行為能正向預測運動貶價。由於威權領導行為係教練維護權威，要求選手服從教導，形成選手對教練產生畏懼，因此可以發現選手知覺教練是偏向威權領導行為時，將易使選手對運動的價值產生貶抑。其次，研究結果與劉馥綺 (2008)、Madigan 等人 (2017) 研究結果相符，心理堅韌性能負向預測運動貶價。心理堅韌性係指心理不容易被擊敗的特性，有利於形成對運動的價值感。因此顯示選手心理堅韌性的強弱，也會對選手的運動價值產生影響，當選手心理堅韌性越高時，其運動貶價程度就會越低。

(三) 威權領導行為與心理堅韌性對成就感降低之影響情形

本節為探討威權領導行為及心理堅韌性對成就感降低之影響情形，故以獨立樣本二因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析研究結果如表 4-10 所示：

表 4-10 威權領導行為與心理堅韌性對成就感降低之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|---------|----|-------|---------|------|
| 威權領導行為 | .345 | 1 | .345 | .488 | .487 |
| 心理堅韌性 | 9.431 | 1 | 9.431 | 13.338* | .000 |
| 威權領導行為× 心理堅韌性 | .154 | 1 | .154 | .218 | .641 |
| 誤差 | 57.979 | 82 | .707 | | |
| 全體 | 652.222 | 86 | | | |

* $p < .05$

根據表 4-10 顯示，威權領導行為與心理堅韌性對成就感降低無顯著交互作用效果 ($F = .218, p > .05$)，表示威權領導行為和心理堅韌性對成就感降低不具交互作用影響效果。但心理堅韌性對成就感降低則有主要效果存在 ($F = 13.338, p < .05$)，表示中等學校運動選手自身心理堅韌性的程度不同將影響其成就感降低的程度，因此需進一步進行事

後比較分析。經事後比較分析結果顯示：高心理堅韌性 ($M=2.35$) 比低心理堅韌性 ($M=3.21$) 的中等學校運動選手有更少的成就感降低感知。研究結果與劉馥綺 (2008)、Madigan 等人 (2017) 研究結果相符，心理堅韌性能負向預測成就感降低。心理堅韌性係指能展現出堅強的求勝意志，有利於對運動情境中獲得成就感的多寡，因此顯示出選手面對挑戰時越展現出勇於挑戰的心理特質，解決當前困境，對成就感降低的情形就會越少。

二、仁慈領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形

本節為探討仁慈領導行為與心理堅韌性對運動倦怠中的三個構面之影響情形，故將所有中等學校運動選手之仁慈領導行為及心理堅韌性分為高低兩組，高仁慈領導行為之為平均得分為 3.75 分以上，2.75 分以下則為低仁慈領導行為。其次，心理堅韌性也分為高低兩組，高心理堅韌性為平均得分在 4.25 分以上者，低心理堅韌性為平均得分在 3.25 分以下者。

(一) 仁慈領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之影響情形

本節為探討仁慈領導行為及心理堅韌性對身體/情緒耗竭之影響情形，故以獨立樣本二因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析結果如表 4-11 所示：

表 4-11 仁慈領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|---------|----|-------|--------|------|
| 仁慈領導行為 | .024 | 1 | .024 | .029 | .864 |
| 心理堅韌性 | 7.428 | 1 | 7.428 | 9.173* | .003 |
| 仁慈領導行為× 心理堅韌性 | 2.393 | 1 | 2.393 | 2.956 | .089 |
| 誤差 | 72.879 | 90 | .810 | | |
| 全體 | 953.250 | 94 | | | |

* $p < .05$

根據表 4-11 結果顯示，仁慈領導行為及心理堅韌性對情緒/身體耗竭未達顯著交互作用 ($F = 2.956, p > .05$)，表示仁慈領導行為和心理堅韌性對情緒/身體耗竭不具有交互作用影響效果。但心理堅韌性對情緒/身體耗竭則有主要效果 ($F = 9.173, p < .05$)，表示選手的心理堅韌性程度不同時，其情緒/身體耗竭之程度亦將有所不同，因此需進一步採取事後比較分析。經事後比較分析結果顯示，選手高心理堅韌性 ($M=2.86$) 比低心理堅

韌性 (M=3.18) 程度的中等學校運動選手有較低的情緒/身體耗竭。根據上述研究分析與劉馥綺 (2008)、Madigan 等人 (2017) 研究結果相符，心理堅韌性對能負向預測情緒/身體耗竭。推究其原因，心理堅韌性能展現出高度的忍受能力，有利於調節情緒/身體耗竭的程度，表示當選手擁有高心理堅韌性，就能夠負荷情緒/身體耗竭程度越高，反之選手心理堅韌性越低，越無法承受情緒/身體耗竭。

(二) 仁慈領導行為與心理堅韌性對運動貶價之影響情形

本節為探討仁慈領導行為及心理堅韌性對運動貶價之影響情形，故以獨立樣本二因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析研究結果如表 4-12 所示：

表 4-12 仁慈領導行為與心理堅韌性對運動貶價之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|---------|----|--------|---------|------|
| 仁慈領導行為 | .179 | 1 | .179 | .178 | .675 |
| 心理堅韌性 | 25.584 | 1 | 25.584 | 25.353* | .000 |
| 仁慈領導行為× 心理堅韌性 | .443 | 1 | .443 | .439 | .509 |
| 誤差 | 90.821 | 90 | 1.009 | | |
| 全體 | 598.063 | 94 | | | |

