

# 國民中學運動選手參與動機社會支持與身心倦怠之研究

傅佳順、郎亞琴

E-mail: 343629@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討彰化縣國民中學運動選手參與動機、社會支持與身心倦怠之關係。研究對象以彰化縣99學年度國民中學運動選手有參與學校校隊之對象，作為調查取樣的樣本，有效樣本453份，採問卷調查法，進行資料蒐集整理，並利用單因子變異數分析法、獨立樣本t檢定、事後檢定法、皮爾遜積差相關、迴歸進行統計分析，主要獲致以下結果：(1)彰化縣國民中學運動選手之參與動機、社會支持和身心倦怠在人口背景變項性別、年級、參與運動種類、每周訓練時間、參與專項運動時間有顯著差異。(2)彰化縣國民中學運動選手之參與動機與社會支持存具有高度正相關。(3)彰化縣國民中學運動選手之參與動機與身心倦怠存具有低度負相關。(4)彰化縣國民中學運動選手之社會支持與身心倦怠存具有低度負相關。(5)彰化縣國民中學運動選手之參與動機和社會支持對於身心倦怠具有顯著預測力。

關鍵詞：參與動機、社會支持、身心倦怠

## 目錄

|  |     |   |      |
|--|-----|---|------|
| 內容目錄 中文摘要 . . . . .  | iii | 英文摘要 . . . . .  | iii  |
| . . . . . iv 致謝詞 . . . . .                                     | iv  | . . . . . v 內容目錄 . . . . .                                    | v    |
| . . . . . vi 表目錄 . . . . .                                     | vi  | . . . . . viii 圖目錄 . . . . .                                  | viii |
| . . . . . x 第一章 緒論 . . . . .                                   | x   | . . . . . 1 第一節 研究動機 . . . . .                                | 1    |
| . . . . . 1 第二節 研究目的 . . . . .                                 | 1   | . . . . . 3 第三節 研究問題及假設 . . . . .                             | 3    |
| . . . . . 4 第四節 研究範圍 . . . . .                                 | 4   | . . . . . 5 第五節 研究限制 . . . . .                                | 5    |
| . . . . . 5 第六節 名詞解釋 . . . . .                                 | 5   | . . . . . 6 第二章 文獻探討 . . . . .                                | 6    |
| 第一節 參與動機理論與研究 . . . . .  | 8   | 第二節 社會支持理論與研究 . . . . .                                       | 8    |
| 18 第三節 身心倦怠理論與研究 . . . . .                                     | 18  | 第四節 參與動機、社會支持與身心倦怠相關<br>理論研究 . . . . .                        | 28   |
| . . . . . 37 第三章 研究方法 . . . . .                                | 37  | 第二節 研<br>究架構 . . . . .  | 40   |
| . . . . . 40 第二節 研究流程 . . . . .                                | 40  | . . . . . 41 第三節 研究工<br>具 . . . . .                           | 42   |
| . . . . . 45 第四節 研究對象與取樣 . . . . .                             | 45  | . . . . . 44 第五節 研<br>究施測 . . . . .                           | 45   |
| . . . . . 53 第六節 資料處理 . . . . .                                | 53  | . . . . . 52 第四章 結果與<br>討論 . . . . .                          | 53   |
| . . . . . 53 第一節 彰化縣國民中學運動選手參與動機、社會支持和身心倦怠背<br>景變項分析 . . . . . | 53  | . . . . . 57 第二節 彰化縣國民中學運動選手參與動機、社會支持和身心倦怠之現況分析 . . . . .     | 57   |
| . . . . . 55 第三節 彰化縣國民中學運動選手參與動機、社會支持和身心倦怠之差異比較分析 . . . . .    | 55  | . . . . . 57 第四節 彰化國民中學運動選手參與動機、社會支持與身心倦怠之皮爾森積差相關分析 . . . . . | 57   |
| . . . . . 73 第五節 彰化縣國民中學運動選手參與動機、社會支持與身心倦怠之迴歸分析 . . . . .      | 73  | . . . . . 77 第五章<br>結論與建議 . . . . .                           | 78   |
| . . . . . 78 第一節 結論 . . . . .                                  | 78  | . . . . . 78 第<br>二節 建議 . . . . .                             | 83   |
| . . . . . 83 參考文獻 . . . . .                                    | 83  | . . . . . 85 中文文獻 . . . . .                                   | 85   |
| . . . . . 85 英文文獻 . . . . .                                    | 85  | . . . . . 94 附錄 . . . . .                                     | 94   |
| . . . . . 103 附錄一 研究問卷 . . . . .                               | 103 | . . . . . 103   | 103  |

