

# 大專運動員知覺教練領導行為對其運動倦怠之預測--教練 選手關係的中介效果

陳美綺<sup>1</sup> 陳鈺芳<sup>2</sup>

國立臺灣師範大學<sup>1</sup> 國立台北教育大學<sup>2</sup>

## 摘要

**目的：**本研究以 Smith (1986) 的認知-情意運動倦怠理論為基礎，探討教練選手關係在知覺教練領導行為對運動倦怠之預測的中介效果。**方法：**本研究以大專競技系(組)為研究對象，選取 182 位選手(平均年齡  $20.42 \pm 1.36$ )，以中文版的運動員倦怠問卷(盧俊宏、陳龍弘、卓國雄，2006)、運動領導量表(陳其昌，1993)與教練選手關係量表(季力康、陳思羽、葉允祺、江衍宏，2009)為施測工具，並以路徑分析檢驗教練領導行為對運動員倦怠的預測與教練選手關係的中介效果。**結果：**知覺教練領導行為能顯著預測運動倦怠，其中民主的行為負向預測倦怠，專制的行為正向預測運動倦怠。另外教練選手關係中的親密性與互補性會中介專制行為對倦怠的預測。**結論：**本研究結果支持 Smith(1986) 的認知-情意壓力理論與 Creswell 與 Eklund (2005) 延伸自我決定理論對運動倦怠的應用。

**關鍵詞：**正向心理、自我決定理論、大專學生運動員



## 壹、緒論

Maslach(1986)觀察從事健康照護工作的人員長期處在壓力下出現情緒耗竭、去人格化與缺乏成就感的現象，將之稱之為倦怠(burnout)。Raedeke(1997)將此概念延伸到運動員身上，根據運動員所處的環境轉換運動倦怠的定義為身體與情緒耗竭、對運動貶值、成就感降低。運動倦怠會對運動員的心理康寧產生負面的影響，因此在近十年來為運動心理學家與運動組織的管理者所重視。許多運動心理學家對運動倦怠的產生提出不同的觀點，其中Smith(1986)以其壓力理論為基礎所引伸的認知-情意壓力理論最廣為運動心理學家採用。此理論指出倦怠乃是長期處於情境壓力下，缺乏適當的因應資源，對壓力產生不適應的評價，進而造成運動表現退步、運動退出的現象。本研究以此理論為基礎，探討與運動員關係密切的教練與運動員倦怠之間的關係。

根據Smith(1986)的認知-情意壓力理論，運動倦怠的發生，是在長期的情境壓力下，一連串認知、情意、行為反應的結果。當人長期處於過高的情境壓力下，其所擁有的資源無法應付情境要求，個人會對這樣的壓力情境進行認知評價，由於個人的性格、動機與對壓力情境的知覺不同，因而對相同的情境會產生不同的認知評價，認知評價的結果會引起情緒、生理反應，而情緒生理反應又會反過來影響認知評價，不斷循環的結果，如果是負向的循環，最後將造成表現衰退、對運動失去熱情等運動倦怠的狀態。Cresswell & Eklund(2007)在其對紐西蘭橄欖球選手進行長達一年的質性研究支持Smith的認知情境壓力

