

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

陳順義¹ 陳儷今^{2*} 廖莉安³ 黃相璋⁴

¹ 中國文化大學運動與健康促進學系

² 臺灣科技大學體育室

³ 國立臺灣師範大學體育學系

⁴ 國立中央大學體育室

*通訊作者：陳儷今

通訊地址：106 臺北市大安區基隆路四段 43 號

E-mail: dodo86@mail.ntust.edu.tw

DOI:10.6167/JSR.201912_28(2).0003

投稿日期：2018 年 12 月 接受日期：2019 年 4 月

摘 要

本研究旨探究家長式領導與競賽壓力因應策略對高中羽球選手競技倦怠之影響。本研究主要採問卷調查法，作者共修編「家長式領導」、「競賽壓力因應策略」、「競技倦怠」等量表，採 confirmatory factor analysis (CFA) 進行驗證。當量表建構完成後，刪除不必要的題項後進行分析。以高中羽球選手為研究對象，共發出 400 份問卷，回收 334 份問卷，回收率達 85%，透過決策樹 CART 分類演算法 (classification and regression trees) 進行分析。研究結果顯示，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。倘若，選手有逃避競賽壓力的心態，則競技倦怠感則會有較高程度的認知。

關鍵詞：教練領導策略、選手壓力調適、決策樹

壹、緒論

隨著近年來國內羽球職業選手在國際賽的亮眼表現，帶動羽球運動風氣的逐漸興盛。選手競賽場上的表現與教練訓練方式及選手自身的心理素質有著密不可分的關係，特別是在職業競賽中，心理素質往往成為比賽勝負的關鍵。以羽球男子單打林丹對戰李宗偉為例，世界球王李宗偉面對中國選手林丹，在兩屆奧運決賽中都屈居下風，細究其原因，兩人在技術層面不相上下，主要原因在於李宗偉心理素質不如林丹，故顯示心理素質對於比賽成就之重要。高中教育階段具承先啟後之位置，是心理素質培養的關鍵階段，故本研究即針對高中羽球選手，探討教練領導風格及選手面對壓力所選擇的因應策略對選手產生競技倦怠認知影響程度為何。

國內有愈來愈多文獻探討有關選手心理素質、教練領導風格、選手特質焦慮、選擇面對壓力選擇之因應策略等因素與選手產生競技倦怠 (athletic burnout) 之間的關聯性 (古文雄, 2018; 康立群, 2004; 許嘉修, 2008; 陳怡儒, 2004; 陳美分, 2016; 陳俊銘, 2010; 陳龍弘、蔡英美, 2005; 張洪斌, 2016; 曾秋美, 2005; 葉俊男, 2015; 楊琮益, 2012; 鄒智盛, 2015; 廖小美, 2017; 劉育華, 2016; 盧俊宏, 2001; 謝佳妙, 2010)。倦怠 (burnout) 為運動心理學上頗受重視的一門研究課題，選手於參與比賽或訓練過程中，因為種種不適應而產生的身心耗竭反應即為競技倦怠，如果這種現象不加以改善，就會影響選手往後的整體訓練與競賽表

現，甚至造成厭惡原本所喜歡的運動項目的狀況。競技倦怠也可解釋為選手在運動情境中，由於經常性的，有時甚至是極端地無法應付過度訓練和競賽要求而導致了一種耗竭性的生理與心理反應 (Weinberg & Gould, 1999)。長久以來，有關選手競技倦怠問題的探討便一直都存在著，Silva (1990) 認為倦怠是一連串的過度訓練和疲勞造成的負面反應和運動不適應性的最後階段；選手長時間投入訓練及比賽，以及面對勝利的壓力，常常令選手身心俱疲 (盧俊宏, 2001)。Weinberg and Gould (1999) 則認為運動選手的競技倦怠主要來源是過早投入運動訓練，個體身心狀態尚無法負荷訓練所帶來的壓力所造成，而一連串的競賽行程更使得個體無法招架，產生疲累的感覺。而競技倦怠不只造成個人身心傷害和運動訓練績效低落，尤有甚者，亦有可能結束選手之運動生命 (許吉越, 2008)。是故，如何在其間取得平衡，過急或過緩均無法達到長久且有發展性的結果 (林原德, 2014; 郭懷謙, 2007)。

Silva (1990) 的調查研究發現，有大約 47% 的運動選手，在其運動生命過程中有過競技倦怠的感受，高度身心倦怠者，根本無法專注於訓練與競賽中，導致嚴重運動傷害的風險增加，不可不慎。而影響選手本身表現的因素有比賽壓力、害怕失敗、運動長期無法達到理想的目標、運動傷害、人格特質、完美主義等以及非選手本身的因素，例如教練無理的要求、威權式的領導、與隊友的感情不好、社會對選手的觀感……，都足以讓選手失去繼續奮

門目標與訓練意願，使選手從而產生競技倦怠 (李台英，2011；張宏亮，2007)。

Ryan and Deci (2000) 及 Harris (2005) 也提出教練適當的領導風格可以防止選手的倦怠。相關研究也發現選手倦怠的程度與教練相關的感覺質量有關 (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson, & Guillet-Descas, 2016)，Altahayneh (2013) 更指出教練的領導行為與選手倦怠之間有顯著的關係，且與 Price and Weiss (2000)、Altahayneh (2003)、Zardoshtian, Hossini, and Mohammadzade (2012)、Sunar, Omar-Fauzee, and Yusof (2009) 等學者有相同的看法，他們認為當選手感覺到如果他們的教練能提供更多的訓練和指導，並表現出更多的民主行為和較少的專制行為，將會展現較少的競技倦怠情形。

張洪斌 (2016) 探討高中棒球教練家長式領導與選手依附的關係，研究結果發現教練與選手的長期互動，會使選手對教練有強烈依附感，而家長式領導是顯現此依附感的重要前置影響因素。陳怡儒 (2004) 以社會甲組籃球選手，探討家長式領導對選手競技倦怠之影響，結果發現仁慈領導與才德領導對競技倦怠呈現負相關，威權領導與競技倦怠無關。在陳龍弘與蔡英美 (2005) 的研究中也發現教練的威權領導與競技倦怠呈顯著正相關，且才德領導能有效預測選手的競技倦怠。曾建興與林彥伯 (2008) 探討大專棒球選手發現，教練採取仁慈和才德領導，選手較不易產生競技倦怠，若教練採用威權領導，選手愈容易產生競技倦怠。從上述的文獻說明教練的領