* $p < .05$

根據表 4-12 結果顯示，仁慈領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭未達顯著交互作用效果 ($F = .439, p > .05$)，表示仁慈領導行為和心理堅韌性對運動貶價不具有交互作用影響效果。但心理堅韌性對運動貶價則有主要效果存在 ($F = 25.353, p < .05$)，表示中等學校運動選手的心理堅韌性程度不同時，其運動貶價程度亦將有所不同，因此需進一步進行事後比較分析。經事後比較分析結果顯示：高心理堅韌性 (M=1.88) 比低心理堅韌性 (M=2.77) 之中等學校運動選手有更低的運動貶價程度。根據上述研究分析，與劉馥綺 (2008)、Madigan 等人 (2017) 研究結果相符，心理堅韌性對能負向預測情緒/身體

耗竭。顯示出選手擁有高心理堅韌性的心理特質，在運動情境上能夠克服逆境，認為即使是困境也是學習的一種，所以將此種困境視為值得學習的，以形成價值感，所以對運動貶價感會越低。反之，低心理堅韌性的選手，接觸到逆境時，會產生個體心理堅韌性無法穩定克服，對此情境就會形成運動貶價的情況越高。

(三) 仁慈領導行為與心理堅韌性對成就感降低之影響情形

本節為探討仁慈領導行為及心理堅韌性對成就感降低之影響情形，故以獨立樣本二因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析研究結果如表 4-13 所示：

表 4-13 仁慈領導行為與心理堅韌性對成就感降低之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|---------|----|--------|---------|------|
| 仁慈領導行為 | 1.244 | 1 | 1.244 | 1.819 | .181 |
| 心理堅韌性 | 13.995 | 1 | 13.995 | 20.465* | .000 |
| 仁慈領導行為× 心理堅韌性 | .449 | 1 | .449 | .657 | .420 |
| 誤差 | 61.548 | 90 | .684 | | |
| 全體 | 755.111 | 94 | | | |

* $p < .05$

根據表 4-13 結果顯示，仁慈領導行為與心理堅韌性對成就感降低無顯著交互作用效果 ($F = .657, p > .05$)，表示仁慈領導行為和心理堅韌性對成就感降低不具交互作用影響效果。但心理堅韌性對成就感降低則有主要效果存在 ($F = 20.465, p < .05$)，表示中等學校運動選手自身心理堅韌性的程度不同將影響其成就感降低的程度，因此需進一步進行事後比較分析。經事後比較結果顯示，高心理堅韌性 ($M=2.35$) 低心理堅韌性 ($M=3.21$) 的中等學校運動選手有更低的成就感降低。根據上述研究分析與劉馥綺 (2008)、Madigan 等人 (2017) 研究結果相符，心理堅韌性對能負向預測情緒/身體耗竭。

探究原因，心理堅韌性係指個體能充滿鬥志的心態，有利於對成就感降低的可能性減少，因此擁有高心理堅韌性的選手比低心理堅韌性有更低的成就感降低程度。

三、才德領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形

本節為探討才德領導行為與心理堅韌性對運動倦怠中的三個構面之影響情形為何，因此將所有中等學校運動選手依才德領導及心理堅韌性分為高低兩組，高才德領導為平均得分 4.25 分以上，3.25 分以下為低才德領導。其次，心理堅韌性也分為高低兩組，高心理堅韌性為平均得分在 4.25 分以上，低心理堅韌性為平均得分在 3.25 分以下。

(一) 才德領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之影響情形

本節為探討才德領導及心理堅韌性對情緒/身體耗竭之影響情形，故以獨立樣本二因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析結果如表 4-14 所示：

表 4-14 才德領導行為與心理堅韌性在情緒/身體耗竭之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|----------|-----|-------|--------|------|
| 才德領導行為 | 3.982 | 1 | 3.982 | 6.035* | .016 |
| 心理堅韌性 | .601 | 1 | .601 | .911 | .342 |
| 才德領導行為× 心理堅韌性 | 4.373 | 1 | 4.373 | 6.627* | .012 |
| 誤差 | 64.000 | 97 | .660 | | |
| 全體 | 1011.938 | 101 | | | |

* $p < .05$

根據表4-14結果顯示，中等學校運動選手知覺不同程度才德領導行為與不同程度心理堅韌性對情緒/身體耗竭有顯著交互作用效果 ($F = 6.627, p < .05$)。此結果支持本研究假設4-3，表示才德領導行為對情緒/身體耗竭的影響將受選手心理堅韌性的調節，產生交互作用效果，交互作用圖如圖4-1所示：