模式。Smith的壓力模式提供給我們一個對運動倦怠產生原因的思考的架構，壓力情境與對情境的評價是運動倦怠產生的重要因子，而且對情境的評價較情境本身對運動倦怠的產生更具影響力。大專運動員長期處在高濃度的壓力情境下，比賽、訓練、人際、生活等等都是主要的壓力源，教練的領導行為也是其中之一(陳美綺、季力康，2015)。在此教練的領導行為乃運動員如何知覺教練的領導風格，在教練領導行為與動機研究中，Chelladurai(1978)的多面向領導模式(multidimensional model of coach leadership)最常被使用。此模式描述教練領導行為包含五的向度：訓練與指導(training and instruction)、民主(democratic behavior)、專制(auto cratic behavior)、社會支持(social support)、與正面回饋(positive feedback)。這五個向度描繪出教練領導的總體樣貌，包含領導決策型態(民主、專制)、動機提升(社會支持、正向回饋)、與運動表現指導三方面。教練是否能提供有效的訓練指導，在決策上讓運動員參與的程度，能否給予運動員在運動表現上的正向回饋或在運動領域外的社會支持，影響運動員的認知、情緒與行為。以Smith的壓力理論模式推論，知覺教練領導行為(情境因素)會透過認知評價與生理反應的循環，對運動倦怠造成影響。然而過去研究甚少探討教練領導行為與運動員倦怠之間的關係。目前已有一些研究支持教練領導行為與運動倦怠之間的關係，除了專制領導行為與運動倦怠呈正相關外，其他四種領導行為均與運動倦怠呈負相關。但在預測運動倦怠上，僅在專制領導、訓練與指導、民主領導行為上有較一致的發現，即專制領



導正向預測運動倦怠(Sunar, Omar-Fauzee, & Yusof, 2009; Rad & Ghalenoi, 2013; Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf, 1998), 民主領導與訓練/指導行為為負向預測運動倦怠(Price & Weiss, 2000; Rad & Ghalenoi, 2013)。在正向回饋與社會支持對運動倦怠的預測上並無一致的發現。研究結果的不一致有可能是由於參與者的選取不同, 過去研究僅Vealey等人(1998)針對大專運動員進行研究, 考量台灣大專運動員由於制度上的規定, 運動專項就是本科, 與美國制度不同, 而且由於缺乏職業運動, 大專是大部分運動員生涯的盡頭, 在此特色下, 知覺教練領導行為對運動倦怠的預測是否與其他研究有相同的發現, 為研究者感興趣的議題。因此本研究目的之一即以教練領導行為為情境壓力變項, 探討大專運動員所知覺到的教練領導行為是否能顯著預測運動倦怠。

根據Smith的認知情意壓力模式, 知覺教練領導行為對運動倦怠的產生會透過認知評價與生理/情緒反應循環中介, 因此本研究也企圖探索可能中介知覺教練領導行為對運動倦怠的中介因子。由於過去並沒有研究做知覺教練領導行為對運動倦怠的中介, 因此我們從理論上來推論可能的中介因子。Creswell與Eklund (2005)延伸自我決定理論(Ryan & Deci, 2000)進行運動倦怠研究, 提出情境因子會藉由三個心理需求中介變項: 自主性、勝任感與關係感影響運動倦怠的產生。過去許多研究也支持三個心理需求自主性、勝任感、關係感, 對運動倦怠負向的預測關係(如Appleton & Hill, 2012, DeFreese & Smith, 2013)。本研究想更進一步探討三個心理需求

中的關係感如何中介運動倦怠。Megeau與Vallerand (2003)指出教練的自主支持行為會影響選手所知覺到的關係感進而影響選手的動機。Jowett與Poczwardowski(2007)認為教練與選手間為共同依存的關係, 因此此依存關係的品質在個人層次影響選手對運動表現、訓練、與指導的滿意度、運動表現、動機與倦怠的發生。他們同時提出教練選手關係品質包含情意、認知、行為三個面向, 分別為親密性、承諾感與互補性。親密性代表選手從關係當中所體驗到的感受與情緒, 如喜歡、親近。承諾感指的是教練與選手知覺到彼此願意共同為目標奮鬥的程度, 當承諾感越高時, 表示彼此信任願意為共同目標努力。互補性反應教練與選手兩人的行為是否可以協助彼此達成彼此的目標, 如教練的工作就是訓練、指導選手, 目標為為學校取得榮耀, 而選手的工作是取得優秀的運動成績表現, 如果教練的指導訓練行為能協助選手提高運動表現成績, 進而為學校爭取榮耀, 即代表此關係的互補性高。雖然過去並沒有實徵研究檢驗教練選手關係與運動倦怠之間的關係, 然而由Megeau與Vallerand(2003)和Jowett與Poczwardowski(2007)提出的教練關係理論模式, 我們合理推論教練選手關係對運動倦怠有預測能力。

