

# 運動選手壓力與因應風格對團隊效能影響之研究

賴景疆、李城忠

E-mail: 9800759@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究在探討參與8人制拔河選手之特性及壓力與因應風格對團隊效能之影響，根據研究結果提出具體的建議，以供教練、教師及管理者日後管理與發展之參考。本研究以曾參加全國比賽的中小學8人制拔河選手為樣本，共蒐集210份有效樣本，問卷包含壓力、因應風格、團隊效能及選手特性四部份，並將調查資料以獨立樣本t檢定、相關分析、單因子變異數分析及結構方程式等統計方法進行分析。經實證分析後，研究的結果顯示：壓力對團隊效能具有顯著負向影響，迴歸係數為-.316；因應風格對團隊效能具有顯著正向影響，迴歸係數為.659；壓力與因應風格具有顯著低度相關；壓力內部結構中個人壓力有最大影響，因應風格內部結構中妥協順應有最大影響，團隊效能內部結構中態度有最大影響。本研究重要的貢獻是提出運動選手壓力與因應風格對團隊效能影響模型，藉由提升選手因應風格來降低壓力對團隊效能的影響，建議教練、教師及管理者日後管理與發展上，強化選手抗壓性，降低壓力，提升選手因應風格，進而提高整體的團隊效能。

關鍵詞：壓力；因應風格；團隊效能；8人制拔河

## 目錄

內容目錄	vii	表目錄	vii
ix	圖目錄	xi	第一章 緒論
1	第一節 研究背景	1	第二節 研究動機
4	第三節 研究目的及問題	7	第二章 文獻探討
8	第一節 壓力	8	第二節 因應風格
14	第三節 團隊效能	14	第三節 團隊效能
21	第四節 8人制拔河運動	26	第三章 研究方法
30	第一節 研究架構	30	第二節 研究變項之操作性定義
31	第三節 研究假設	32	第四節 研究工具
33	第五節 研究對象與方法	38	第四章 資料分析與研究結果
44	第一節 樣本描述	44	第二節 驗證性因素分析與測量模式分析
62	第三節 壓力與因應風格對團隊效能之結構模式分析	68	第四節 壓力與因應風格相關分析
72	第五章 結論與建議	80	第一節 研究結論
80	第二節 研究限制與建議	85	參考文獻
88	附錄A 研究問卷	103	

## 參考文獻

- 一、中文部分 Robbins(2002), 組織行為學(李青芬, 李雅婷, 趙慕芬譯), 台北:華泰(原著出版年:2001年)。中華民國拔河運動協會(2008), 8人制拔河運動[線上資料], 來源: [http://www.tugowar.org.tw/message/message\\_2.asp](http://www.tugowar.org.tw/message/message_2.asp)[2008, May 18]。王振奕(2007), 臺北市國小運動代表隊選手知覺教練領導行為與運動競賽壓力之研究, 臺北市立教育大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。王藎蓁(2001), 臺北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究, 生活科學學報, 7, 61-86。任海(1994), 中國古代體育(初版二刷), 臺北市:臺灣商務印書館。江坤誌(2001), 國民小學校長行政管理角色、工作壓力及其因應策略之研究, 國立中正大學教育學研究所未出版之碩士論文。江承曉(1991), 青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究, 國立台灣師範大學衛生教育所未出版之碩士論文。李坤崇, 歐慧敏(1993), 國中、國小學生行為困擾相關因素之調查研究, 台南師範學報, 26, 109-137。李瑞娟(1999), 大專女子排球運動員壓力來源之相關研究, 政大體育研究, 11, 42-57。李德仁, 黃錫秋(2006), 教育部推廣校園拔河活動之發展經營探討, 大專體育, 85, 1-9。李豐里(2000), 外國學生生活適應及其相關因素之調查研究, 國立臺灣師範大學衛生教育學系未出版之碩士論文。何家齊(1998), 大學生的樂觀傾向、壓力因應方式與生活適應的相關研究, 國立彰化師範大學輔導學系未出版之碩士論文。周傳傑(2007), 台北縣集美國小八人制拔河運動推廣的現況與策略研究, 2007兩岸體育與運動休閒產業發展研討會論文集(pp. 147-157), 桃園:國立臺灣體育大學。周巧芳(2005), 嘉義市國小高年級學童學校壓力與因應策略之相關研究, 國立嘉義大學家庭教育學系未出版之碩士論文。林彥佑(1999), 大學生因應策略之訪談、評量與調查研究, 國立成功大學教育研究所未出版之碩士論文。林銘宗(1998), 國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究, 國立嘉義師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。林育宗(2003), 國小拔河教練領導行為與選手成績表現之相關研究, 國立臺東大學教育研究所未出版之碩士論文。邱富琇(2004), 兒童之親子溝通壓力因應方式與其幸福感之相關研究, 國立