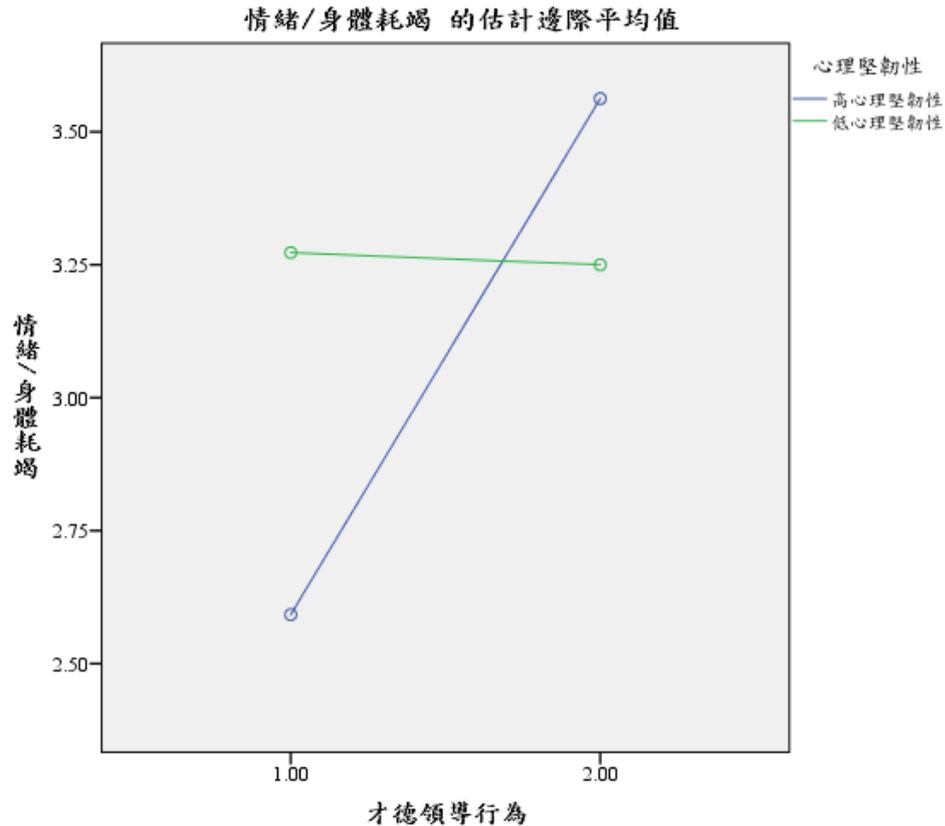


圖4-1才德領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之交互作用圖

由於交互作用效果達顯著，本研究為了更進一步了解才德領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭的交互作用影響情形，故進一步進行單純主要效果分析。經單純主要效果分析，結果如表4-15所示，知覺不同程度才德領導行為選手之情緒/身體耗竭在高心理堅韌性下有顯著差異 ($F = 5.386, p < .05$)，但在低心理堅韌性下則未達顯著水準 ($F = 1.527, p > .05$)；再經事後比較分析顯示，在高心理堅韌性下知覺高才德領導行為選手 ($M = 2.59$) 之情緒/身體耗竭小於知覺低才德領導行為選手 ($M = 3.56$)，而在低心理堅韌性下不論知覺才德領導行為之高低，選手之情緒/身體耗竭皆無差異存在；其次，在不同程度心理堅韌性選手之情緒/身體耗竭在知覺高才德領導行為下有顯著差異 ($F = 12.706, p < .05$)，但在知覺低才德領導行為下則未達顯著水準 ($F = 0.007, p > .05$)。經事後比較分析結果顯示，高心理堅韌性選手會因才德領導行為知覺程度不同而在情緒/身體耗竭上有差異存在，知覺高才德領導行為選手比知覺低才德領導行為選手有較低的情緒/身體耗竭。

表 4-15 才德領導行為與心理堅韌性對情緒/身體耗竭之單純主要效果變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F | 事後比較 |
|--------|-------|----|-------|---------|------|
| 才德領導 | | | | | |
| 高心理堅韌性 | 3.952 | 1 | 3.952 | 5.386* | 1<2 |
| 低心理堅韌性 | .901 | 1 | .901 | 1.527 | |
| 心理堅韌性 | | | | | |
| 高才德領導 | 8.588 | 1 | 8.588 | 12.706* | a<b |
| 低才德領導 | .004 | 1 | .004 | .007 | |

* $p < .05$ ；註：高、低才德領導=1、2；高、低心理堅韌性=a、b

根據上述研究結果，支持本研究假設 4-3。因此本研究認為，在高才德領導之下，選手有較高的心理堅韌性會比低心理堅韌性者有較低的情緒/身體耗竭程度；選手在高心理堅韌性之下，知覺高才德領導在比低才德領導有較低的情緒/身體耗竭。此結果意涵著中等學校運動選手如果知覺到教練的領導行為屬於才德領導行為以身作則的方式，而本身選手又具備高心理堅韌性的心理特質，相對會比低心理堅韌性的選手有較少的情緒/身體耗竭。

(二) 才德領導行為與心理堅韌性對運動貶價之影響情形

本節為探討才德領導行為及心理堅韌性對運動貶價之影響情形，故以獨立樣本二因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析研究結果如表 4-16 所示：

表 4-16 才德領導行為與心理堅韌性在運動貶價之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|---------|-----|--------|---------|------|
| 才德領導行為 | 11.221 | 1 | 11.221 | 12.832* | .001 |
| 心理堅韌性 | 6.970 | 1 | 6.972 | 7.970* | .006 |
| 才德領導行為× 心理堅韌性 | .529 | 1 | .592 | .605 | .439 |
| 誤差 | 84.828 | 97 | .875 | | |
| 全體 | 727.688 | 101 | | | |