結合Smith(1986)的認知情意壓力模式和Ryan與Deci (2000)的自我決定理論, 我們推論關係感可以中介知覺教練領導行為對運動倦怠的預測。Megeau和Vallerand(2003)與Jowett和Poczwardowski(2007)的模式支持我們以教練選手關係品質作為關係感的指標, 讓我們可以更細緻地看到關係感的品質(親密性、承諾感與互補性)如何中介知覺教練



領導行為對運動倦怠的預測。綜合以上，本研究根據理論文獻提出教練選手關係中介教練領導行為對運動倦怠預測的路徑模式，而本研究目的即為藉由路徑分析檢驗教練選手關係的中介效果。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以大專院校甲組選手為對象，共計 182 人(男 118 人；女 64 人)，平均年齡為  $20.42 \pm 1.36$  歲，平均運動年齡為  $8.49 \pm 2.53$  年，每周平均運動  $21.14 \pm 9.32$  小時，與教練合作時間平均為  $2.4 \pm 1.2$  年，運動項目包括個人項目(羽球、網球、舉重、射箭、游泳、體操、田徑、輕艇)65 人、團體球類項目(籃球、排球、棒球、足球)73 人、與技擊類項目(跆拳道、柔道、空手道)44 人。

### 二、研究工具

本研究所用的研究工具有三：運動領導量表(陳其昌，1993)、運動倦怠量表(盧俊宏、陳龍弘、卓國雄，2006)、教練選手關係量表(季力康、陳思羽、葉允棋、江衍宏，2013)。三種量表分述如下：

#### (一) 運動領導量表

本量表採陳其昌(1993)參考 Chelladurai 與 Saleh (1980)所編製的運動領導量表(Leadership Scale for Sports, LS S)改編成適合國人使用的版本。本量表共有 35 題，測量運動員知覺教練的五種領導行為向度，其中在『訓練與指導行為』分量表上有九題；『民主行為』有五

題；『專制行為』有六題；『社會支持行為』有八題；『正面回饋行為』有七題。量表以 Likert-type 四點尺度計分(1=非常不同意至 4=非常同意)。量表透過探索性因素分析獲得上述五個向度，並以項目分析選擇具有鑑別力和符合決斷值的題目。在信度方面，五個分量表的 Cronbach' s  $\alpha$  係數分為 .89、.75、.80、.85 與 .78，顯示具有良好的內部一致性。

#### (二) 教練選手關係量表

本量表採季力康等人(2013)改編 Jowett 與 Ntoumanis (2004)所編製的教練選手關係量表(Coach-Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q)量表，改編成適合國人使用的版本。此量表有三個分量表，分別測量選手知覺教練選手關係的親密性(四題)、承諾感(四題)與互補性(六題)，共十四題。量表以 Likert-type 七點尺度計分(1=非常不同意至 7=非常同意)。此量表透過驗證性因素分析、建構信度、聚合效度、區別校度、校標關聯效度評鑑，已獲得良好的效度檢測。在信度部分，各分量表的 Cronbach' s  $\alpha$  值分別為親密性 .87、承諾感 .90、互補性 .89；總量表的 Cronbach' s  $\alpha$  值則為 .94。顯示本具有良好的內部一致性與信度。

#### (三) 運動倦怠量表

本研究採盧俊宏等人(2006)改編 Raedek 和 Smith (2001)所編製的運動倦怠量表(Athlete Burnout Questionnaire, ABQ)量表，改編成適合國人使用的版本。此量表有三個分量表，分別測量『情緒與身體耗竭』(四題)、『對運動貶值』(四題)與『減低成就感』(三題)，共十一題。量表以 Likert-type 五點尺度計



分(1=從來沒有至5=非常同意)。此量表透過探索性與驗證性因素分析，校標關聯效度評鑑已獲得良好的效度檢測。在信度部分，各分量表的Cronbach's  $\alpha$  值分別為『情緒與身體耗竭』.88、『對運動貶值』.87、『減低成就感』.70；總量表的Cronbach's  $\alpha$  值則為.90。顯示本具有良好的內部一致性與信度。

