

探究不同背景大專羽球選手樂觀、悲觀與倦怠之差異與關聯

莊國上¹ 蔡慧敏^{2*}

¹ 長庚科技大學通識教育中心

² 淡江大學體育事務處

*通訊作者：蔡慧敏

通訊地址：251 新北市淡水區英專路 151 號

E-mail: 120790@mail.tku.edu.tw

DOI:10.6167/JSR.202106_30(1).0006

投稿日期：2020 年 9 月 接受日期：2021 年 1 月

摘 要

目的：探討一、不同性別、每週訓練時數、運動層級之羽球選手在運動樂觀、悲觀與倦怠(三構面)上的差異，二、運動樂觀、悲觀與倦怠等心理構面間的關聯性。方法：以全國大專運動會羽球會內賽之選手 232 名為對象，施以運動員「樂觀、悲觀」及「倦怠」量表的測驗，資料以獨立樣本 *t* 考驗、單因子變異數分析、積差相關與多元迴歸進行差異、相關與預測之考驗。結果：一、不同性別在樂觀構面中並無顯著差異，但在悲觀中則有顯著差異，女生較不悲觀，倦怠感部分男生較高，有顯著差異；二、每週不同訓練時數之運動員在樂觀、悲觀與倦怠構面中的運動貶價均無顯著差異，但在倦怠部分的情緒／身體耗竭以及低成就感則有顯著差異；三、不同技術層級中無論樂觀、悲觀與倦怠構面中的運動貶價、低成就感均無顯著差異，僅在情緒／身體耗竭中有顯著差異；四、在相關分析中樂觀、悲觀及倦怠三構面皆為負相關，而悲觀與倦怠三構面皆為正相關；五、樂觀、悲觀均能預測倦怠，悲觀的預測力較高。結論：教練應在訓練計畫之安排與心理輔導上多做考量，並針對不同背景選手適時鼓勵選手採取樂觀思維，以及避免悲觀態度去面對比賽，以防杜倦怠感之產生。

關鍵詞：情緒／身體耗竭、運動貶價、低成就感、積差相關

壹、緒論

一、研究背景

認知往往決定一個人對於事情處理的態度，而面對未來採取正向的預期是重要的關鍵。近年來正向心理學 (positive psychology) 的崛起，著重人們心理的正向發展，深入探索人們如何將生活活得更有價值與健康 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。而在正向心理學中樂觀一直是一個極為重要的主題，也是邁向成功的一個重要因素 (蔡英美、陳龍弘，2005)。Scheier and Carver (1985) 闡釋樂觀對於人們的重要性，是因為樂觀的個體對未來的事件有正向的預期，因此在追求目標的過程中願意付出更多的心力與堅持；另一方面樂觀者在面對壓力時也能調整因應的策略，保持較佳的身心狀態，往往達到成功的機率更高。

樂觀的個體即使面對變動的局勢，還是會有正向的歸因，這會使個體積極去面對而不是逃避環境的要求。因此，樂觀能增進心理的韌性 (Reyes et al., 2020)，不僅如此，過去的實證研究也發現員工的樂觀與工作表現、工作滿意度和幸福感有正相關 (Luthans, Avolio, & Walumbwa, 2005; Youssef & Luthans, 2007)。反之如果是悲觀的看待事件，恐怕產生職業倦怠的機率隨之提高。不僅是在職場上，即使在運動場域中也常常可以發現不同的運動員會有不同的認知傾向，有的運動員面對困難時始終保持樂觀，也有的運動員總是充滿負面思考，產生悲觀的想法 (陳建瑋、林啟

賢、林美華，2017)。因此探討樂觀亦必須同時兼顧悲觀對於個體的影響，除能全面的瞭解其差異外，也能探討其間的關聯性。

正因為在日常生活中需要有一套穩定的測量工具去瞭解個體樂觀與悲觀的程度，Scheier and Carver (1985) 藉由生活取向問卷 (Life Orientation Test)，瞭解受試者對未來的預期，作為樂觀與悲觀程度的評量，此一測驗具良好信效度與穩定性 (Scheier & Carver, 1985; Schulz, Tompkins, & Rau, 1988)。此外 Scheier, Carver, and Bridges (1994) 繼續進行問卷的測試，完成了生活取向量表修正版 (Life Orientation Test-Revised, LOT-R)；由於兼具正反兩種向度，廣為後續許多研究引用，而其中以心理與醫學的應用堪稱最為普遍。不僅如此 LOT-R 在運動的領域中也得到不少研究的認同與支持 (Wilson, Hawkins, & Joyner, 2015)。LOT-R 主要區分為樂觀及悲觀兩個構面的衡量。例如 Glaesmer et al. (2012) 以 2,372 名成人測試 LOT-R，排除了樂觀與悲觀單因素的結構，也驗證了 LOT-R 中的樂觀、悲觀的二因素結構，此外樂觀、悲觀呈現顯著的負相關。同時從各領域中也驗證了樂觀與悲觀主義在健康心理學中的重要性，它與表現、工作滿意度息息相關。