* $p < .05$

根據表 4-16 結果顯示，才德領導行為與心理堅韌性對運動倦怠無顯著交互作用效果 ($F = .529, p > .05$)，表示才德領導行為和心理堅韌性對運動貶價不具有交互作用影響效果。但才德領導行為對運動貶價 ($F = 12.832, p < .05$) 和心理堅韌性對運動貶價 ($F = 7.970, p < .05$) 則有主要效果存在，表示中等學校運動選手知覺教練才德領導行為程度及心理堅韌性程度不同時，其運動貶價程度亦將有所不同，因此需進一步進行事後比較分析。經事後比較分析結果顯示：中等學校運動選手知覺教練高才德領導行為 ($M=1.90$) 比低才德領導行為 ($M=2.92$) 有更低的運動貶價程度；其次高心理堅韌性 ($M=1.88$) 比低心理堅韌性 ($M=2.77$) 的中等學校運動選手有更低的運動貶價。根據上述研究分析，與詹芳容 (2008) 研究結果相符，才德領導行為能負向預測運動貶價。推究其原因，才德領導行為是屬於公私分明的方式，剛柔並濟般的帶領選手，將教練視為學習的楷模，形成選手學習的動力，所以當教練才德領導行為越高，選手的運動貶價程度越低，反之才德領導行為越低，運動貶價程度就越高；而研究結果與 Madigan 等人 (2017) 研究結果相符，心理堅韌性能負向運動貶價，顯示當選手擁有高心理堅韌性之心理特質時，其運動貶價的程度就會越低，反之越低心理堅韌性的心理特質則運動貶價程度越高。

(三) 才德領導行為與心理堅韌性對成就感降低之影響情形

本節為探討才德領導行為及心理堅韌性對成就感降低之影響情形，故以獨立樣本二

因子變異數分析來考驗二個自變項對依變項之影響情形，經分析研究結果如表 4-17 所示：

表 4-17 才德領導行為與心理堅韌性對成就感降低之二因子變異數分析摘要表

| 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | P 值 |
|------------------|---------|-----|-------|---------|------|
| 才德領導行為 | 3.863 | 1 | 3.863 | 6.095* | .015 |
| 心理堅韌性 | 6.505 | 1 | 6.095 | 10.262* | .002 |
| 才德領導行為× 心理堅韌性 | 1.872 | 1 | 1.872 | 2.954 | .089 |
| 誤差 | 61.483 | 97 | .634 | | |
| 全體 | 911.111 | 101 | | | |

* $p < .05$

根據表 4-17 顯示，才德領導行為與心理堅韌性對成就感降低無顯著交互作用效果 ($F = 2.954, p > .05$)，表示才德領導行為和心理堅韌性對成就感降低不具交互作用影響性。但才德領導行為 ($F = 6.095, p < .05$) 和心理堅韌性 ($F = 10.262, p < .05$) 對成就感降低則有主要效果存在，表示中等學校運動選手知覺教練的才德領導行為程度和自身心理堅韌性程度不同時，其成就感降低程度亦將有所不同，因此需進一步進行事後比較分析。經事後比較分析結果顯示：中等學校運動選手知覺教練的高才德領導行為 ($M=2.54$) 比低才德領導行為 ($M=3.13$) 有更低的成就感降低感知，與詹芳容 (2008) 研究結果相符，才德領導能負向預測成就感降低。另外，高心理堅韌性 ($M=2.35$) 比低心理堅韌性 ($M=3.21$) 的中等學校運動選手有更低的成就感降低程度，與 Madigan 等人 (2017) 研究結果相符，心理堅韌性能負向預測成就感降低。根據上述研究結果，探究原因，中等學校運動選手知覺教練有高度的道德修養，使選手感受到教練的個人魅力，公私分明，剛柔並濟般的與選手相處，因此選手成就感降低的跡象就越少，反之教練的才德領導程度越低則選手的成就感降低程度就越高。再來，當選手心理堅韌性程度越高時，對成就感

降低的情形就會越少，反之，心理堅韌性越低時，產生成就感降低之情形則會提高。

第五章 結論與建議

本章根據第四章所呈現的研究結果進行總結，並針對研究發現提出實務應用層面及未來研究方向之建議。本章共分為二小節：第一節結論、第二節建議。

第一節 結論

本節依據統計分析結果形成之結論共分為四個小節，第一節中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性之相關情形；第二節中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為對運動倦怠之預測情形；第三節中等學校運動選手心理堅韌性對運動倦怠之預測情形；第四節中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形，所得結論分述如下：

一、中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性之相關情形

本研究目的一為探究中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性之相關情形，結果顯示知覺威權領導行為與積極奮鬥、抗壓性呈負相關；知覺仁慈領導行為與積極奮鬥呈正相關；知覺才德領導行為與積極奮鬥、抗壓性及忍受傷痛皆呈正相關。

二、中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為對運動倦怠之預測情形

本研究目的之二為探討家長式教練領導行為對運動倦怠各因素之預測情形，經多元逐步回歸分析結果顯示，選手知覺威權領導行為正向預測身體/情緒耗竭；選手知覺才德領導行為負向預測身體/情緒耗竭。其次，選手知覺才德領導行為負向預測運動貶價；知覺威權領導行為正向預測運動貶價。此外，選手知覺才德領導行為負向預測成就感降低。