### 三、 實施程序

本研究以標準化程序施測，於各年級上課時間(選修、必修課均有)，與上課老師聯絡，尋得同意之後於上課開始前或課堂即將結束時施測，填答時間約20分鐘。施測前由第一作者向參與者介紹本研究的目的，並強調匿名與自願參與的性質，如果不願意填答可以在其座位上安靜地做自己的事情，時間到時再將空白問卷繳回即可。全部問卷共回收205份，扣除填答不完整16份與訓練時數小於10小時的7份，有效問卷共計

182份。

### 四、 資料處理

本研究採SPSS20.0 for Windows套裝軟體進行描述性統計、相關分析及徑路分析。徑路分析是乃延伸Baron與Kenny(1986)對中介效果的分析，用來考驗教練選手關係在知覺教練領導行為與運動倦怠之中介效果。徑路分析考驗本研究根據文獻理論所提出的教練選手關係中介路徑模式(圖1)，將每個內衍變項(運動倦怠、親密感、承諾感、互補性)視為一個迴歸模型，分別進行四個多元迴歸分析後加以組合，得到路徑分析的結果。在徑路分析的部分以變異數膨脹因數(VIF)做共線性診斷，結果各變項VIF值均小於6，顯示共線性情形並不嚴重，因此我們可以相信這些迴歸係數應該是反映出各預測變項的預測力。本研究統計考驗之顯著水準訂為 $\alpha=.05$ 。

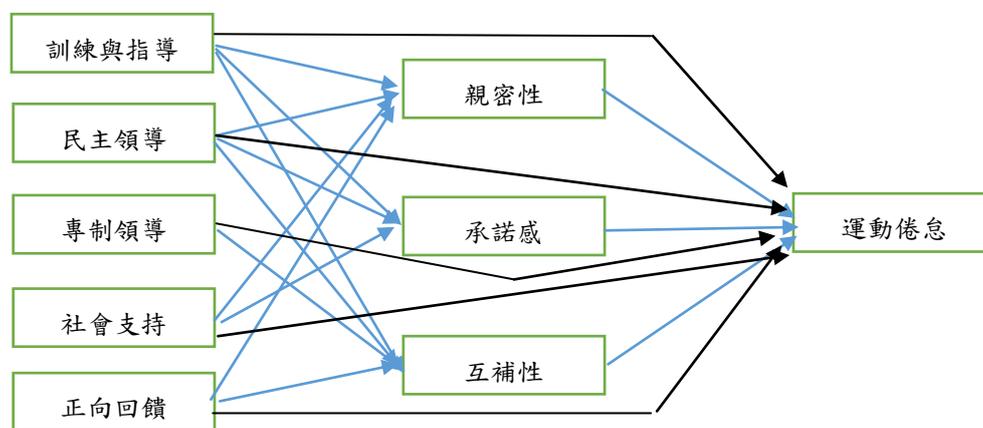


圖1 教練選手關係中介路徑模型圖

## 參、 結果

### 一、 各變項的描述統計

在教練領導行為的五個向度(訓練與指導、民主行為、專制行為、社會支持與正向回饋)(四等量尺)、教練與選手關係的三個向度(親密性、承諾感與互補性)

(七等量尺)

還有運動倦怠(五等量尺)的平均值與標準差如表1：



表 1 各變數的平均數與標準差

	平均數	標準差
訓練與指導	2.94	.57
民主領導	2.75	.66
專制領導	2.42	.63
社會支持	2.91	.58
正向回饋	2.89	.60
運動倦怠	2.91	.71
親密性	4.32	1.44
承諾感	4.66	1.37
互補性	4.68	1.18

二、各變項之相關分析

以皮爾遜積差相關來檢驗各變項的相關程度，由表2相關矩陣可以發現，教練領導行為、教練選手關係及運動倦怠間均有顯著相關。教練領導行為中除專制領導行為與教練選手關係成負相關外，其他向度的領導行為與教練選手關