導行為與選手倦怠有相互關聯性，可影響選手在訓練中是否產生競技倦怠或持續參與 (曾秋美，2005)。

然，在競爭激烈的比賽中，選手從小就開始參與訓練，為了贏得比賽必須要長時間投入訓練與比賽的壓力，付出相當大的體力、精神 (姚芝儀、柯天路、張若寧、陳鉸澈，2011)。而參加運動是多數選手主要享受的來源，但強烈的需求可能會導致慢性壓力，最終導致職業倦怠 (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2008; Smith, 1986)，在 Tabei, Fletcher and Goodger (2012) 探索組織壓力與倦怠的關係時，發現多重需求 (例如訓練、比賽、旅遊、領導) 與選手倦怠的構念及具體組織的相關議題 (比如刻苦的訓練和休息不足)，都與倦怠的發生率有關，這些發現提供了很好的證據，顯示選手的生活壓力與倦怠有關聯。但在壓力與倦怠的研究中也有發現，選手可能會遇到許多壓力／逆境，但不一定遇到倦怠，因為他們的適應力可幫助他們適應壓力，即使在高壓力下適應性強的個體也能夠保持健康和快樂 (Noor & Alwi, 2013; Palm-Fischbacher & Ehlert, 2014)。鄒智盛 (2015) 以大專籃球選手為例，調查壓力因應策略與競技倦怠之關聯性，研究結果發現針對問題與情緒策略會負向影響選手競技倦怠，而逃避策略則反之。陳志明、簡敬倫、張瑞興與洪雪鳳 (2014) 針對青少年網球選手，探討壓力因應策略預測身心倦怠，結果發現選手面對壓力時，「針對問題」、「針對情緒」與競技倦怠產生負相關，而在「逃避因應策略」與競技倦

怠則產生正相關。康立群、方瑞玲 (2005) 針對甲組棒球聯賽選手，研究結果發現，壓力因應策略之「問題導向」負向影響身心倦怠；「逃避導向」正向影響身心倦怠，這些研究皆顯示競賽壓力因應策略之選擇與競技倦怠有關。

另外，從 Smith (1986) 所提出認知情意壓力模式中發現，過大的壓力、知覺過度負荷、低知覺可預測性和控制性可能會造成選手倦怠感的產生，其中個體對於壓力的評估是決定個體是否產生倦怠感的重要關鍵，而個體面臨壓力情境時，所採用的壓力因應策略對於減緩倦怠扮演著重要的角色。顯然個體在面臨壓力時，經過所採取之因應策略後能有效改善，並減輕選手在訓練時所產生的倦怠感。

綜合以上所述，教練的領導行為與風格，對於選手的競賽壓力，以及競技倦怠屬高度關聯，且多數的研究結果都顯示外加因素所產生的壓力，容易引發倦怠 (Cresswell & Eklund, 2006; Gustafsson et al., 2008; Tabei et al., 2012)。歸納相關因素影響選手競技倦怠不外乎是屬於外在因素的教練領導行為，或是屬於選手內在因素的競賽壓力。然何者為高中羽球選手競技倦怠的主因，相關研究付之闕如。本研究將藉由分析進行探討，並提出因應策略，降低選手倦怠感，提升比賽成績，作為本研究的主要目的。

貳、方法

一、研究架構

本研究主要探討教練家長式領導及競賽壓力因應策略對於高中羽球選手競技倦怠的影響及其效果。家長式領導共有權威領導、仁慈領導與才德領導三構念；競賽壓力因應策略包含：(一) 主動因應；(二) 增加努力與決心；(三) 隔離不受影響；(四) 尋求社會支持；(五) 發洩情緒；(六) 充滿期盼的想法；(七) 強調光明面；(八) 逃避因應策略；競技倦怠包含：情緒及身體耗竭、對運動的貶價與減低成就感等 (詳見圖 1)。

二、研究工具

本研究工具主要是羽球教練家長式領導、競賽壓力因應策略與競技倦怠量表。

(一) 家長式領導量表

本量表採用湯慧娟、宋一夫 (2004) 修訂於高三福 (2001) 所發展適用於運動情境中的家長式領導量表，共有三個分量表，分別為威權領導、仁慈領導及才德領導，共 22 題。記分方式採 Likert 五點量尺計分，答題方式從非常不同意到非常同意。以項目分析進行信度考驗，依同質性檢定及項目刪除時的內部一致性係數 Cronbach's α 增加或不變者給予考慮修改或刪除，結果共刪除 7 題，保留 15 題，將這 15 題進行第一次探索性因素分析，採用主成分分析抽取因素，以最大變異法正交轉軸，取特徵值大於 1 及因素負荷量大於