三、中等學校運動選手心理堅韌性對運動倦怠各因素之預測情形

本研究目的之三為探討中等學校運動選手心理堅韌性對運動倦怠各因素之預測情形，經多元逐步回歸分析結果顯示，選手抗壓性負向預測情緒/身體耗竭；積極奮鬥負向

預測運動貶價；積極奮鬥及抗壓性負向預測成就感降低。

四、中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形

本研究目的之四為探討中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響情形，經獨立樣本二因子分析結果顯示，才德領導行為與心理堅韌性具有交互作用影響情緒/身體耗竭之效果，在高心理堅韌性下知覺高才德領導行為選手之情緒/身體耗竭小於知覺低才德領導行為選手，而在低心理堅韌性下不論知覺才德領導行為之高低，選手之情緒/身體耗竭皆無差異存在。

第二節 建議

根據本研究結果，本節將提出有關實務應用層面及未來研究方向之建議，建議如下所述：

一、有關實務應用層面

從本研究發現，才德領導行為與心理堅韌性會對情緒/身體耗竭有交互作用的影響性，可見教練才德領導行為與情緒/身體耗竭關係會受到心理堅韌性的調節，中等學校選手若知覺到教練偏向高才德領導行為及自身有較高的心理堅韌性狀況下，則較不易產生情緒/身體耗竭的運動倦怠。建議未來教練，應多採取才德領導行為類型，搭配鼓勵或培養選手較高的心理堅韌性才能夠減低情緒/身體耗竭的發生。

二、未來研究方向

鑒於本研究之威權領導行為及仁慈領導行為與選手心理堅韌性對運動倦怠不具有交互作用影響效果，探究原因可能是本研究對象年齡偏小，以 13 歲國中一年級學生居多，運動年齡較短且剛從國小銜接到國中階段，為此專項運動訓練之初學者，對於教練之威權領導行為，大多認為必須服從教練的指導，而教練之仁慈領導行為則感知為關懷；但對於已接觸專項運動訓練時間甚久之有經驗的選手來說，教練的威權領導行為容易產生對教練專斷、自主性被剝奪和被壓迫的厭惡感，而對於教練的仁慈領導行為則感知為

放任。基於本研究對象之運動年齡差異或許是產生中學運動選手對於教練領導行為的認知不同，因此無法支持本研究假設。建議未來研究者，以參與專項運動訓練 3 年以上之選手作為研究對象，進一步針對不同研究對象探討威權領導及仁慈領導與心理堅韌性對運動倦怠的交互作用效果，以進一步釐清家長式教練領導行為與心理堅韌性如何影響運動倦怠。

參考文獻

一、中文部分

- 方同賢 (2009)。優秀軟式網球選手之運動心理堅韌性。《北體學報》，18，13-23。
- 王斌、葉綠、吳敏、馮甜、彭秀 (2014)。心理堅韌性對運動員倦怠的影響：應對方式的中介作用。《武漢體育學院學報》，48(8)，63-68。
- 吳思諭 (2012)。《國中運動員完美主義、知覺動機氣候與競技倦怠之相關研究》(未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 李婉茹 (2010)。《家長式領導、動機氣候與團隊信任關係之研究》(未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 林貞佐 (2014)。《全國國中桌球校隊選手教練家長式領導行為與訓練滿意度之相關研究》(未出版碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 林軒竹 (2016)。《高中田徑隊選手之心理堅韌性與身心倦怠之關係》(未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。
- 邱翊璋 (2014)。《全國國中桌球選手知覺教練家長式領導行為與團隊凝聚力之研究》(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 高三福 (2001)。《團隊文化與教練領導：質化與量化兩種途徑》(未出版博士論文)。國立臺灣師範大學體育研究所，臺北市。
- 高三福 (2005)。華人運動團對信任：教練與運動員互動之探究。《大專體育學刊》，7，115-126。
- 高三福、陳鈺芳 (2006)。運動教練的教誨領導：高中運動團隊的個案研究。《大專體育學刊》，8，97-111。
- 陳怡儒 (2006)。《家長式領導、團隊文化與籃球選手運動動機及身心倦怠之相關研究》(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 陳信宏 (2008)。《運動員參與動機與運動心理堅韌性之關係研究》(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。