係均呈正相關。而民主領導行為與社會支持跟運動倦怠呈負相關( $r = -.26, p < .01$ ;  $r = -.15, p < .05$ )，專制領導行為與運動倦怠呈正相關( $r = .34, p < .01$ )。教練選手關係的三向度間亦均有顯著正相關，而承諾感與互補性與運動倦怠呈負相關( $r = -.19$ ;  $r = -.25, p < .01$ )。

表2 各變數的相關分析

	訓練與指導	民主領導	專制領導	社會支持	正向回饋	親密性	承諾感	互補性	運動倦怠
訓練與指導	1.00								
民主領導	.69**	1.00							
專制領導	-.27**	-.47**	1.00						
社會支持	.84**	.79**	-.47**	1.00					
正向回饋	.70**	.76**	-.43**	.82**	1.00				
親密性	.63**	.57**	-.40**	.63**	.64**	1.00			
承諾感	.68**	.62**	-.33**	.68**	.66**	.85**	1.00		
互補性	.69**	.61**	-.41**	.67**	.63**	.76**	.79**	1.00	
運動倦怠	-.09	-.26**	.34**	-.15*	-.14	-.12	-.19**	-.25**	1.00

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

三、教練選手關係中介知覺教練領導行為對運動倦怠預測的路徑分析

以多元迴歸功能進行四次多元迴歸分析，得到的結果如表 3、表 4 所示。結果顯示四個內衍變項均能夠有效的被解釋，解釋變異量分別是運動倦怠的.251

( $F(8, 173)=5.456, p=.000$ )、親密性的.492( $F(5, 176)=32.527, p=.000$ )、承諾感的.548( $F(5, 176)=41.139, p=.000$ )、互補性的.562( $F(5, 176)=43.301, p=.000$ )。其中訓練與指導行為能正向預測教練選手關係的親密性、承諾感與互



補性。民主領導行為直接負向預測運動倦怠。專制領導行為能負向預測親密性與互補性，並直接正向預測運動倦怠。

正向回饋能正向預測親密感與承諾感。路徑分析結果如圖 2 所示。

表3 知覺教練領導行為與教練選手關係對運動倦怠之多元迴歸摘要表(N=182)

預測變項	迴歸係數 $\beta$	標準化迴歸係數 $\beta$	t值	$R^2$	F值	p值
教練領導行為與教練選手關係				.215	5.456	.000
訓練與指導	.180	.146	1.008			.315
民主領導	-.293	-.273	-2.21			.028
8						
專制領導	.336	.290	3.349			.001
社會支持	.071	.059	.341			.734
正向回饋	.203	.172	1.324			.187
親密性	.176	.365	2.522			.013
承諾感	-.123	-.241	-1.53			.126
7						
互補性	-.189	-.318	-2.48			.014
9						

表4 知覺教練領導行為對教練選手關係之多元迴歸摘要表 (N=182)

預測變項	迴歸係數 $\beta$	標準化迴歸係數 $\beta$	t值	$R^2$	F值	p值
<b>親密性</b>				.492	32.527	.000
訓練與指導	.273	.379	3.532			.001
民主領導	.211	.015	.153			.879
專制領導	.153	-.171	-2.642			.009
社會支持	.343	-.023	-.165			.869
正向回饋	.246	.303	3.000			.003
<b>承諾感</b>				.548	41.139	.000
訓練與指導	.925	.381	3.792			.000
民主領導	.185	.088	.987			.325
專制領導	-.094	-.043	-.701			.484
社會支持	.137	.058	.447			.656
正向回饋	.611	.267	2.846			.005
<b>互補性</b>				.562	43.301	.000
訓練與指導	1.020	.486	4.904			.000
民主領導	.138	.076	.853			.395



專制領導	-.355	-.186	-3.090	.002
社會支持	-.051	-.025	-.194	.847
正向回饋	.358	.181	1.955	.052