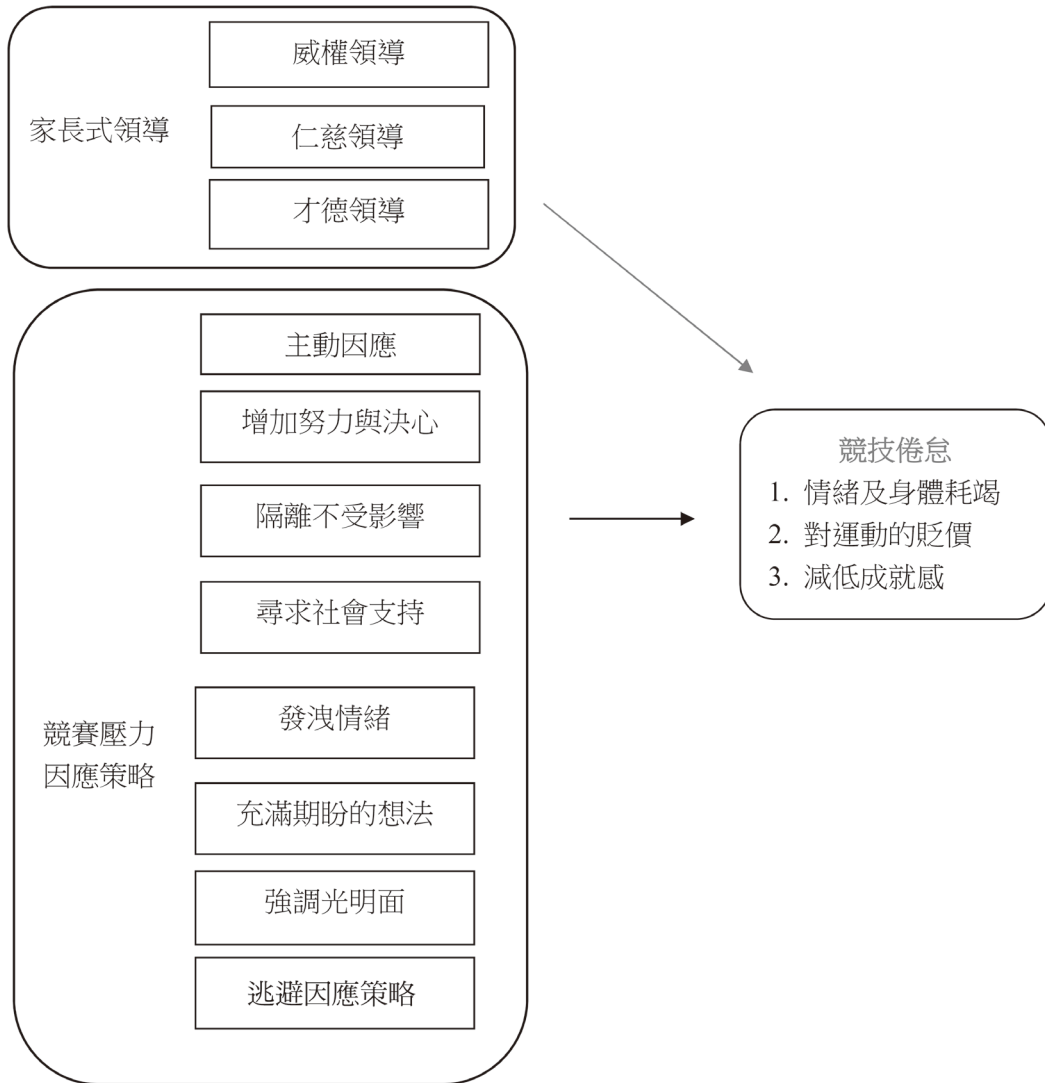


圖 1 研究架構

資料來源：本研究整理。

0.6 以上，並且不橫跨兩個因素，作為建構效度之取舍標準。刪除因素負量低且收斂度小於 0.5，剩餘 14 題再進行第二次探索性因素分析，Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 值為 .88，卡方檢定值為 1,651.82，達顯著水準，表適合因素分析並呈現三個構念，其內部一致性係數 Cronbach's α 為威權領

導 3 題 .63、才德領導 7 題 .89、仁慈領導 4 題 .75，總 Cronbach's α 為 .85，Kidder (1981) 指出 Cronbach's α 信度係數分析衡量總量表，其數值介於 .70 ~ .98 之間屬高信度，數值若低於 .35 屬低信度，顯示本量表具有良好之信度。可解釋的累積變異量達 59.06%。為了讓研究問卷量表有更

加的可信度，採驗證性因素分析之信效度考驗，結果顯示，共 2 題因 modification indices (MI) 參數值過高，參數膨脹，為了讓問卷更具可信度，參數膨脹值過高之題項不採取釋放方式，而是以刪除題項，避免題項之間同質性過高。配適度指標中 $\chi^2/df = 1.68$ 、RMR = 0.03、RMSEA = 0.04、GFI = 0.96、AGFI = 0.94、CFI = 0.97 及 NFI = 0.93，三個構念的組合信度均大於 .60 (Jöreskog & Sörbom, 1989)，Fornell and Larcker (1981) 強調僅以組合信度仍可視構念具有聚合效度。統計結果顯示修正後家長式領導量表具有良好的信、效度及適合度 (吳明隆, 2006)。

(二) 競賽壓力因應策略量表

本研究直接採用黃清如 (2000) 根據依 Lazarus and Folkman (1984) 的壓力因應理論編制的因應方式檢核表 (Way of Coping Checklist, WOCC)，並參考 Carver, Scheier, and Weintraub (1989) 的因應量表所修訂的競賽壓力因應量表，有八個分量表：
1. 主動因應；2. 增加努力與決心；3. 隔離不受影響；4. 尋求社會支持；5. 發洩情緒；6. 充滿期盼的想法；7. 強調光明面；8. 逃避因應策略。本量表採 Likert 五點計分量表。以項目分析進行信度考驗，依同質性檢定及項目刪除時的內部一致性係數 Cronbach's α 增加或不變者給予考慮修改或刪除，結果共刪除 14 題，保留 37 題。將這 37 題進行探索性因素分析，將因素負量低且收斂度小於 0.5 的題目刪除，剩餘 31 題再進行第二次探索性因素分析，KMO 值為 .93，卡方檢定值為 6,424.33，

達顯著水準，總 Cronbach's α 為 .95，顯示本量表具有良好之信度。可解釋的累積變異量達 67.87%。經驗證性因素分析之信效度考驗，結果顯示，有 7 題 MI 參數值過高將予刪除。配適度指標中 $\chi^2/df = 2.15$ ，RMR = 0.04，RMSEA = 0.06，GFI = 0.89，AGFI = 0.86，CFI = 0.935 及 NFI = 0.89，六個構念的組合信度介於 .82 ~ .94 之間，均大於 .60，統計結果顯示修正後競賽壓力因應策略量表具有良好的信、效度及可接受的適合度。

(三) 競技倦怠量表

本量表採用盧俊宏、陳龍弘與卓國雄 (2006) 所編制的選手倦怠量表，主要測量選手的倦怠程度，共有三個分量表，分別為情緒及身體耗竭、對運動的貶價及減低成就感，共 11 題。記分方式採 Likert 五點量尺記分，答題方式從非常不同意到非常同意，以項目分析進行信度考驗，依同質性檢定及項目刪除時的內部一致性係數 Cronbach's α 增加或不變者給予考慮修改或刪除，結果共刪除 2 題，保留 9 題進行探索性因素分析，將因素負量低且收斂度小於 0.5 之題目刪除，剩餘 7 題再進行第二次探索性因素分析，KMO 值為 .89，卡方檢定值為 1,218.84，達顯著水準，表適合因素分析但只呈現單一個構念，其內部一致性係數 Cronbach's α 為 .89，顯示本量表具有良好之信度。可解釋的累積變異量達 61.21%。經驗證性因素分析之信效度考驗，結果顯示，有 3 題 MI 參數值過高將予刪除。配適度指標中 $\chi^2/df = 0.96$ ，RMR = 0.01，RMSEA = 0，GFI = 0.99，