## 參考文獻

- 一、中文部分 井敏珠 (1992)。已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究。教育研究所博士論文。台北市:國立政治大學。
- 王薰禾 (2004)。高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究，國立台灣體育學院體育研究所未出版碩士論文。
- 江惠 (2007)，社教志工參與動機與組織承諾之研究-以國立臺東社教館所屬社教站為例，國立臺東大學區域政策與發展研究所公共事務管理在職專班未出版之碩士論文。
- 吳佳鴻 (2005)。台灣韻律體操發展概況與中小學韻律體操選手參與動機之研究。未出版之碩士論文，台北市，台北市立體育學院運動科學研究所。
- 吳政謀 (2004)。臺北縣國民小學運動校隊參與動機與社會支持之研究。2004年運動教育國際學術研討會論文集，(191-199)，臺北市。
- 呂昌明、李明憲、楊啟賢 (1997)。都市學童規律運動行為及其影響因素之研究。衛生教育論文集刊，10，53-61。
- 李介至、黃惠貞 (2001)。青少年社會支持之問題分析-從社會計量之觀點探討。中等教育，52(5)，150-160。
- 李旭旻 (2005)。臺北縣立國小運動代表隊選手參與動機與滿意度之研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，臺北市

。李思招(2000)。護理學生規律運動行為相關因素研究-以臺北護理學院學生為例。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,台北市。

李彩華(1998)。台北市國中學生身體活動量及其影響因素研究。未出版碩士論文,國立台灣師範大學,台北市。季瑋珠、符春美(1992)。社區民眾從事體能活動之研究。中華民國公共衛生雜誌,11(4),328-339。林以君(1991)。運動專業學校中學生運動員生活壓力、社會支持之檢視及競技倦怠關係之研究。未出版之碩士論文,桃園縣,國立體育學院體育研究所。林幸台(1992):警察職業倦怠之實證研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫,計畫編號NSC-88-2413-H-040-001。林保源(1998)。中華基督教青年會游泳訓練班教練工作倦怠與上級領導行為關係之研究。未出版之碩士論文,台北市,國立臺灣師範大學體育研究所。林涵芸(2008)。羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之研究-以彰化縣為例。未出版之碩士論文,台東市,國立臺東大學/體育教學碩士在職專班。林曉怡(2005)。台南市國小游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究。臺北市立體育學院研究所碩士論文,未出版,台北。林昌國、余幸秀(2007)。臺北市社區大學學員休閒運動參與動機與滿意度之相關性研究,嘉大體育健康休閒期刊,6(2),12-23。邱瓊慧(1988)。社會支持與國中學生的生活壓力及生活適應之相關研究。教育心理與輔導研究所碩士論文。台北市:國立台灣師範大學。洪冬桂(1986)。我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究。教育研究所博士論文。台北市:國立台灣師範大學。