除了樂觀、悲觀對於吾人健康與職場上的重要性外，對於運動員而言倦怠感亦不可輕忽之，例如運動員最終的目標為奪取獎牌，在投身競技運動中，所面對勝利的壓力再加上近乎全年無休的訓練與準備，如果無法順利應付，即可能產生身、心兩方面倦怠的情形。2001 年 Raedeke and Smith (2001) 建構了適合運動員的倦怠問

卷 (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ)，同時也融合了先前研究的主要概念，把運動員倦怠界定為：「一種運動員情緒與身體耗竭、降低成就感，和對運動參與貶價的心理症狀」。而盧俊宏、陳龍弘與卓國雄 (2006) 依據其架構，修訂其內容進而編製完成中文版的運動員倦怠問卷以供學術研究之用，其中區分為情緒與身體耗竭、運動貶價和降低成就感三個向度。從以上可知無論是樂觀、悲觀與倦怠對於運動員邁向成功的目標與身心健康而言，均為重要的影響因素，亦是本文所欲探討的問題核心。

從許多國內外的文獻顯示，樂觀、悲觀以及倦怠對於不同背景變項的研究對象均可能造成不同的差異，例如對於不同的性別、技術層級與每週訓練時數上產生不同程度上的差異，以下則依此次序進行此三方面的文獻整理。

首先在樂觀、悲觀部分，倪福德、曾敏豪、陳文銓與張家銘 (2015) 以及王元聖、鄭世忠與王俊傑 (2016) 探討不同性別運動員與大學生的樂觀程度，發現男女在樂觀上有差異，男生的樂觀態度高於女生。但是鄭智懷與楊宗文 (2018) 的研究則發現，在樂觀上，男女並無差異，其推論可能是項目上的不同，因此產生性別差異。有關前述樂觀、悲觀在性別上的差異各項研究結果不同，Glaesmer et al. (2012) 認為主要在於特定族群上的調查差異所致，尤其集中在大學在校生，可能缺乏客觀性，而其針對 2,372 名廣大年齡族群進行研究，在樂觀構面中發現所有的男性的總平均得分

僅略高於女性，並無顯著差異，而悲觀構面在年輕的族群中有顯著差異，女生較男生不悲觀，另外 Cnen, Chiu, and Hsu (2020) 以大學運動員為對象發現男生較女生悲觀有顯著差異。另外在不同層級上，倪福德等人 (2015) 的研究發現不同層級之大學羽球選手在樂觀構面上均無顯著性差異。

其次是倦怠部分，首先在性別差異上，夏淑蓉與盧俊宏 (2002) 的研究發現男子選手倦怠程度高於女子選手。另外楊欽城、柳立偉、徐志輝與鄒智盛 (2016) 的研究也同樣發現男生較女生倦怠感為高，尤其在情緒／身體的耗竭及對運動貶價之構面上有顯著差異。至於在不同層級上，夏淑蓉與盧俊宏 (2002) 的研究亦發現甲組選手整體性運動員身心倦怠程度高於乙組選手。楊欽城等人 (2016) 的研究發現不同參賽組別之大專籃球選手在運動倦怠上，「情緒與身體的耗竭」及「對運動貶價」均發現公開第一級選手要大於一般級選手，競賽強度愈高其倦怠感更高。其研究認為公開第一級選手在訓練量上較一般級選手來的大，訓練時間長會造成選手之運動倦怠感的產生，故公開第一級選手在運動倦怠上較一般級選手來的高。另外，夏淑蓉與盧俊宏 (2002) 及蔡英美與陳龍弘 (2005) 的研究均發現每日訓練時數愈長者，其整體性運動員身心倦怠程度愈高。

楊欽城等人 (2016) 的研究也發現不同每週訓練次數之大專籃球選手，在運動倦怠的「情緒與身體的耗竭」及「對運動貶價」構面均達顯著差異，經事後檢定結果發現，「情緒與身體的耗竭」上每週訓練

五次以上選手大於每週訓練三次之選手；「對運動貶價」上每週訓練五次以上選手大於每週訓練三次之選手。主要之原因是缺乏充裕的休息與復原時間，因此在運動倦怠感受程度上，較每週訓練三次之選手來的高。總結有關倦怠的研究，在性別上發現男子選手倦怠程度較高，在不同層級上則是公開組要大於一般組，而每日或每週訓練時數愈長者，其整體性運動員身心倦怠程度愈高。