AGFI = 0.99, CFI = 1 及 NFI = 0.99, 此量表 (構念) 組合信度為 .84, 統計結果顯示修正後競技倦怠量表具有良好的信、效度及適合度。

四、研究對象

本研究是以 103 學年度高中羽球隊球員為研究對象, 依據羽球重點學校分布採隨機抽樣, 共抽取 16 所學校, 北部 9 間、中部 4 間、南部 3 間。主要由受訪學校教練轉發, 並徵求家長同意後進行施測, 總共發出 350 份問卷, 但有 16 位同學拒絕填答, 故回收 334 份, 回收率為 95.42%, 經剔除無效問卷後, 得有效問卷 319 份, 可用率為 95.51%。

樣本結構分析部分, 男生 237 人, 占有效樣本百分比 74.3%, 女生 82 人, 占 25.7%; 分布年齡以 16、17 歲占大多數, 約 70%; 打羽球年資以 5 年以上最多, 有效樣本百分比接近 80%; 多數為乙組羽球選手, 人數 298 人, 百分比 93.4%; 參賽項目單、雙打約各半, 百分比為 46.1 及 53.9; 每週練習次數在五次以上的樣本為 301 人, 占了有效樣本百分比 94.4%; 但每週練習時間不超過 4 小時者有 288 人, 約占整體有效樣本的 9 成。

五、研究程序

問卷施測前與教練聯繫, 在取得教練同意後, 為控制施測情境的一致性, 且在不影響選手作息的情況下, 讓選手集中作答, 並請教練於另一地點等候, 以避免

教練在場而影響選手作答的真實性。施測前先由研究者對選手簡單講解研究目的與問卷性質, 並強調本次問卷是採無記名的方式作答, 答案無所謂對或錯, 請依自己實際情況作答, 所得資料僅供研究使用, 施測時若有選手感覺不適宜繼續作答, 可自行離開。問卷內容包括受試者個人基本資料、家長式領導量表、競技倦怠量表與競賽壓力因應策略量表, 整個施測過程大約 15 ~ 20 分鐘。

六、分析方法

分析方法主要採用決策樹 CART 分類演算法 (classification and regression trees) 建立分類模型, 以探究影響選手競技倦怠關鍵因素。選擇決策樹分析主要原因在於: 決策樹的主要功能為分類, 其概念來自於認為每一事件都可能由兩個或多個事件影響, 進而形成不同結果。利用機器學習 (machine learning) 的方式, 藉由資料以自動找出分類者之特徵與影響決策關鍵因素。本研究是藉由分類已知的實例 (instance) (選手情緒或身體耗竭、對運動貶價及減低成就感) 來建立一個樹狀結構, 並從中歸納出程度高低中, 預測變項的隱藏規則, 所產生出來的決策樹, 作為樣本的預測。分類內容為選手能接觸到的家長式領導 (權威領導、仁慈領導及才德領導) 及競賽壓力因應策略 (主動因應、增加努力與決心、隔離不受影響、尋求社會支持、發洩情緒、充滿期盼的想法、強調光明面及逃避因應策略) 選擇。

參、結果

一、家長式領導、競賽壓力因應策略與競技倦怠關聯性之探究

總體而言，本研究透過相關分析後得知，家長式領導、競賽壓力因應策略與競技倦怠相關係數如表 1。以才德領導 ($r = -0.353$)、增加努力與決心 ($r = -0.342$)、強調光明面 ($r = -0.342$) 及逃避因應策略 ($r = 0.329$) 相關程度較高。

二、家長式領導、競賽壓力因應策略對競技倦怠影響效果分析

本研究探討不同家長式領導及競賽壓力因應策略，對於競技倦怠影響與效果，在研究方法上採用決策樹 CART 演算法建立競技倦怠特徵模型，瞭解影響競技倦怠的關鍵家長式領導及競賽壓力因應策略為何。根據文獻 (鄭伯壘、周麗芳、樊景立，2000) 有關家長式領導可分為三個構念，包含 (一) 才德領導；(二) 權威領導；(三) 仁慈領導，而競賽壓力因應策略則包含 (一) 主動因應；(二) 逃避因應策略；(三) 尋求社會支持；(四) 強調光明面；(五) 發洩情緒；(六) 隔離不受影響；(七) 增加努力與決心；(八) 充滿期盼的想法。將以上 11 個變項列為自變項，以競技倦怠 (合併情緒與身體耗竭、對運動貶價及減低成就感三個構念) 作為目標變項進行分析。分析結果顯示，在整體受訪選手資料中，依據決策樹探勘終端節點數為 4，深度為 2 (詳見表 2 及圖 2)。

以整體受訪學生而言，本次分析結果詳如圖 2，分類預測率為 100%，研究結果顯示，影響整體受訪選手競技倦怠最關鍵

表 1 家長式領導、競賽壓力因應策略與競技倦怠關聯性

變項	競技倦怠	
	相關係數 r	顯著性
家長式領導		
才德領導	-0.353	< .01
權威領導	.219	< .01
仁慈領導	-0.115	< .05
競爭壓力因應策略		
主動因應	-0.247	< .01
逃避因應策略	.329	< .01
尋求社會支持	-0.228	< .01
強調光明面	-0.342	< .01
發洩情緒	.170	< .01
隔離不受影響	-0.198	< .01
增加努力與決心	-0.342	< .01
充滿期盼的想法	-0.156	< .01

資料來源：本研究整理。

的因素為「才德領導」。當「才德領導」平均數 ≤ 4.033 ，「逃避因應策略」平均數 > 2.938 ，其選手競技倦怠影響與效果最高 (節點 4)，平均值為 3.168，標準差為 0.623；而當「才德領導」平均數 > 4.033 ，「主動因應」平均數 > 3.273 ，選手競技倦怠影響與效果最低 (節點 6)，平均值 2.316，標準差 0.604。

選手競技倦怠影響 CART 分析節點增益摘要詳如表 3，在 4 個終端節點中，除節點 4 (選手競技倦怠影響與效果最高) 與節點 6 (選手競技倦怠影響與效果最低) 以外，節點 3 (平均值 2.758，標準差 0.697) 顯示，當「逃避因應策略」平均數 ≤ 2.938 ，與節點 4 的差異；節點 5 (平均值 3.126，標準差 0.924) 則顯示，當「主動因應」平均數 ≤ 3.273 ，與節點 6 的差異。