夏淑蓉、盧俊宏(2002)。大專網球選手運動動機與運動員競技倦怠之相關研究。大專體育學刊,4卷1期,145-156頁。徐木蘭(1984):見樹又見林。台北:經濟與生活出版事業公司。馬啟偉,張力為(1996),體育運動心理學,台北市:東華出版社。張怡潔(2008)。國小排球選手運動參與動機與社會支持之相關研究。未出版之碩士論文,台北市,台北市立體育學院運動教育研究所。張春興(1992),張氏心理學辭典。台北:東華。張春興(2005),教育心理學-三化取向的理論與實踐,台北:東華出版社。張曉春(1983)。專業人員工作疲乏研究模式---以社會工作人員為例(上)思與言,第21(1):66-79。張豐盛(2004)。臺南市國小民俗體育團隊學童參與動機之研究。未出版碩士論文,國立臺南師範學院,臺南市。莊豔惠(1999)。運動員過度訓練與身心倦怠之因素探討。國立台灣體育學院學報,五期,331-366頁。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?2(4),66~80。許惠英(2004)高中羽球運動代表隊選手運動參與動機之研究。未出版碩士論文,臺北市立體育學院,臺北市。許碧章(2006)。臺北縣國民小學手球團隊學童運動參與動機與社會支持之研究。未出版碩士論文,台北市立體育學院,台北市。陳其昌(1996)。運動傷害所造成的心理情緒困擾及其因應對策。大專體育,27,78-82。陳忠強(2005)。運動教練效能、社會支持與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。陳建宏(2008)。臺北市國小扯鈴隊選手參與動機與滿意度之研究。未出版之碩士論文,台北市,臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班。陳雅琳(2002)。籃球選手目標取向、知覺動機氣候、運動身心狀況、情緒反應與身心倦怠之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文。陳靜、陳音容、洪聰敏(2005)。中國優秀桌球運動員壓力來源與因應策略。北體學報,13,39-53。陳顯宗、戴遐齡(1994)。暑期進修部學生體育課選修游泳項目之動機因素調查分析。台北市立師範學院學報,279-296。彭宗弘(2004)。台灣地區水肺潛水參與動機與休閒阻礙調查之研究,未出版之碩士論文,台北市,台北市立體育學院運動科學研究所。曾文錄(2002)。臺北市國民小學排球重點學校隊學生學業成績之研究。未出版論文,臺北市立體育學院,臺北。曾肇文(1996)。國小學童學校壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究。未出版碩士論文,國立新竹師範學院,新竹市。程祈斌(2007)。全國中等學校橄欖球隊隊選手運動參與動機與社會支持之研究。未出版碩士論文,臺北市立體育學院運動科學研究所,臺北市。馮麗花(2004)。優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究。碩士論文,國立體育學院。黃文賢(2007)。國小排球選手參與動機與團隊凝聚力之研究。台北市立教育大學體育教育研究所碩士論文,未出版,台北市。黃永任(1989)。談優秀運動員的過度訓練。中華體育季刊,2卷5期,32-37頁。黃玉青(2010)。國小躲避球運動代表隊選手社會支持、參與動機及學習滿意度之研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。黃俊勳(2001)。國中學生與犯罪少年社會支持與刺激忍受力之相關研究。教育研究所碩士論文。彰化市:國立彰化師範大學。黃惠真(1999):國民中學學生社會計量地位與社會支持關係之研究。教育研究所碩士論文。彰化市:國立彰化師範大學。黃新福(1994)。警察人員工作倦怠感之研究。行政院學術與警政實務研討會。台北:國立政治大學公共行政研究所主辦。黃德祥(1986):輔導人員專業枯竭或因難與克服之道。諮商與輔導,21期,51頁。楊孟容(2003)。不同背景變項的大專跆拳道運動員傷害後情緒反應之研究:以性別角色、社會支持為指標。未出版碩士論文,國立體育學院,桃園縣。廖燕燕(2006)。臺北市國小扯鈴運動代表隊參與動機與阻礙因素之研究。未出版碩士論文,臺北市立教育大學,臺北市。蒲逸生(2004)。台北市國民中學籃球球隊參與動機與社會支持之研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文,未出版,台北市。趙怡青(2004)。城鄉國小學童身體活動和知覺運動障礙、社會支持之相關研究,國立體育學院未出版之碩士論文。劉坤宏(2003)。彰化縣國中生運動行為及其影響因素之研究。未出版之碩士論文,台北市,國立台灣師範大學體育研究所。劉宗幸(1998)。社會支持、自我效能對兒童知覺雙親衝突影響兒童生活適應歷程之調節效果研究。心理研究所碩士論文。台北市:國立政治大學。劉翠薇、黃淑貞(1999):臺北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究。學校衛生,34,1-32。蔡淑菁(1996)。臺北市國小學童體能活動及其影響之研究。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,台北市。鄭照順(1996)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究。教育研究所碩士論文。高雄市:國立高雄師範大學。鄧瑞芳(2008)。國小排球運動代表隊選手參與動機與阻礙因素之研究。未出版碩士論文,臺北市立教育大學,臺北市。盧俊宏(2005)。運動心理學在健康促進上的角色。國民體育季刊,34(3),15-23。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)期,83~94頁。盧俊宏、朱真儀、蔡巧玲、詹芳榕(2009)。探索台灣運動員倦怠經驗。文化與訓練脈絡上的省思。應用心理研究。錢家慧(2007)。臺北市內湖區國小高年級學童參與學校運動社團動機研究。未出版碩士論文,台北市立教育大學,台北市。戴良全(2003)。臺北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究。國立台灣師範大學碩士論文。謝毓雯(1998)。青少年挫折經驗與挫折容忍度之關係研究:建設性思考與社會支持的角色。心理研究所碩士論文。台北市:國立政治大學。謝鴻隆(2003)。台北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究。未出版碩士論文,臺北市立師範學院,台北市。鍾志強(2000)。大學生之運動社會支持研究。體育學報,28,101-110。韓大衛、郭正煜(2002)。籃球運動代表隊參與動機之研究。91年度體育學術研討會專刊,154-161。簡曜輝、季力