至於樂觀、悲觀的相關性，Robinson and Snipes (2009) 以及 Glaesmer et al. (2012) 的研究顯示樂觀、悲觀負相關 (-.04 與 -.20)；再者，樂觀、悲觀再加上倦怠之相關研究中，Chen, Kee, and Tsai (2008)、Rentz (2011) 以及 Berengüi, de los Fayos, Montero, de la Vega Marcos, and Gullón (2013) 的研究均發現樂觀與倦怠呈現負相關，但是 Rentz (2011) 以年輕足球員為對象進行研究，卻發現悲觀與倦怠之間無顯著相關。因此以變項的相關性來看，多數呈現樂觀與悲觀、倦怠均呈現負相關，而悲觀與倦怠則是正相關的情形。

另外樂觀、悲觀對於倦怠的影響性中首先 Berengüi et al. (2013) 以運動員的研究發現樂觀負向影響倦怠的三個構面，而且較樂觀的選手在運動表現中有更高的成就感。另外 Uchmanowicz et al. (2019) 的研究發現樂觀、悲觀均能影響倦怠，樂觀負向影響倦怠而悲觀則正向影響倦怠，並認為此與醫護的職業特性有關。

總結以上，國內在樂觀、悲觀的研究

上較偏重於對樂觀的探討，非常欠缺對於悲觀的研究，而國外如 Uchmanowicz et al. (2019) 的研究則多為此二者綜合性的比較；此外在樂觀中的性別上並未顯示有一致性的差異，而技術層級雖然都有不同的差異性，然而每週訓練時數缺乏探究；至於運動倦怠的部分，無論在性別上、運動層級與每週訓練時間，均多有探討，可見得學者較偏重於倦怠部分的探究，而樂觀、悲觀則稍缺乏，尤其國內對於悲觀的探討，更形缺乏，再者針對不同背景選手的差異性進行有意義的建議更形缺乏。另外國內運動員之樂觀、悲觀對於倦怠是否具有預測力？此一議題亦是本研究所欲探究的問題，因為樂觀與悲觀可能對於運動員往後的成績表現以及退出運動有相關，值得重視與探討。

二、研究目的

- (一) 探討不同性別、每週訓練時數、運動層級之運動員在樂觀、悲觀與倦怠上的差異。
- (二) 瞭解運動樂觀、悲觀與運動員倦怠(三構面)的關係。
- (三) 探討運動員的樂觀、悲觀對於倦怠的預測程度。

貳、方法

一、研究對象

本研究之對象為 2019 年全國大專運動會羽球會內賽中參與的公開及一般組選

手，共發出問卷 260 份，回收 256 份，其中有效問卷 232 份，有效率為 89.2%。

二、研究工具

本研究之工具有兩項量表，樂觀、悲觀部分採取 Scheier et al. (1994) LOT-R (樂觀／悲觀量表)，LOT-R 總計有 6 個題項屬於樂、悲觀正式測量的部分，其中各有 3 題分別是測量運動員樂觀、悲觀的程度，Cronbach's α 係數為 .78。計分採用 Likert-type 六點量尺，從 1 ~ 6 的量尺刻度，其中 1 代表非常不同意，2 代表不同意，3 代表有些不同意，4 代表有些同意，5 代表同意，6 代表非常同意，分數愈高者代表個人樂觀或悲觀的程度愈高。

至於運動倦怠量表以盧俊宏等人 (2006) 依據 Raedeke and Smith (2001) ABQ 編譯完成。此量表分為情緒與身體耗竭、對運動貶價，與降低成就感三個分量表，共 11 題，答案的選擇方式為 Likert-type 六點量尺計分。

三、實施步驟

聯絡受測之參加全國 2019 年大專運動會羽球會內賽之學校代表隊，在取得同意後排定各校代表隊施測時間，在說明問卷內容並經選手同意後開始運動樂觀、悲觀與倦怠量表的填答，待選手集體填寫完問卷隨即進行回收，將無效及不完整的問卷排除，最後實施資料的編碼與分析。此外，為確定所蒐集的資料是否符合上述研究工具的水準，將 232 份有效樣本資料進行信、

效度之初步檢驗，在樂觀／悲觀量表部分的 Cronbach's α 係數為 .77，因素分析之 Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 值為 .82，區分為兩個因素其可解說總變易量為 66.4%；倦怠量表部分的 Cronbach's α 係數為 .84，因素分析之 KMO 值為 .81，區分為三個因素其可解說總變易量為 69.0%，因此均具有不錯的信、效度。