表 2 競技倦怠模式摘要

規格	預測模型變項摘要
成長方法	CART
依變數	競技倦怠
自變數	才德領導、權威領導、仁慈領導、主動因應、逃避因應策略、尋求社會支持、強調光明面、發洩情緒、隔離不受影響、增加努力與決心、充滿期盼的想法
確認	無
最大樹狀結構深度	5
父節點最少觀察數	30
子節點最少觀察數	10
結果	模型分類結果摘要
所包含的自變數	才德領導、增加努力與決心、仁慈領導、強調光明面、主動因應、尋求社會支持、隔離不受影響、逃避因應策略、發洩情緒、充滿期盼的想法、權威領導
節點數量	7
終端節點數量	4
深度	2
接受分類樣本數	319
風險	.433

資料來源：本研究整理。

表 3 選手競技倦怠影響與效果 CART 分析節點增益摘要表

節點	個數	平均數	分類條件
4	90	3.168	才德領導 ≤ 4.033，逃避因應策略 > 2.938
5	13	3.126	才德領導 > 4.033，主動因應 ≤ 3.273
3	126	2.758	才德領導 ≤ 4.033，逃避因應策略 ≤ 2.938
6	90	2.316	才德領導 > 4.033，主動因應 > 3.273

資料來源：本研究整理。

選手競技倦怠影響與效果重要性摘要詳如表 4，可以發現，「強調光明面」、「才德領導」、「逃避因應策略」、「主動因應」及「增加努力與決心」為重要性較高的競技倦怠影響與效果因素，正規化重要性 70% 以上，其他因素之正規化重要性則不足 40%，觀察圖 3「家長式領導、競賽壓力因應策略對競技倦怠影響程度正規化重要性排序」，可更明顯發現各構念間之影響差異程度高低。

肆、討論

一、教練採才德領導較佳，選手較不易產生競技倦怠

藉由相關分析結果發現，家長式領導之三種不同領導風格中，以才德領導與競技倦怠相關性最高，達顯著效果，再透過決策樹分析結果更顯示，才德領導確實對選手競技倦怠產生較高的影響。這或許可以解釋教練在訓練球員的同時，過度的高壓

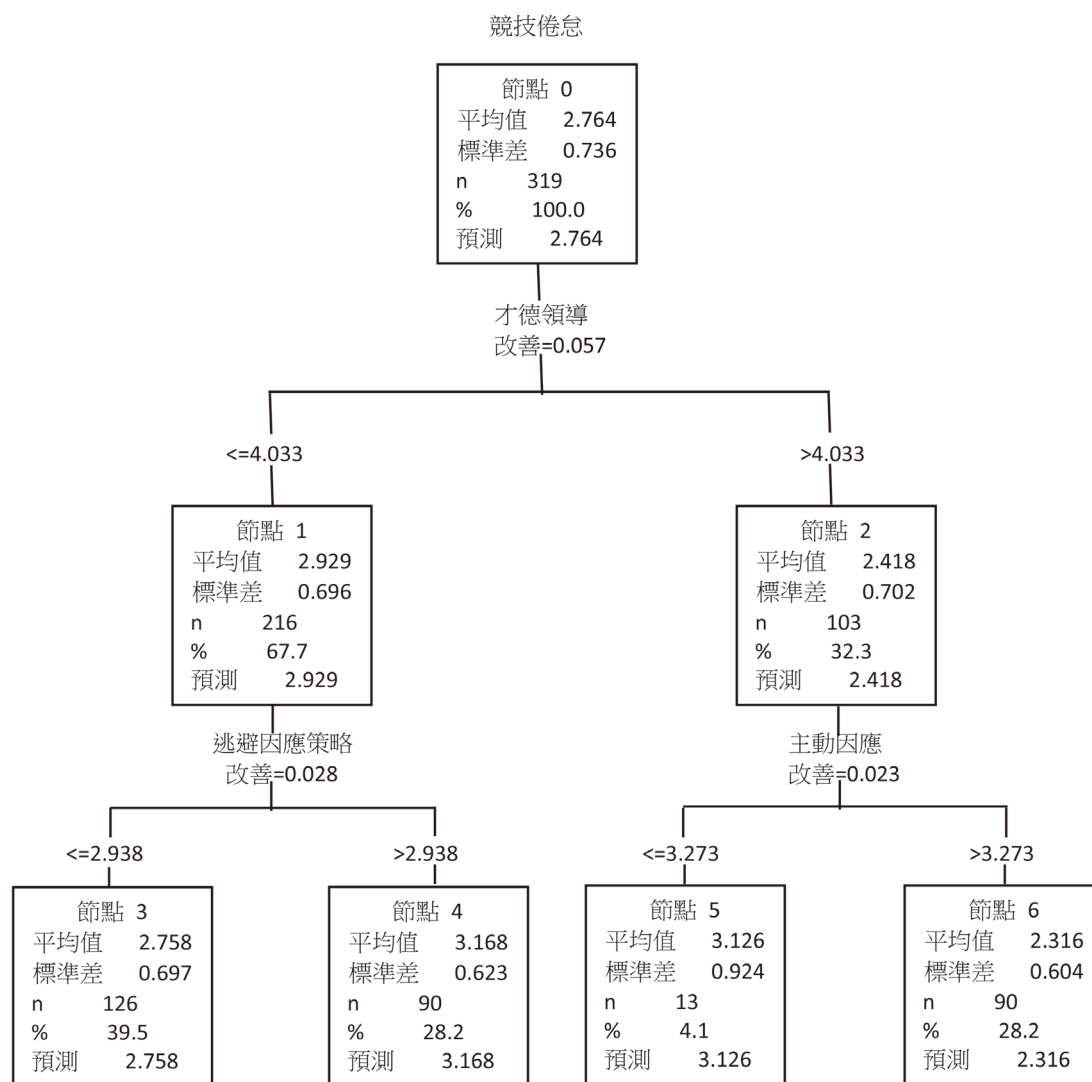


圖 2 家長式領導、競賽壓力因應策略對競技倦怠認知影響決策樹分析

資料來源：本研究整理。

表 4 選手競技倦怠影響與效果重要性摘要表

自變數	重要性	正規化重要性 (%)
強調光明面	.067	100.0
才德領導	.062	92.5
逃避因應策略	.056	83.3
主動因應	.048	71.0
增加努力與決心	.047	70.7
隔離不受影響	.026	39.5
充滿期盼的想法	.024	35.4
發洩情緒	.022	33.6
尋求社會支持	.016	24.0
權威領導	.016	23.5
仁慈領導	.001	2.1