- 陳信鴻 (2016)。馬拉松選手運動熱情、心理堅韌性與幸福感之關係研究 (未出版碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 陳美分 (2016)。以自我決定理論觀點預測國中女子甲組壘球校隊選手之運動倦怠感 (未出版碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 陳群仁 (2019)。南投縣國中運動代表隊選手知覺教練領導行為、心理堅韌性與競技倦怠之關係研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 陳龍弘、蔡英美、陳瓊茶 (2005)。家長式領導、負面情緒感受、離隊意圖和團隊滿意度之關係研究。國立體育學院論叢，15(2)，205-216。
- 陳龍弘、蔡英美 (2005)。華人家長式領導、情緒感受與運動員競技倦怠。大專體育學刊，7(2)，101-110。
- 陳儷今 (2011)。全中運羽球選手運動心理堅韌性與競賽壓力因應策略之研究。嘉大體育健康休閒期刊，10(3)，132-140。
- 陳順義、陳儷今、廖莉安、黃相璋 (2019)。家長式領導、競賽壓力因應策略對高中羽球選手競技倦怠認知影響評估。運動研究，28(2)，29-47。
- 張淑美 (2018)。國高中手球選手過度訓練壓力對競技倦怠之研究~以高雄市為例 (未出版碩士論文)。國立屏東大學，屏東縣。
- 張志銘、黃建文、黃國光、張世沛 (2018)。探討運動員訓練壓力、社會支持與競技倦怠之關係。運動休閒餐旅研究，14(3)，56-82。
- 張簡坤明 (2020)。不同層級手球選手壓力知覺、心理堅韌性與運動倦怠之研究。海峽兩岸體育研究學報，13(1)，1-20。
- 曾明、劉偉 (2013)。運動員心理疲勞與運動動機的關係：心理堅韌性的中介作用。武漢體育學院學報，47(11)，76-80。
- 曾建興、林彥伯 (2008)。家長式領導行為對大學棒球運動員運動倦怠之影響。北體學報(16)，26-37。
- 曾秋美 (2004)。家長式領導對大專體育科系運動代表隊團隊氣氛、團隊滿意度及競技倦怠之影響 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。

- 曾秋美、王俊明 (2011)。家長式領導行為對大學棒球運動員運動倦怠之影響。北體學報, 16, 26-37。
- 黃崇儒 (2004)。運動心理堅韌性概念的建構與測量 (未出版博士論文)。臺灣師範大學, 臺北市。
- 黃煜修 (2015)。教練家長式領導、情緒感受與同儕互動關係之中介研究 (未出版碩士論文)。國立臺北教育大學, 臺北市。
- 湯慧娟、宋一夫 (2009)。高中排球運動團隊家長式領導與轉型領導對團隊效能之研究。運動教練科學, 16, 79-90。
- 詹芳榕 (2008)。教練領導對動機氣候與競技倦怠之影響：家長式領導之效果 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育運動大學, 桃園縣。
- 葉俊男 (2015)。大臺北區柔道選手運動倦怠、休閒調適策略與運動表現滿意度之關係研究 (未出版碩士論文)。聖約翰科技大學, 新北市。
- 葉懷喃 (2020)。高中女子籃球選手家長式領導與內外動機對心理堅韌性之影響 (未出版碩士論文)。國立體育大學, 桃園市。
- 劉義傳、王清欉、黃崇儒 (2013)。高中棒球選手心理堅韌性、教練威權領導與競技倦怠的關係。臺灣運動教育學報, 8(1), 1-13。
- 劉馥綺 (2008)。完美主義與運動心理堅韌性對競技倦怠之預測研究 (未出版碩士論文)。國立臺北教育大學, 臺北市。
- 劉馥綺、黃英哲 (2008)。心理堅韌性對競技倦怠之預測研究。國立臺北教育大學體育學術研討會, 223-227。
- 鄭伯璦、周麗芳、樊景立 (2000)。家長式領導：三元模式的建構與測量。本土心理學研究, 14, 3-64。
- 鄭伯璦、謝佩鴛、周麗芳 (2002)。校長領導作風、上下關係品質及教師角色外行為：轉型式與家長式領導的效果。本土心理學研究, 17, 105-161。
- 鄧正忠、許惠英、洪建智 (2014)。國中羽球選手知覺教練家長式領導行為與團隊凝聚力的關係研究。淡江體育學刊, 17, 12-27。

- 盧俊宏、陳龍弘、卓國雄 (2006)。Raedeke 和 Smith 運動員倦怠問卷 (ABQ) 之信效度研究。《體育學報》，39(3)，83-94。
- 謝宣瑩 (2010)。臺北市國、高中職田徑校隊選手知覺教練家長式領導與選手訓練滿意度之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 顏智淵、李朝裕 (2014)。家長式領導對網球運動員自信心之預測~以高雄市網球區域中心四級銜接選手為例。《高應科大體育》，13，226-237。

二、英文部分

- Altahayneh, Z. (2013). The relationship between perceived coaches' leadership behaviors and athletes' burnout in Jordan. *International Journal of Academic Research*, 5(1), 60-65.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A.(2020). *Factors influencing mental toughness*. Atlantis Press.
- Bedi, A. (2020). A meta-analytic review of paternalistic leadership. *Applied Psychology*, 69(3), 960-1008.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Eades, A. M. (1990). *An investigation of burnout of intercollegiate athletes: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory*. University of California, Berkeley.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11(3), 257-276.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1483-1496.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sports performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*, New York: Plume.

- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 36*(3), 281-292.
- Nicholls, A. R., Morley, D., & Perry, J. L. (2016). Mentally tough athletes are more aware of unsupportive coaching behaviours: Perceptions of coach behaviour, motivational climate, and mental toughness in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching, 11*(2), 172-181.
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 32*, 138-142.
- Moradi, J., Sadeghi, K., & Bahrami, A. (2019). Relationship between perception of coach's leadership style and mental toughness of contact athletes. *Journal of Psychology, 23*(2), 148-165.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1182-1192.
- Philippe, R. A., Sagar, S. S., Gerber, M., & Hauw, D. (2016). Players' perceptions of coaches' contributions to their mental toughness. *International Journal of Coaching Science, 10*(1), 37-51.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(4), 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*(4), 281-306.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(3), 254-265.
- Silva III, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*(1), 5-20.

- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36-50.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Introduction to psychological skills training*. Foundations of Sport and Exercise Psychology.
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.

附件一 個人基本資料

親愛的填答者您好：

感謝您撥空填寫本問卷，本問卷主要目的在了解「中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響」(以下稱本研究)的原因，家長式教練領導行為、心理堅韌性及運動倦怠。本研究採不記名方式調查，調查結果僅作為學術研究使用，請您安心填答。您所提供的資料非常重要，請您謹慎依實際狀況填答，在下列各題選出最適當的答案。

如對本研究內容有任何問題，請洽陳亞麟。

敬祝

身體健康 萬事如意

國立臺南大學體育學系-體育研究所

研究生：陳亞麟

基本個人資料

一、性別：男 女

二、年齡：歲

三、運動項目：

四、運動年齡：一年以內 1~2年 3~4年 4年以上

五、平均每星期訓練天數：1天 2天 3天 4天 5天 6天 7天

附件二 家長式教練領導行為量表

填答說明：

以下問題是描述你個人感受到教練表現出的特定行為，請依照個人感受程度填答；每題共有五個選項：5. 非常認同、4. 認同、3. 普通、2. 不認同、1. 非常不認同，請勾選適當的答案。

我的教練……

| | 非常認同 | 認同 | 普通 | 不認同 | 非常不認同 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 當我比賽失誤時，教練會變臉指責 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當我任務無法達成時，教練會斥責我 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 當我失誤時，教練會嚴厲責罵 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 團隊有擺不平的事情時，教練說了就算 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 團隊的生活管理，教練要求我完全按照他的指示 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 教練會關懷我私人的生活起居 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 教練私下會對我噓寒問暖 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 教練對我的關心，會擴及我的家人或朋友 | <input type="checkbox"/> |
| 9. 教練會幫我解決生活上的難題 | <input type="checkbox"/> |
| 10. 教練對待我公正無私 | <input type="checkbox"/> |
| 11. 教練的運動成就是我學習的模範 | <input type="checkbox"/> |
| 12. 教練的領導魅力是我崇拜的對象 | <input type="checkbox"/> |
| 13. 教練能夠以身作則 | <input type="checkbox"/> |

附件三 心理堅韌性量表

此量表是請教您在運動情境中的心理現象，按照您在運動情境中的心理反應來回答題目，請在最適當的空格中勾選。

請針對運動情境中的心理反應做回答：

| | 非常不同意 | 不同意 | 無意見 | 同意 | 非常同意 |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 練習時我會盡力達到自己所設定的目標 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 練習時不管輸贏，我都會奮戰到底 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 練習時我會不斷地想去超越自己的體能 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 緊張的時候，我會有辦法馬上放鬆下來 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 如果比賽時的干擾很多，我不會分心 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 雖然表現得很不順利，我對自己還是很有信心 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 有時候身上有一些傷痛，我還是會持續的參與練習 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 練習時我會一直想去追求進步 | <input type="checkbox"/> |
| 9. 遇到困難時，我會保持冷靜 | <input type="checkbox"/> |
| 10. 面對挑戰時，我會很沉穩地接受它 | <input type="checkbox"/> |
| 11. 練習的時候身體常會有一些痠痛，我都會忍下來 | <input type="checkbox"/> |
| 12. 為了比別人好，我會自動自發的練習 | <input type="checkbox"/> |
| 13. 比賽時不管如何，我會努力地達成自己的目標 | <input type="checkbox"/> |
| 14. 訓練是很嚴厲的，我通常會咬緊牙關撐過去 | <input type="checkbox"/> |
| 15. 落後時，我還是會穩紮穩打 | <input type="checkbox"/> |
| 16. 比賽時如果覺得壓力很大，我還是會很專心 | <input type="checkbox"/> |
| 17. 雖然身上有一些傷痛，我還是會持續的參與訓練 | <input type="checkbox"/> |
| 18. 練習時我會努力的去學習新的東西 | <input type="checkbox"/> |
| 19. 練習雖然辛苦，我還是會完全的投入 | <input type="checkbox"/> |
| 20. 比賽時雖然落後，我通常會表現得很有自信 | <input type="checkbox"/> |
| 21. 有壓力時，我的抗壓能力很好 | <input type="checkbox"/> |
| 22. 比賽的時候身體常會有一些傷痛，我都會忍下來 | <input type="checkbox"/> |
| 23. 練習時我會盡力達到教練的要求 | <input type="checkbox"/> |
| 24. 比賽時無論如何，我都會付出全力去爭取榮耀 | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 25. 比賽的時候如果受一點傷，我通常會忍下來 | <input type="checkbox"/> |
| 26. 練習雖然很累，我會要求自己做好基本動作 | <input type="checkbox"/> |
| 27. 比賽時我通常會從開始堅持到最後 | <input type="checkbox"/> |
| 28. 雖然有壓力，我通常會把一切都控制得很好 | <input type="checkbox"/> |
| 29. 練習是很枯燥的，但我還是會堅持下去 | <input type="checkbox"/> |
| 30. 雖然落後，但我還是會積極搶攻 | <input type="checkbox"/> |
| 31. 我不會因為落後而覺得很緊張 | <input type="checkbox"/> |
| 32. 練習時雖然很辛苦，我還是會自我要求 | <input type="checkbox"/> |