四、資料處理與分析

本研究採用 SPSS 21 進行統計分析，所採用之統計方法如下：

- (一) 以獨立樣本 t 考驗進行羽球運動員之性別、技術層級（公開組與一般組）等背景變項於樂觀、悲觀與倦怠之差異。
- (二) 以單因子變異數分析進行運動員每週訓練時數之變項在樂觀、悲觀與倦怠之差異。
- (三) 以積差相關與多元迴歸分析進行運動員在樂觀、悲觀與倦怠等變項之關聯性，包含相關與預測程度。
- (四) 本研究統計考驗之顯著水準訂為 $\alpha = .05$ 。

參、結果

一、參與選手背景資料分析

依據 232 位參加全國 2019 年大專運動會羽球會內賽之公開及一般組選手所填寫後回收之有效問卷分析，進行樣本結構描

述。其中性別男生共 140 位占整體 60.3%，女生 92 位占整體 39.7%。技術層級方面公開組 110 名、一般組 122 名，至於運動員每週訓練時數方面，其所占比例以及所有背景資料詳如表 1 所示。

二、性別差異

以獨立樣本 t 檢定考驗性別在樂觀、悲觀與倦怠三構面（情緒／身體耗竭、運動貶價、低成就感）之差異。結果顯示在樂觀構面中並無顯著差異 ($t < 1.96, p > .05$)，但在悲觀以及倦怠中三構面中均則有顯著差異 ($t > 1.96, p < .05$)。從平均值顯示女生的悲觀及倦怠感中的三個構面平均值均較男生為低，因此女生較男生不悲觀，另外倦怠感部分三個構面均達到顯著差異，也顯示女生的倦怠感較輕微，而男生倦怠感較高。詳如表 2 所示。

三、每週訓練時數

每週訓練時數之分組，係綜合平均每週訓練時數與整體樣本人數，將之區分為表 3 中的三組，整體考驗結果發現，每週不同訓練時數之運動員在樂觀、悲觀

與倦怠構面中運動貶價均無顯著差異 ($p > .05$)，但在倦怠部分中的情緒／身體耗竭以及低成就感有顯著差異，首先在情緒／身體耗竭構面中每週訓練時數 19 ~ 48 小時與 7 ~ 18 小時有顯著差異 ($3 > 2$)，顯示每週總訓練時數愈多其情緒／身體耗竭更形嚴重；在運動貶價構面中，並無顯著差異；而在低成就感構面中，每週訓練時數 19 ~ 48 小時與 7 ~ 18 小時有顯著差異 ($2 > 3$)，換言之是否顯示練習時數居中的羽球選手，反而成就感最低，此一結果顯示每週總訓練時數愈高可能導致情緒／身體耗竭更形嚴重，但是練習時數居中的羽球選手，反而成就感最低，其可能之原因確實值得探究，詳如表 3 所示。

四、運動層級

以獨立樣本 t 檢定考驗不同技術層級的選手（公開與一般組）在樂觀、悲觀與倦怠構面中的運動貶價、低成就感均無顯著差異 ($t < 1.96, p > .05$)。僅在倦怠構面中的情緒／身體耗竭達到顯著差異 ($t = 2.96, p < .01$)，此結果顯示公開組較一般組在情緒與身體耗竭的情形更為嚴重，其

表 1 參與者背景變項分析

背景變項	類別	人數	百分比
性別	男生	140	60.3
	女生	92	39.7
每週訓練時數	1 ~ 6	97	41.8
	7 ~ 18	50	21.5
	19 ~ 48	85	36.6
層級	公開組	110	47.4
	一般組	122	52.6

資料來源：本研究整理。

餘在樂觀、悲觀以及倦怠之其他因素如運動貶價與成就感則無差異，詳如表 4 所示。

五、相關分析

以二元相關分析進行樂觀、悲觀與倦怠間之關聯性檢驗，結果發現樂觀、悲觀

表 2 性別對樂、悲觀與倦怠三構面之差異性考驗

因素別	男		女		<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
樂觀	4.64	0.75	4.59	0.69	0.53	.597
悲觀	3.51	1.06	3.19	0.93	2.44	.016
情緒／身體耗竭 (倦怠)	3.53	1.03	3.24	0.97	2.20	.029
運動貶價 (倦怠)	3.12	1.15	2.81	1.00	2.08	.035
低成就感 (倦怠)	3.37	0.60	3.09	0.78	3.05	.004

資料來源：本研究整理。

表 3 每週訓練時數對樂觀、悲觀與倦怠三構面之差異性考驗

構面	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i> 值	事後比較
樂觀			0.57	.564	n.s.
1~6	4.65	0.71			
7~18	4.52	0.69			
19~48	4.65	0.77			
悲觀			1.40	.247	n.s.
1~6	3.29	1.17			
7~18	3.30	0.73			
19~48	3.52	0.95			
情緒／身體耗竭			3.10	.046	2 > 3
1~6	3.33	0.96			
7~18	3.22	0.87			
19~48	3.62	1.08			
運動貶價			0.99	.372	n.s.
1~6	3.13	1.05			
7~18	2.97	1.02			
19~48	2.90	1.19			
低成就感			4.03	.019	2 > 3
1~6	2.99	0.60			
7~18	3.27	0.69			
19~48	2.91	0.83			