資料來源：本研究整理。

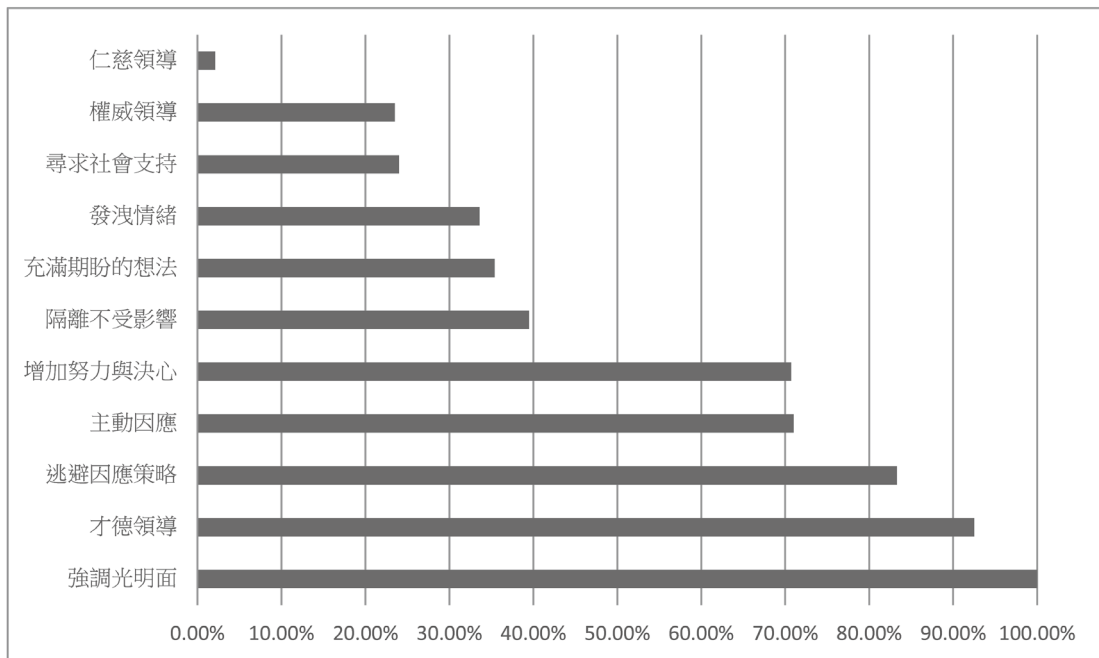


圖 3 家長式領導、競賽壓力因應策略對競技倦怠影響程度正規化重要性排序

資料來源：本研究整理。

權威或仁慈良善都不是一種合適的領導方式，因運動選手時常需面對沉重的訓練與比賽壓力，這些都是易使選手產生競技倦怠的原因（盧俊宏，2001；Silva, 1990），而此時若教練採取的是高壓權威或仁慈善良的領導風格都無助於選手的壓力調適。過去相關研究也顯示若教練能提供選手適當的指導與訓練，並展現適度的民主行為，選手較不易有倦怠情形（Altahayneh, 2003; Price & Weiss, 2000; Sunar et. al, 2009; Zardoshtian et.al, 2012）。由相關研究結果可知，一味使用專制高壓訓練，反而使基層選手更趨向逃避。故在訓練操作上，建議基層教練可透過溝通對話的方式，規劃選手個別訓練課程；同時透過經驗分享、專業對談及生涯規劃引導基層選手訓練目標，並給予選手較積極正面的競技態度，進而降低競技倦怠。

二、避免選手選擇逃避因應策略，強調光明面、主動因應及增加努力與決心，可有效改善選手競技倦怠

藉由相關分析結果發現，逃避因應策略與選手競技倦怠為顯著正相關，強調光明面、主動因應、增加努力與決心與選手競技倦怠為顯著負相關，再透過決策樹分析後更顯示，逃避因應策略、強調光明面、主動因應及增加努力與決心確實在競賽壓力因應策略的八個構念中，為較明顯影響選手競技倦怠的項目。過去相關研究也發現逃避策略會正向影響選手的競技倦怠，而主動因應等策略則會負向影響競技倦怠（康立群、方瑞玲，2005；鄒智盛，

2015）。可見以較積極正面光明的方式鼓勵選手透過訓練與決心面對競賽壓力，避免選手選擇逃避因應策略，可有效改善選手競技倦怠狀況。在選手漫長的運動生涯中必定會有遭遇挫折的時候，但在高壓的環境下並不是每一位選手都會出現倦怠的情形，其中一個影響因素即是選手本身的調適能力（Noor & Alwi, 2013; Palm-Fischbacher & Ehlert, 2014），因此，教導選手如何自我調適以及採取正向積極的因應策略，將有助於改善選手的競技倦怠。

參考文獻

1. 古文雄 (2018)。國小桌球運動員知覺家長式領導與社會支持之關係（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園市。
[Ku, W.-H. (2018). *The relationship of perceived paternalistic leadership and social support on elementary schools' table tennis players* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
2. 李台英 (2011)。臺北市高中（職）體育班學生運動心理技能、心理困擾及其求助對象調查之研究（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園市。
[Li, T.-Y. (2011). *The investigation of psychological skills, psychological distress and targets of seeking for help among high school student-athletes in Taipei City* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
3. 吳明隆 (2006)。結構方程模式：SIMPLIS 的應用。臺北市：五南。
[Wu, M.-L. (2006). *Structural equation*