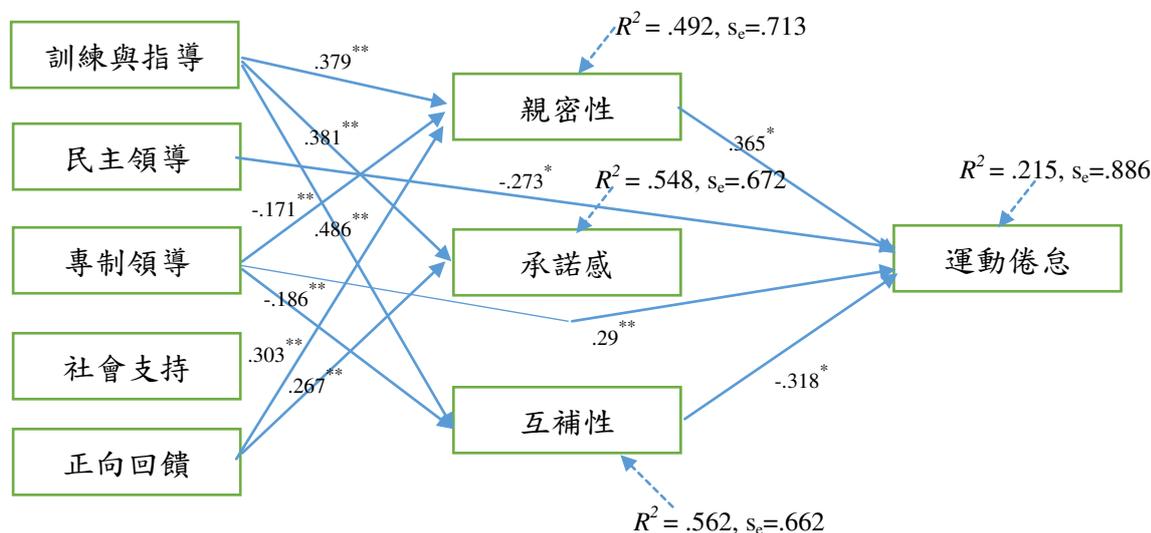


圖 2 教練選手關係中介路徑模型圖結果

由圖 2 路徑分析結果顯示，知覺教練領導行為能有效地解釋教練選手關係，教練選手關係與知覺教練領導行為一起能有效解釋選手運動倦怠，因此教練選手關係能中介知覺教練領導行為對運動倦怠的預測。

#### 肆、討論

本研究之目的為探討知覺教練領導行為、教練選手關係與運動倦怠之間的關係。研究結果符合本研究的推論，即以 Jowett 與 Poczwardowski (2007) 的教練選手關係代表關係感，知覺教練領導行為會透過教練選手關係影響選手運動倦怠的產生。上述發現可分為幾點來討論。

##### 一、教練選手關係的中介效果

路徑分析的結果支持教練選手關係的中介效果，顯示運動倦怠除了受教練領導行為的直接影響外，亦會透過影響教練

選手關係的親密感與互補性對運動倦怠造成影響。當我們細部檢驗中介效果時，發現承諾感對運動倦怠沒有直接效果，此與假設路徑不符，然而在簡單相關檢驗時，運動倦怠與承諾感呈顯著負相關( $r = -.19, p < .01$ )，顯示當同時考量教練選手關係三面向時，承諾感對運動倦怠的預測被親密性與互補性給稀釋，用後兩者變項足以解釋教練選手關係對運動倦怠的預測。另外在親密性對運動倦怠正向預測上，也與假設不同，對此我們認為親密性對運動倦怠的預測具有壓抑效果(林新沛，2005)。我們發現在簡單相關時，親密性與運動倦怠呈負相關( $r = -.19, p > .05$ )，但在對運動倦怠的多元迴歸分析中，親密性的迴歸係數為正向，與其在簡單相關中的正負向相反。林新沛(2005)指出當一個自變項的迴歸係數和與依變項簡單相關正負向相反時，表示此自變項對依變項的預測具