資料來源：本研究整理。

註：n.s.：不顯著；1：每週訓練時數 1~6 小時；2：每週訓練時數 7~18 小時；3：每週訓練時數 19~48 小時。

及倦怠三構面皆為負相關，而悲觀與倦怠三構面皆為正相關（皆達顯著水準， $p < .01$ ），就各變項間正負號值皆與前述之相關理論及實證研究結果一致，詳如表 5 所示。

六、多元逐步迴歸分析

欲瞭解大學羽球選手樂觀、悲觀對倦怠的預測力，以樂觀、悲觀平均數預測倦怠，結果顯示樂觀與悲觀能夠解釋倦怠合計 24% 的變異量 ($R^2 = .24$)，其未標準化係數 (β) 分別為 .308 與 -.180，均達到顯著水準 ($t > 1.96, p < .05$)，在逐次迴歸的結果顯示悲觀先行被選入，而且悲觀的解釋力 (0.208%) 較之樂觀的解釋力 (0.032%) 更高，此外，悲觀正向預測倦怠而樂觀則是負向預測倦怠，結果詳如表 6。

肆、討論

一、性別差異

本研究性別差異結果顯示女生較男生不悲觀，而且倦怠感也較低，均達到顯著差異。首先在樂觀、悲觀方面的研究結果，本研究結果與倪福德等人 (2015) 的研究雷同，男子羽球選手樂觀程度優於女子選手，但未達顯著差異。至於悲觀則有顯著差異，女生較男生不悲觀，此結果與 Glaesmer et al. (2012) 以及 Cnen et al. (2020) 的研究發現一致，探討其原因，應該與未來的職業壓力有關，傳統男生需挑起家庭經濟上的主要重擔，尤其對於未來的不確定性，因此壓力較沉重，女性則可能稍微輕一些。

至於倦怠部分，倦怠中三構面中均有

表 4 不同技術層級對運動樂觀悲觀與倦怠之差異性考驗

因素別	公開組		一般組		t 值	p 值
	M	SD	M	SD		
樂觀	4.57	0.80	4.64	0.78	-0.71	.478
悲觀	3.49	0.93	3.31	1.13	1.37	.173
情緒／身體耗竭	3.62	1.03	3.23	0.94	2.96	.003
運動貶價	2.99	1.18	3.03	1.04	-0.30	.763
低成就感	3.05	0.81	3.00	0.63	0.53	.595

資料來源：本研究整理。

表 5 樂觀、悲觀與倦怠各分項構面的相關矩陣

構面	樂觀	悲觀	情緒／身體耗竭	運動貶價	低成就感
樂觀	—				
悲觀	-.15*	—			
情緒／身體耗竭	-.13*	.36**	—		
運動貶價	-.15*	.44**	.59**	—	
低成就感	-.32**	.19**	.16*	.30**	—

資料來源：本研究整理。

* $p < .05$, ** $p < .01$

表 6 樂觀與悲觀對倦怠感之迴歸係數

常數	未標準化係數 β 之估計值	標準誤差	標準化係數 β 分配	t	p 值
悲觀平均數	.308	.041	.432	7.429	.001
樂觀平均數	-.180	.058	-.181	-3.114	.002

資料來源：本研究整理。

註：依變數：倦怠。

顯著差異，而且女生之倦怠感均較低，此與夏淑蓉與盧俊宏 (2002) 以及楊欽城等人 (2016) 的研究一致。探討其原因，楊欽城等人認為進入大學後，尤其要兼顧課業以及訓練，亦或者因為經濟上的壓力而需要額外的工作，對於時間上的分配較無法掌握，造成選手身心上的疲累。另外也可能是男選手通常較女選手之定性要差一些，而對家庭經濟責任感卻會重一點，因此產生此一差異。

二、每週不同訓練時數

在每週不同訓練時數方面，在樂觀、悲觀的部分並無顯著差異，由於以往文獻僅在不同層級上有研究，也未有顯著差異的文獻可比較；至於在倦怠部分的情緒／身體耗竭以及低成就感有顯著差異，探究其原因應該與選手個人承受力有關，通常訓練時數愈長與身體的耗損及情緒的耗竭有關，相對的成就感亦可能降低，但如果時數恰當且符合選手個人承受力，不但可以避免身體與情緒的耗竭，還能夠增進運動表現。此結果也印證了夏淑蓉與盧俊宏 (2002) 與蔡英美與陳龍弘 (2005) 的研究，尤其是每日或每週的練習時間太長，則運動員愈容易有競技倦怠的傾向出現。因此避免過度的練習以免造成情緒／身體耗竭，應是選手及教練應該思考的問題。另