- modeling: The application of SIMPLIS*. Taipei, Taiwan: Wunan]
4. 林原德 (2014)。雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學, 嘉義縣。
[Lin, Y.-D. (2014). *A research among elementary coaches' instructional behaviors, athletes' characteristics, and the scales of their satisfaction in Yunlin County* (Unpublished master's thesis). Nanhua University, Chiayi, Taiwan.]
 5. 姚芝儀、柯天路、張若寧、陳鉸澈 (2011)。大專甲組跆拳道選手不同訓練階段身心倦怠之變化。《運動教練科學》, 23, 15-26。doi:10.6194/SCS.2011.23.02
[Yao, J.-Y., Ke, T.-L., Chang, J.-N., & Chen, A.-H. (2011). Changes in burnout among first level collegiate Taekwondo athletes during different training seasons. *Sports Coaching Science*, 23, 15-26. doi:10.6194/SCS.2011.23.02]
 6. 高三福 (2001)。團隊文化與教練領導：質化與量化兩種研究途徑 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學, 臺北市。
[Kao, S.-F. (2001). *Team culture and coaches leadership: Both qualitative and quantitative approaches* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
 7. 康立群 (2004)。棒球選手目標取向、知覺動機氣候、競賽壓力因應策略、知覺壓力因應策略有效性與身心倦怠之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立體育大學, 桃園市。
[Kang, L.-C. (2004). *The relationships of goal orientation, perceived motivational climate, coping strategies, perceived effectiveness of coping, and burnout among baseball players* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
 8. 康立群、方瑞玲 (2005)。棒球選手目標取向、知覺動機氣候、競賽壓力因應策略與身心倦怠之相關研究。《大專體育學術專刊》, 94, 265-275。doi:10.6695/AUES.200505_94.0025
[Kang, L.-C., & Fang, L.-L. (2005). The relationships of goal orientation, perceived motivational climate, coping strategies and burnout among baseball players. *Archives of University Education and Sports*, 94, 265-275. doi:10.6695/AUES.200505_94.0025]
 9. 許吉越 (2008)。柔道選手訓練壓力、運動員競技倦怠與運動表現滿意度之實證研究。《運動與遊憩研究》, 2(4), 66-80。doi:10.29423/JSRR.200806_2(4).0005
[Hsu, C.-Y. (2008). An empirical investigation for Judo players' training stress, burnout and satisfaction of sports performance. *Journal of Sport and Recreation Research*, 2(4), 66-80. doi:10.29423/JSRR.200806_2(4).0005]
 10. 許嘉修 (2008)。不同承諾決定因子組成之大專運動績優選手在運動承諾、運動倦怠與主觀幸福感上之差異 (未出版之碩士論文)。國立體育大學, 桃園市。
[Hsu, C.-H. (2008). *The differences in sport commitment, burnout, and subject well-being of elite collegiate athletes with different patterns of sport commitment determinants* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
 11. 陳志明、簡敬倫、張瑞興、洪雪鳳

- (2014)。青少年網球選手壓力知覺、因應策略與身心倦怠之關係。《休閒觀光與運動健康學報》，4(3)，93-108。
- [Chen, Z.-M., Jian, J.-L., Chang, J.-H., & Hung, H.-F. (2014). The relationships of perceived stress, coping strategies, and burnout among adolescent tennis players. *Journal of Leisure, Tourism, Sport, & Health*, 4(3), 93-108.]
12. 陳怡儒 (2004)。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 (未出版之碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- [Chen, Y.-J. (2004). *The relationships of paternalistic leadership, team culture, sport motivation, and burnout among elite basketball players* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
13. 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 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- [Chen, M.-F. (2016). *A study on self-determination theory to predict athletic burnout of junior high school division A-girl softball* (Unpublished master's thesis). University of Taipei, Taipei, Taiwan.]
14. 陳俊銘 (2010)。家長式領導行為及目標取向對運動員精神的影響 (未出版之碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- [Chen, C.-M. (2010). *The effect of paternalistic leadership behavior and goal orientation on sportpersonship* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
15. 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。doi:10.5297/ser.200506_7(2).0008
- [Chen, M., & Tsai, I.-M. (2005). The relationship among Chinese paternalistic leadership, emotional impression and athletic burnout. *Sports & Exercise Research*, 7(2), 101-110. doi:10.5297/ser.200506_7(2).0008]
16. 張宏亮 (2007)。你可以「運動成就升等」。《中華體育季刊》，21(1)，i。doi:10.6223/qcpe.2101.200703.1717
- [Chang, H.-L. (2007). You can promotion by your sports achievement. *Quarterly of Chinese Physical Education*, 21(1), i. doi:10.6223/qcpe.2101.200703.1717]
17. 張洪斌 (2016)。高中棒球教練家長式領導與選手依附的關係 (未出版之碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- [Chang, H.-P. (2016). *The relationship between senior high school baseball coach's paternalistic leadership and athlete's attachment* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
18. 郭懷謙 (2007)。國小田徑選手知覺與喜愛教練領導行為及與成績表現滿意度之研究——以臺南縣為例 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- [Kuo, H.-C. (2007). *The correlation study about discrepancy between perceptions and preferences of coaching leadership behaviors and satisfaction of track and field athletes in Tainan County* (Unpublished master's thesis). National University of Tainan, Tainan, Taiwan.]

19. 曾秋美 (2005)。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 (未出版之碩士論文)。國立體育大學, 桃園市。
[Tseng, C.-M. (2005). *The influence of paternalistic leadership on team climate, team satisfaction and competitive burnout in the representative team of department of physical education* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
20. 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。doi:10.6167/TPEC/2008.16.3
[Tseng, C.-H., & Lin, Y.-P. (2008). The effect of paternalistic leadership behavior on athlete burnout for college baseball players. *Tpec Press*, 16, 26-37. doi:10.6167/TPEC/2008.16.3]
21. 黃清如 (2000)。大專運動員的目標取向、自覺能力與認知評估對競賽壓力因應策略的影響 (未出版之碩士論文)。國立體育學院, 桃園市。
[Huang, C.-J. (2000). *The effects of college athletes' goal orientation, perceived ability, and cognitive appraisal on coping strategies of competitive stress* (Unpublished master's thesis). National College of Physical Education and Sports, Taoyuan, Taiwan.]
22. 湯慧娟、宋一夫 (2004)。教練家長式領導、團隊文化價值觀對團隊承諾之影響研究。體育學報, 36, 119-130。doi:10.6222/pej.0036.200403.2011
[Tang, H.-C., & Sung, Y.-F. (2004). A study of correlation among paternalistic leadership, team-cultural values and team commitment. *Physical Education Journal*, 36, 119-130. doi:10.6222/pej.0036.200403.2011]
23. 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 (未出版之碩士論文)。聖約翰科技大學, 新北市。
[Yeh, C.-N. (2015). *A study of the relationships among athletic burnout, leisure coping strategies and performance satisfaction of Judo athletes in Great Taipei Area* (Unpublished master's thesis). St. John's University, New Taipei, Taiwan.]
24. 楊琮益 (2012)。教練—選手關係對衝突處理型態和運動倦怠之預測: Jowett 模式和本土化模式之比較 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學, 臺北市。
[Yang, T.-Y. (2012). *The prediction of coach-athlete relationship on conflict management styles and athlete burnout: Comparison between Jowett model and localized model* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Education, Taipei, Taiwan.]
25. 鄒智盛 (2015)。大專籃球選手心理堅韌性、特質性焦慮、壓力因應策略與運動倦怠之研究 (未出版之碩士論文)。朝陽科技大學, 臺中市。
[Zou, J.-S. (2015). *The study on mental toughness, trait anxiety, stress coping strategies, and sport burnout of college basketball player* (Unpublished master's thesis). Chaoyang University of Technology, Taichung, Taiwan.]
26. 廖小美 (2017)。國小教練威權領導行為與選手運動倦怠的關係——溝通的調節效應