康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏（譯）（2005）。*競技與健身運動心理學*。臺北市：運動心理學會。簡曜輝等（2005）。*競技與健身運動心理學*。臺灣運動心理學會出版。臺北市。聶喬齡、盧俊宏（2000）。*運動員競技崩潰的成因與相關心理探討*。大專體育，49期，45-53頁。蕭玉琴、呂宛蓁（2004）。*運動教練及選手倦怠之成因與預防之道*。大專體育，75，148-153。藍辰聿（1998）。臺北市某國小學童中重度體能活動及其影響因素之研究。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學衛生教育研究所。

二、英文部分  
Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., & Cardinal, B. J. (2006). Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30, 278-289. Biddel, S., & Goudes, M. (1996). Analysis of childrens physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66(2), 75-78. Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health: Lectures on Concept Development*. New York: Behavior Publication. Caplan, G., & Killilea, M. (1976). *Support system & mutual help*. New York: Grune & Stratton. Coakley(1992). *Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?* *Sociology of Sport Journal (SSJ)*, 9(3), 271-285. Cohen, S., & Syme S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In Cohen S & Syme S L (eds.) *Social Support and Health*. New York, Academic. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of management Review*, 18(4), 621-656. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005a). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(11), 1957-1966. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005b). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 469-477. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005c). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370-376. Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Types of social support and specific stress: Toward a theory of optimal mating. In B. R. Sarason, I. G. Sarason & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319-366). New York: John Wiley. Deci, D. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Pleum. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives of motivation* (pp. 237-288), Lincoln, Nebraska: University of Nebraska Press. Eades, A. (1991). An investigation of burnout in intercollegiate athletes: The development of the Eades Athletic Burnout Inventory. Paper presented at the North American Society for the Psychology of Sport & Physical Activity National Conference, Asilomar, CA. Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press. Farber, B. A. (1983). Conclusion: Current trends, future directions. In B. A. Farber (Ed), *Stress and burnout in the human service Professions*. New York: Pergamon. Fischer, H. J. (1983). A psychoanalytic view of burnout. *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon. Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burnout: The High Cost of High Achievement*, New York: Anchor Press. Gill, D. L., Gross, J. B. & Huddleston, S. 1983. Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology* 14, 1-14. Golembiewski, R. T., Munzenrider, R. & Stevenson, J. (1988). Centrality of burnout in a public agency: Multiple measurements supporting common conclusions. *Review of Public Personnel Administration*, 9(1), 28-44. Goodger, K., Gorely, T., & Harwood, C. (2004). A systematic review of burnout in sport. Paper presented at the 2004 Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP), Minneapolis, MN. Gould, D., Feltz, D., & Weiss, M. R. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International journal of Sport Psychology*, 6, 126-140. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players. *The Sport Psychologist*, 10 (5), 257-275. Hardy, C. J., & Crace, R. K. (1993). The dimensions of social support when dealing with sport injuries. In D. Pargman (Ed), *Psychological Bases of Sport Injuries* (pp. 121-144). House, J. S., Robbins, C., & Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: Prospective evidence from the Tecumseh Community Health Study. *American Journal of Epidemiology*, 116(1), 123-140. Hovell, M., Sallis, J., Hofstetter, R., Barrington, E., Hackley, M., Elder, J., Castro, F., & Kilbourne, K. (1991). Identification of correlates on physical activity among Latino adults. *Journal of Community Health*, 16(1), 23-36. Iso-Ahola, S., & Allen, J. (1982). The dynamics of leisure motivation: the effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Spot*, 53(2), 141-149. Juba, N. (1986). The requirements of competitive swimming – the effect on children: A coach's perspective. In G. Gleason (Ed.), *The growing child in competitive sport* (pp. 173-178). London: Hodder & Stroughton. Karger, H. J. (1981). Burnout as alienation. *Social Service Review*, 55, 270-283. Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1987) Perceived competence and motives for participating in youth sports: a test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65. Leiter, M. P. (1988). Burnout as a function of communication patterns. *Group and Organization Studies*, 13, 111-128. Lu, J. H. (2003). Predication of Competitive Anxiety and Athlete Burnout: Contribution of Achievement Goals and Perfectionisms. Paper presented at The 4th ASPASP Congress of Sport psychology, Seoul, Korea. Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981b). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(1), 99-113. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981a). *Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press. Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. Norbek, J. S., (1981). Social support: a model for clinical research and application. *Advance in Nursing Science*, 3(4), 43-59. Ojeme, E. O. (1989). An evaluation study of the goals participation in sports among selected Nigerian University Athletes. *International Review for Sociology of Sport*, 24(2), 163-173. Patterson, J. M., McCubbin, H. I. (1987). Adolescent Coping Style and Behaviors - Conceptualization and Measurement. *Journal of Adolescence*, 10(2):163-186. Potter, B. A. (1985). *Beating job burnout: How to transform work pressure into productivity*. Berkeley: Ronin. Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 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. Raglin, J.S., Morgan, W. P., & O' Connor, P. J. (1991). Changes in mood states during training in female and male college swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 12, 585-589. Richman, J. M., Rosenfeld, L. B., & Hardy, C. J. (1993). The social support survey: A validation of a clinical measure of the social support process. *Research on Social Work Practice*, 3, 288-311. Roberts, G., Kleiber, D. & Duda, J. (1981). An analysis of motivation in children's sport: the role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216. Rosenfeld, L.B. and Richman, J.M. (1997) Developing effective social support: Team building and the social support process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 133-153. Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science Medicine*, 34(1), 25-32. Silva, 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 Psychology*, 8, 36-50. Stucky-Ropp, R. C., & Dilorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22, 880-889. Thoits, P.A. (1982). Life stress, social support, and psychological vulnerability: Epidemiological considerations. *Journal of Community Psychology*, 10, 341-362. Victor Vroom (1964). *Management and Motivation*, New York: John Wiley and Son, p.34-50. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Burnout and overtraining. In Weinberg, R. S. & Gould, D. (eds.), *Foundations of sport & exercise psychology*, 3rd ed. (pp.467-487; 546-576), Champaign, IL, Human Kinetics. Weiss, R.S., 1974. The provisions of social relationships. In: Rubin, Z., Editor., 1974. *Doing unto others*, Prentice Hall, New Jersey. Willis, J.D., & Campbell, L.F. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.