外太低的訓練時數，雖然不至於遭成身體耗竭，然對於成就感亦無幫助，因此教練在訓練分量上均應注意過與不及的問題。

三、不同技術層級

不同技術層級的選手 (公開與一般組) 在樂觀、悲觀上並無顯著差異，此與倪福德等人 (2015) 的研究相同，而在倦怠構面中的運動貶價、低成就感，均無顯著差異，僅在情緒與身體的耗竭上有差異，此與夏淑蓉與盧俊宏 (2002) 以及楊欽城等人 (2016) 的研究發現部分雷同，尤其是在情緒與身體的耗竭上均相同，而「對運動貶價」與「低成就感」則不同，此應符合楊欽城等人的解釋，尤其是公開第一級選手其競賽強度愈高其倦怠感會更高，然就羽球項目而言，是可以作為終身運動的項目之一，產生貶價與低成就感可能性也許較不易發生，從平均數未達 3 來看，似乎能符合與解釋其中原因。

四、樂觀、悲觀與倦怠之相關

樂觀、悲觀及倦怠三構面皆為負相關，而悲觀與倦怠三構面皆為正相關，此與蔡英美與陳龍弘 (2005)、Robinson and Snipes (2009) 以及 Rentz (2011) 的研究發現均一致，唯一與上述研究有明顯差別的

是本研究中樂觀、悲觀呈現顯著的負相關 ($-0.15, p < .05$)，此結果更趨近於 Glaesmer et al. (2012) 以大量成人樣本的研究結果，亦即樂觀、悲觀是雙向度，而且從本研究發覺樂觀與低成就感的相關性最高，而悲觀對於情緒／身體耗竭、運動貶價之相關性則較高，此結果值得教練與選手留意，亦即樂觀、悲觀對於倦怠三個構面分別具有不同的相關性。另外 Rentz 研究發現悲觀與倦怠之間無顯著相關，與本研究不一致，由於 Rentz 的研究是以年輕足球員為對象，因此可能有別於其他的研究的一致性，應是特例。

五、樂觀、悲觀對於倦怠之預測

從多元迴歸分析中發現樂觀與悲觀對倦怠均具有預測力，樂觀負向地預測了倦怠，此結果與 Vizoso, Arias-Gundín, and Rodríguez (2019) 之研究一致，同時也符合正向心理學的理論基礎，樂觀能負向降低運動選手倦怠感的產生，也較具健康的傾向。另外悲觀正向預測倦怠，此結果與 Uchmanowicz et al. (2019) 以及 Vizoso et al. (2019) 之研究一致。另外本研究獨特地發現悲觀較之樂觀具有更高之解釋力，此為前述文獻所未提及的結果，此一發現應值得教練、選手與心理輔導員注意與重視，換言之悲觀對於倦怠之影響力可能超越樂觀的效應，對於運動選手影響不容忽視。

六、建議

(一) 實務建議

1. 在性別差異上的建議，可參考 Dello

Russo and Stoykova (2015) 以及陳建瑋等人 (2017) 的建議，以正向的心理資源介入以強化選手的心理正向效應。例如教練在指導男性選手時可加強競賽前後的技、戰術模擬調整及心理輔導，藉以增加樂觀、希望與自信心，並減少男性選手焦躁及悲觀的情況發生，促進表現的穩定。指導女性選手可調整指導之方式與溫柔用語，設定不會輕易達成的目標，以提升女性選手的企圖心與樂觀的態度。

2. 在每週訓練時數上的差異，此應與運動年資息息相關，高訓練環境壓力下的選手，例如訓練時間長或者早歲即投入訓練，容易感到動機的消退，產生無動機的現象，甚至最後可能退出運動。尤其是甲組選手的倦怠感產生，近乎全年無休的狀況非常容易造成身心上的耗竭，建議利用各種策略，包含心理技巧的練習以及休息時間的調配紓解壓力。
3. 教練應具備樂觀、悲觀與情緒、身心倦怠的相關知識與處理技巧，可參考 Dello Russo and Stoykova (2015) 以正向特質介入的方法，教育選手運用較佳的因應方式來調節悲觀的想法，相信可以減低悲觀等負面心理所帶來的衝擊，更何況本研究也發現悲觀對於倦怠有顯著的影響力。本研究也建議教練應在休息時間及訓練計畫設計上多做考量，並適時增進選手運動動機來預防身心倦怠的發生。