- (未出版之碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- [Liau, S.-M. (2017). *The relationship between authoritarian leadership behavior of elementary school coaches and athlete burnout—The moderating effect of communication* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]
27. 劉育華 (2016)。恩威並濟的家長式領導：一項反應曲面分析 (未出版之碩士論文)。國立中山大學，高雄市。
- [Liu, Y.-H. (2016). *Paternalistic leadership as the coexistence of authoritarianism and benevolence: Through response surface methodology* (Unpublished master's thesis). National Sun Yat-sen University, Kaohsiung, Taiwan.]
28. 鄭伯壘、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。
- [Cheng, B.-S., Chou, L.-F., & Farh, J.-L. (2000). A triad model of paternalistic leadership: Constructs and measurement. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 14, 3-64.]
29. 盧俊宏 (2001)。大專運動員競技倦怠之研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (編號：NSC89-2413-H-179-017)，未出版。
- [Lu, J.-H. (2001). *Athletic burnout among collegiate student athletes*. Preparation of NSC Project Reports (No. NSC89-2413-H-179-017), unpublished.]
30. 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。doi:10.6222/pej.3903.200609.1107
- [Lu, J.-H., Chen, L.-H., & Cho, K.-H. (2006). Revision of Raedeke and Smith's Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): Analyses of validity and reliability of Chinese version. *Physical Education Journal*, 39(3), 83-94. doi:10.6222/pej.3903.200609.1107]
31. 謝佳妙 (2010)。國小排球選手知覺教練家長式領導、學校適應對選手滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。
- [Hsieh, C.-M. (2010). *A study on elementary school volleyball players' perception of coach* (Unpublished master's thesis). National Taitung University, Taitung, Taiwan.]
32. Althayneh, Z. (2003). *The effects of coaches' behaviors and burnout on the satisfaction and burnout of athletes* (Unpublished doctoral dissertation). Florida State University, Tallahassee, FL.
33. Althayneh, Z. (2013). The relationship between perceived coaches' leadership behaviors and athletes' burnout in Jordan. *International Journal of Academic Research*, 5(1), 60-65. doi:10.7813/2075-4124.2013/5-1/B.11
34. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
35. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of*

- Applied Sport Psychology*, 18(3), 219-239. doi:10.1080/10413200600830299
36. Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. doi:10.2307/3151312
 37. Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816. doi:10.1016/j.psychsport.2007.11.004
 38. Harris, B. S. (2005). *Coach and athlete burnout: The role of coaches' decision-making style* (Unpublished master's thesis). West Virginia University, Morgantow, WV.
 39. Isoard-Gautheur, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217. doi:10.1016/j.psychsport.2015.08.003
 40. Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1989). *LISREL 7: A guide to the program and applications* (2nd ed.). Chicago, IL: SPSS
 41. Kidder, L. H. (1981). Qualitative research and quasi-experimental frameworks. In M. B. Brewer, D. T. Campbell, & B. E. Collins (Eds.), *Scientific inquiry and the social sciences* (pp. 226-256). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
 42. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
 43. Noor, N. M., & Alwi, A. (2013). Stressors and well-being in low socio-economic status Malaysian adolescents: The role of resilience resources. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4), 292-306. doi:10.1111/ajsp.12035
 44. Palm-Fischbacher, S., & Ehlert, U. (2014). Dispositional resilience as a moderator of the relationship between chronic stress and irregular menstrual cycle. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 35(2), 42-50. doi:10.3109/0167482X.2014.912209
 45. Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14(4), 391-409. doi:10.1123/tsp.14.4.391
 46. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
 47. Silva, J. M., III. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5-20. doi:10.1080/10413209008406417
 48. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36-50. doi:10.1123/jsp.8.1.36
 49. Sunar, I. G. S., Omar-Fauzee, M. S., & 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.
 50. Tabei, Y., Fletcher, D., & Goodger,

- K. (2012). The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 146-165. doi:10.1123/jcsp.6.2.146
51. Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). Personality and sport. In *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 25-46), Champaign, IL: Human Kinetics.
52. Zardoshtian, S., Hossini, R. N. S., & Mohammadzade, Y. (2012). The relationship between leadership styles of coaches with self-determination and burn-out of the Iranian elite female volleyball players. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 30-37.

Cognitive Impact Assessment of Coach's Paternal Leadership Style and Competition Pressure Response Strategy on High School Badminton Player Sports Burnout Cognition

Shun-Yi Chen¹, Li-Chin Chen^{2*}, Li-An Liao³, Hsiang-Wei Huang⁴

¹ Department of Exercise and Health Promotion, Chinese Culture University

² Physical Education Office, Nation Taiwan University of Science and Technology

³ Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

⁴ Office of Physical Education, National Central University

*Corresponding author: Li-Chin Chen

Address: No. 43, Sec. 4, Keelung Rd., Da'an Dist., Taipei City 106, Taiwan (R.O.C.)

E-mail: dodo86@mail.ntust.edu.tw

DOI:10.6167/JSR.201912_28(2).0003

Received: December, 2018 Accepted: April, 2019

Abstract

The purpose of this study is to investigate the impact of parental leadership and competitive stress response strategies on the sports burnout of high school badminton players. This study used the questionnaire survey approach. The authors revised the questionnaires related to parental leadership, competitive stress response strategy, and sports burnout. The confirmatory factor analysis (CFA) was adopted for validation. The analysis was conducted after the completion of the questionnaire and deletion of the unnecessary items. The high school badminton players are the main research subjects, totally of 400 questionnaires was sent out and 334 of them were collected. The response rate is 85%. Through the classification and regression trees (CART) classification algorithm, the results show that if the coach takes the talent leadership, the players can response to the pressure of competition properly and will be able to significantly reduce the sports burnout awareness. If the player intended to escape the pressure of competition, their cognitive sense of burnout would be higher.

Keywords: coach leadership strategy, player pressure adjustment, CART