附件四 運動倦怠量表

此量表是表述是您在專項訓練的感受與感覺，按照您在運動情境中的感受知覺來回答題目，請在最適當的空格中勾選。

我在專項訓練或比賽時感覺…

| | 從來沒有 | 很少有 | 有時有 | 經常有 | 完全如此 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 因為運動訓練之故，我覺得身體很疲倦… | <input type="checkbox"/> |
| 2. 因為從事運動訓練之故，我覺得非常累… | <input type="checkbox"/> |
| 3. 由於運動訓練對身體和精神上的要求，我覺得我已耗盡… | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我覺得我的整個人生都被運動訓練佔滿了… | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得我不再像過去那麼在乎運動訓練後的成績表現… | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得我不再像過去那麼在乎運動技術上的變化… | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我花費在運動訓練上的時間，不如轉移至其他事務上… | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我覺得我不再那麼喜歡運動訓練… | <input type="checkbox"/> |
| 9. 在運動訓練中，我覺得我非常成功… | <input type="checkbox"/> |
| 10. 在運動訓練中，我覺得我並沒有獲得多大的成就感… | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我覺得我在這項運動訓練中完成許多有價值的事… | <input type="checkbox"/> |

研究計畫說明書

研究計畫名稱：中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響

研究收集人員：國立臺南大學體育學系碩士班；研究生：陳亞麟

連絡電話：0972047777

E-mail: aes4777@gmail.com

研究目的：

主要探討國、高中運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠是否有影響

實施方式：

完成研究受訪同意書後，以匿名方式進行填答相關之問卷內容。問卷內容題目並非考試，所以沒有「正確」或「不正確」的區分，請以自己的經驗與看法誠實進行填答。本研究收集之資料，將以完全匿名方式進行分析，受訪者無須擔心除了研究者之第三人可能得知相關個人填答結果。蒐集之問卷將統一存放於研究者保存之安全地點，保存一段時間後若無研究倫理上的考慮將統一銷毀。

潛在風險：

本研究性質為個人經驗與看法之問卷調查，並無存在任何風險，受訪者無須擔心。

權利與義務：

1. 受訪者：盡可能的誠實作答，透過問卷的填答分享經驗看法。在完成受訪者同意書之後的任何時間，都有權利拒絕與停止為卷的田工作，同時對於所回答的資料，有權更改修正。
2. 研究者：盡可能地保護受訪者資料的隱密性與安全性，同時有義務執行符合研究倫理的所有要求。

附件六 受試者同意書

受試者同意書

研究計畫名稱：中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠之影響

研究收集人員：國立臺南大學體育學系碩士班；研究生：陳亞麟

連絡電話：0972047777

E-mail: aes4777@gmail.com

本人_____在此同意義務無給參與研究之問卷填寫的工作，以協助研究計畫完成資料蒐集工作。

1. 我對研究的背景、目的與實施程序及資料蒐集等訊息在以施測者所提供之書面或口頭說明中有充分的瞭解。
2. 問卷的每一題問題都是在詢問您自身的感覺，答案沒有是非對錯之分，請究您真實的感受勾選即可。
3. 我參與完全出自於本人自由意志，並無受任何外力之強迫，我參與本研究是因為我想要參加。
4. 我也了解我所提供的資訊是完全匿名，研究者必須盡一切努力保護本人資料之隱密性。
5. 本研究所蒐集的資料，除了提供相關研究資料分析與相關報告之撰寫與呈現外，非經本人同意不得另外作用。
6. 我瞭解此研究只是經驗與看法之調查，並無潛在之風險。
7. 我也清楚瞭解，在問卷填答的過程中，我仍可以自由選擇填答與否。

受試者簽名：

日期： 年 月 日

附件七 家長同意書

家長同意書

研究計畫名稱：中等學校運動選手知覺家長式教練領導行為與心理堅韌性對運動倦怠
之影響

研究收集人員：國立臺南大學體育學系碩士班；研究生：陳亞麟

連絡電話：0972047777

E-mail: aes4777@gmail.com

本人_____在此同意義務無給參與研究之問卷填寫的工作，以協助研究計畫完成資料蒐集工作。

1. 我對研究的背景、目的與實施程序及資料蒐集等訊息在以施測者所提供之書面或口頭說明中有充分的瞭解。
2. 參與完全出自於本人子弟的自由意志，並無受任何外力之強迫。
3. 同時瞭解本人子弟所提供的資訊是完全匿名，研究者必須盡一切努力保護本子弟資料之隱密性。
4. 本研究所蒐集的資料，除了提供相關研究資訊分析與相關報告之撰寫與呈現外，非經本人同意不得另作他用。
5. 我瞭解此研究對本人子弟並無潛在之風險，只是經驗與看法之調查。
6. 同時我也清楚瞭解，在問卷填答的過程中，本人子弟可以自由選擇填答與否。

家長簽名：

日期： 年 月 日