由於樂觀、悲觀與運動倦怠對於選手的影響可謂深遠，尤其對於優秀的運動選

手而言，長期且有計畫的保持樂觀並避免倦怠感的產生，對於選手在技術表現與成績上的提升應多有助益。

(二) 未來研究建議

未來可聚焦於探討運動員樂觀、悲觀與成績表現之間的影響，或者更深入探討運動員樂觀、悲觀與倦怠的因果關係，另外在本研究的基礎下繼續探討性別、不同層級等，在樂觀、悲觀與倦怠間是否具有調節的作用。

參考文獻

1. 王元聖、鄭世忠、王俊傑 (2016)。探討不同性別大學生的運動參與、心理資本與情緒焦慮之影響。《運動教練科學》，44，9-19。doi:10.6194/SCS.2016.44.02
[Wang, Y.-S., Cheng, S.-C., & Wang, C.-C. (2016). The study on effects of sports participation and psychological capital of university students by gender on emotional anxiety. *Sports Coaching Science*, 44, 9-19. doi:10.6194/SCS.2016.44.02]
2. 夏淑蓉、盧俊宏 (2002)。大專網球選手運動動機與運動員身心倦怠之相關研究。《大專體育學刊》，4(1)，145-156。doi:10.5297/ser.200207_4(1).0013
[Hsia, L. S. J., & Lu, F. J. H. (2002). Correlation between sport motivation and athlete burnout among intercollegiate tennis players. *Sports & Exercise Research*, 4(1), 145-156. doi:10.5297/ser.200207_4(1).0013]
3. 倪福德、曾敏豪、陳文銓、張家銘 (2015)。大學羽球選手心理資本與運動成就之研究。《運動休閒管理學報》，12(2)，29-45。doi:10.6214/JSRM.1202.003
[Ni, F.-T., Tseng M.-H., Chen, W.-C., & Chang, C.-M. (2015). The effects of psychology capital on sports achievement of badminton athletes in universities. *Journal of Sport and Recreation Management*, 12(2), 29-45. doi:10.6214/JSRM.1202.003]
4. 陳建瑋、林啟賢、林美華 (2017)。心理資本在運動領域之運用。《運動研究》，26(1)，39-55。doi:10.6167/JSR/2017.26(1)3
[Chen, C.-W., Lin, C.-H., & Lin, M.-H. (2017). The applications of psychological capital in sport. *Journal of Sports Research*, 26(1), 39-55. doi:10.6167/JSR/2017.26(1)3]
5. 楊欽城、柳立偉、徐志輝、鄒智盛 (2016)。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。《朝陽人文社會學刊》，14(1)，85-117。
[Yang, C.-C., Liu, L.-W., Hsu, C.-H., & Zou, J.-S. (2016). The study on mental toughness, trait anxiety, stress coping strategies, and sport burnout of college basketball player. *Chaoyang Journal of Humanities and Social Sciences*, 14(1), 85-117.]
6. 蔡英美、陳龍弘 (2005)。自我批評與樂觀對運動員競技倦怠的影響。《大專體育學刊》，7(4)，71-83。doi:10.5297/ser.200512_7(4).0006
[Tsai Y.-M., & Chen, M. (2005). The influence of self-criticism and optimism on athletes' burnout. *Sports & Exercise Research*, 7(4), 71-83. doi:10.5297/ser.200512_7(4).0006]
7. 鄭智懷、楊宗文 (2018)。柔道選手心理資本與運動倦怠之研究。《休閒與社會研究》，18，15-45。
[Cheng, C.-H., & Yang, T.-W. (2018). Research on Judo players' psychological

- capital and sports burnout. *Leisure & Society Research*, 18, 15-45.]
8. 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]
 9. Berengüí, R., de los Fayos, E. J. G., Montero, F. J. O., de la Vega Marcos, R., & Gullón, J. M. L. (2013). Optimism and burnout in competitive sport. *Psychology*, 4(9), 13-18. doi:10.4236/psych.2013.49A2003
 10. Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y.-M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 693-698. doi:10.2466/pms.106.3.693-698
 11. Cnen, T.-W., Chiu, Y.-C., & Hsu, Y. (2020). Perception of social support provided by coaches, optimism/pessimism, and psychological well-being: Gender differences and mediating effect models. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 272-280. doi:10.1177/1747954120968649
 12. Dello Russo, S., & Stoykova, P. (2015). Psychological capital intervention (PCI): A replication and extension. *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329-347. doi:10.1002/hrdq.21212
 13. Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brähler, E., Zenger, M., & Hinz, A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British Journal of Health Psychology*, 17(2), 432-445. doi:10.1111/j.2044-8287.2011.02046.x
 14. Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review*, 1(2), 249-271. doi:10.1111/j.1740-8784.2005.00011.x
 15. 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. doi:10.1123/jsep.23.4.281
 16. Rentz, B. A. (2011). *The relationships between optimism and pessimism and burnout in youth soccer players* (Unpublished master's thesis). Georgia Southern University, Statesboro, GA.
 17. Reyes, M. E., Dillague, S. G. O., Fuentes, M. I. A., Malicsi, C. A. R., Manalo, D. C. F., Melgarejo, J. M. T., & Cayubit, R. F. O. (2020). Self-esteem and optimism as predictors of resilience among selected filipino active duty military personnel in military camps. *Journal of Positive School Psychology*, 4(1), 15-25.
 18. Robinson, C., & Snipes, K. (2009). Hope, optimism and self-efficacy: A system of competence and control enhancing African American college students academic well-being. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 35(2), 16-26.
 19. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment

- and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. doi:10.1037/0278-6133.4.3.219
20. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. doi:10.1037/0022-3514.67.6.1063
21. Schulz, R., Tompkins, C. A., & Rau, M. T. (1988). A longitudinal study of the psychosocial impact of stroke on primary support persons. *Psychology and Aging*, 3(2), 131-141. doi:10.1037/0882-7974.3.2.131
22. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
23. Uchmanowicz, I., Manulik, S., Lomper, K., Rozensztrauch, A., Zborowska, A., Kolasińska, J., & Rosińczuk, J. (2019). Life satisfaction, job satisfaction, life orientation and occupational burnout among nurses and midwives in medical institutions in Poland: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 9(1), e024296. doi:10.1136/bmjopen-2018-024296
24. Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768-783. doi: 10.1080/01443410.2018.1545996
25. Wilson, M., Hawkins, B., & Joyner, B. (2015). An investigation of optimism between players and coaches in NCAA Men's Division I Golf. *Journal of Sport Behavior*, 38(1), 118-140.
26. Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774-800. doi:10.1177/0149206307305562

Exploring Differences and Relationships of Different Background Badminton Players on Pessimism and Optimism With Burnout

Kuo-Shang Chuang¹, Hui-Min Tsai^{2*}

¹ The Center of General Education, Chang Gung University of Science and Technology

² Office of Physical Education, Tamkang University

*Corresponding author: Hui-Min Tsai

Address: No. 151, Yingzhuang Rd., Tamsui Dist., New Taipei City 251, Taiwan (R.O.C.)

E-mail: 120790@mail.tku.edu.tw

DOI:10.6167/JSR.202106_30(1).0006

Received: September, 2020 Accepted: January, 2021

Abstract

Purpose: This study was to explore (1) the difference of genders, training hours per week, and skill levels of badminton players on pessimism, optimism, and burnout; (2) the relationship among three dimensions of pessimism, optimism, and burnout. **Method:** A total of 232 college badminton players participating in National Intercollegiate Athletic Games were chosen. The survey instruments were the Scale of Athlete Pessimism and Optimism, and Burnout Questionnaires. The obtained data was tested by the independent-sample *t* test, analysis of variance (ANOVA), and Pearson Correlation to test the differences. Then, correlations and the regressions analysis were used to test the correlations and predictability of badminton players among optimism, pessimism, and burnout. **Results:** (1) There was no significant difference between genders on the dimension of optimism, yet there were significant differences between genders on the dimension of pessimism. Females were less pessimism than males. In the dimension of burnout, it showed significant differences on males. (2) There was no significant difference between different training hours of players on the dimensions of pessimism and optimism, and the sport devaluation in the dimension of burnout. However, there were significant differences of two aspects of emotional/physical exhaustion and a reduced sense of accomplishment in the dimension of burnout. (3) In the different skill levels, there was no significant difference among the dimensions of pessimism, optimism, and the two aspects of sport devaluation and a reduced sense of accomplishment in the dimension of burnout. Only emotional/physical exhaustion aspect in the dimension of burnout showed the significant difference. (4) In the Pearson Correlation, it showed negative

correlation among three dimensions of pessimism, optimism, and burnout. Yet, the dimension of pessimism and the three aspects in burnout dimensions (emotional/physical exhaustion, a reduced sense of accomplishment, and sport devaluation) showed the positive correlations. (5) In the regression analysis, this study found that both optimism and pessimism can predict burnout. Pessimistic predictive power was higher. Conclusion: Coaches need to pay more attention to player's training arrangement and counseling. In the light of different background players, coaches can timely encourage players keeping optimistic thinking and avoid pessimistic attitude to face the competition and the preventing burnout feeling.

Keywords: emotional/physical exhaustion, sport devaluation, a reduced sense of accomplishment, Pearson Correlation