有壓抑效果(suppression effect)，此時更適當的解釋是強調該自變項在減少預測誤差上的功能。因此親密性對運動倦怠正向的迴歸係數表示其在教練選手關係預測運動倦怠上具有壓抑效果，也就是當親密性低時，即使教練選手間的互補性高，運動倦怠仍會較高。因此當教練在強調其領導行為如何能與選手的目標相輔相成的同時，亦需要注意與選手間相互尊重、喜愛的情感上的交流，如果欠缺情感上有所連結的親密性，儘管領導行為有助於選手達成目標，選手亦有可能產生運動倦怠。

## 二、專制領導行為會透過親密性與互補性中介對選手運動倦怠的預測

本研究結果指出知覺教練專制領導行為對運動倦怠有直接效果，同時也會透過親密性、互補性對運動倦怠有間接效果。在直接效果的部分與過去研究相同，Vealey 等人(1998)針對大專運動員所做的研究即發現，負向知覺教練領導行為(如專制領導、負向回饋、重視輸贏)會影響運動倦怠的發生。然而本研究進一步指出此影響的歷程除了直接效果外，還包括透過對親密性與互補性負向影響而產生作用。當選手知覺教練越專制時，選手在情感上評價其與教練的親密感較低，同時也認為教練的行為無助於其達成目標(即互補性低)，進而產生運動倦怠。專制領導行為對承諾感沒有顯著的預測力，雖然過去缺乏研究探討教練行為與承諾之間的關係，然而本研究對承諾感的定義為選手相信教練與自己正為共同的目標努力，與陳鈺芳、高三福(2007)的信任定義:相信他人對自己有著正面的意圖、期望、信念，均為認知上評估另一人的意圖。在陳、高(20

07)對於教練領導行為與信任之間的關係進行研究時即發現，教練關懷行為可以正向預測信任，然而專制的領導行為對信任並無預測力，此發現與本研究結果相符。據此我們推論，對於大專運動員來說，教練的專制行為並不會影響其評估教練是否可以信任或對其共同目標有所承諾，卻會影響選手感覺與教練之間的親密性與互補性，進而影響運動倦怠。

## 三、知覺教練領導行為對運動倦怠的預測

除專制領導行為已於上面篇幅進行討論外，另外四種教練領導行為對運動倦怠亦有不同的預測能力。訓練與指導乃是教練對選手在技術表現上的直接教導，本研究發現此行為越多，越能提高教練選手關係間的親密性、承諾感與互補性，間接降低運動倦怠的產生。民主領導行為對運動倦怠有直接效果，此與過去研究發現相符，然而民主領導行為並無透過對關係的中介間接影響運動倦怠，研究者推測由於民主領導行為讓選手享有更高的自主權，因此其中介的機制可能為自我決定理論中提到的另一個中介變項:自主性，而非關係感，需要未來進一步的研究進行檢驗。另外在關於正向回饋的結果發現，當給予選手在表現上正向的回饋，對於教練選手關係間的親密性與承諾感有正面的影響，進而影響運動倦怠，然而正面回饋對互補性並無預測力。研究者認為正面回饋乃給與選手正向的肯定，有助於親密性與承諾感的建立，但在互補性上選手期待的是教練給予有效的指導，其重視的是教練能否看到其缺失，進而提出有效的解決策略，因此正向回饋並無法預測互補



性。最後在社會支持的部分，與假設路徑不符，既無法預測教練選手關係，也無法預測運動倦怠。研究者推論由於社會支持乃於運動非相關領域上提供協助，因此跟運動倦怠無關。過去對運動倦怠的研究亦顯示社會支持並無法穩定地預測運動倦怠發生(DeFreese & Smith, 2013)。

#### 四、結論與建議

本研究結合 Smith(1986)的認知情意壓力理論和 Ryan 與 Deci (2000)的自我決定理論，推論當以教練領導行為為情境變項時，會透過關係感的中介，對運動倦怠造成影響，進一步以 Jowett 與 Poczwardowski (2007)所提的教練選手關係品質(親密性、承諾感、互補性)作為關係感的指標，提出教練選手關係中介教練領導行為對運動倦怠預測的路徑模型。藉由四個多元迴歸分析對此路徑模型進行檢驗，結果顯示此四個內衍變項(運動倦怠、親密感、承諾感、互補性)均能顯著地被解釋，支持本研究所提出的路徑模型，亦即教練選手關係具有中介教練領導行為對運動倦怠預測的效果。本研究結果除了在理論上提供對認知情意壓力理論與自我決定理論在運動倦怠上實徵研究的支持外，同時對於教練領導行為如何影響教練選手關係品質、教練選手關係影響運動倦怠有更清楚的了解。而在實務上亦指出藉由提高民主領導、訓練與指導、正向回饋行為，降低專制領導的行為，可以直接或間接透過對親密性與互補性的影響，進而降低運動倦怠發生的機率，其中以專制領導行為對運動倦怠兼具直接與間接的效果，影響力最大，如要降低大專運動員運動倦怠發生的機率，首要以改變專制

領導行為以達最大效果。

針對本研究的發現，提出未來研究建議：教練選手關係品質對大專運動倦怠的中介效果雖已被證實，然而教練領導行為除了影響關係感外，對於自主性(如民主領導行為)與勝任感(如正向回饋)也會有所影響，現已證實教練領導行為對運動倦怠的影響會有中介變項，未來研究建議繼續探討自主性、勝任感兩個中介變項在教練領導行為對運動倦怠上扮演的角色，如此才能教練領導行為與運動倦怠間的關係有更全面的了解，進而在實務上提出更有說服力且有強健的實徵研究證據為後盾的建議。本研究雖然有上述重要發現，但由於此研究屬於探索型的研究，使用橫貫式的研究設計，但由於運動倦怠的產生具有時間歷程，建議未來研究可以使用縱貫式的方法追蹤選手運動倦怠的歷程，對選手的轉變機制可以有更全面的瞭解。另外在關係感上使用正向的關係感品質，負向關係感(如衝突)對於運動倦怠會不會更具影響力?這也是未來值得探究的問題。

#### 參考文獻

- 林季燕、季力康(2003)。運動動機量表之編製-信度與效度分析。台灣運動心理學報，2，15-32 頁。
- 林新沛(2005)。標準化迴歸係數的正確解釋。中山管理評論，2，533-548 頁。
- 季力康、陳思羽、葉允棋、江衍宏(2013)。中文版「教練-選手關係量」之編製。大專體育學刊，4，429-438 頁。
- 陳其昌(1993)。排球教練領導行為對團隊凝聚力的影響暨驗證運動情境領導理論之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。



- 陳美綺、季力康(印刷中)。一條沒有回頭的路-大專運技系學生運動員的困境。台灣體育學術研究。
- 陳鈺芳、高三福(2007)。教練領導行為一致性對運動員滿意度之影響-領導信任的中介效果。體育學報, 2, 51-62 頁。
- 盧俊宏、陳龍弘、卓國雄(2006)。Raedke和Smith運動員倦怠問卷(ABQ)之信效度研究。體育學報, 3, 83-94 頁。
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Chelladurai, P. (1978). A contingency model of leadership in athletics. Unpublished doctoral dissertation, University of Waterloo, Canada.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 469 - 477.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *Sport Psychologist*, 21(1), 1-20.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 14(2), 258-265.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245-257.
- Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett, & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mageau, G. A. & Vallerand R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *MBI: Maslach burnout inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *Sport Psychologist*, 14(4), 391-409.
- Rad, L. S., & Ghalenoi, M. (2013). The relationship between leadership behavior and burnout among coaches and athletes. *European Journal*



- of Experimental Biology, 2(2), 195-205.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport Behavior*, 25(22), 181-207.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Sunar, I. Omar-Fauzee, M., & Yusof, A. (2009). The effect of school coaches decision making style and burnout on school male soccer players. *European Journal of Social Sciences*, 8(4), 672-682.
- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Applied Sport Psychology*, 10(2), 297-381.