高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。洪崇喜(2003), 健身運動對改善焦慮之探討, 大專體育, 66, 129-135。洪朱璋(2004), 台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究, 臺北市立師範學院教育研究所未出版碩士論文。洪嘉文(2001), 領導形態與工作滿意關係之實證研究, 國立臺灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。涂瑞洪(1997), 拔河之源由及基本力學概念, 臺灣省學校體育, 7(2), 51-56。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, 國立體育學院教練研究所未出版之碩士論文。陳建台(2005), 雲林縣國中運動參與程度、運動自我效能與壓力因應能力之關連性研究, 國立中正大學運動與休閒教育所未出版之碩士論文。陳聖芳(1999), 台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究, 國立台東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。陳榮宗(2001), 壓力管理與因應方式之探究, 研習論壇, 9, 22-32。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。陳耀茂(2004), 共變異數構造分析的AMOS使用手冊, 台北:鼎茂圖書出版有限公司。黃芳銘(2003), 結構方程式模式理論與應用, 台北:五南。黃琮祐(2002), 十二週拔河訓練對國小男童身體型態和肌力之影響, 國立屏東師範學院體育學系教學碩士班未出版之論文。黃國義(1969), 古今拔河考, 國民體育季刊, 9(12), 32-33。黃琪媚(2004), 國中生的父母親管教方式、制握信念、學習壓力與學習成就之研究, 私立大葉大學教育專業發展研究所未出版之碩士論文。馮麗花(2003), 優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究, 國立體育學院教練研究所未出版之碩士論文。張宏亮(1995), 大學運動績優保送生之學校適應探討(下), 國民體育季刊, 24(2), 77-83頁。張紹勳(2001), 研究方法, 台中:滄海書局。張翊祥(2004), 團隊成員人格特質組合對團隊績效影響之研究—以團隊互動過程為中介變項, 私立中原大學企業管理研究所未出版之碩士論文。張雅惠(2006), 國小高年級學童家庭氣氛、自我概念與因應方式之研究, 國立嘉義大學家庭教育學系未出版之碩士論文。曾淑華(2002), 國小學生行為困擾、求助對象與因應策略之研究, 國立屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。曾華源(2000), 台灣青少年對家庭生活認知與感受之分析, 華岡社科學報, 14, 31-52。蔡嘉慧(1998), 國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。蔡純姿(1998), 國民小學教師知覺教育改革之工作壓力及其因應策略研究, 國立師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。蔡素美(2004), 國小學童課業壓力與因應策略之相關研究, 國立嘉義師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。鄭敏雄, 劉一民(1991), 教練領導行為與團隊凝聚力之關係研究—以參加79學年度大專男子排球國手選拔賽之球隊為例, 發表於中華民國大專院校體育總會八十年度體育學術研討會, 臺北:國立臺灣師範大學。歐淑芬(2004), 運動訓練與學業成績之研究—以臺中縣國民中小學為例, 國立體育學院學系未出版之碩士論文。謝佳男(2001), 運動之路的起伏與調適—八位體育保送生的經驗, 國立師範大學特殊教育研究所未出版之碩士論文。謝艾萍(2007), 高中籃球教練壓力來源與因應策略之探討, 國立體育學院教練研究所未出版之碩士論文。

二、英文部分 Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423. Anshel, M. (1996). Coping style among adolescent competitive athletes. *Journal of Sport Psychology*, 136, 311-323. Anshel, M., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situation appraisal as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276. Anshel, M. H., Williams, & Williams. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 104(6), 751-773. Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 1-24. Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163. Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation for structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16, 74-94. Barbara, M. B. (2000). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers. Barrick, M. R., Stewart, G. L., Neubert, M. J., & Mount, M. K. (1998). Relating member ability and personality to work-team processes and team effectiveness. *Journal of Applied Psychology*, 83(3), 377-391. Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and Goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606. Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen, & J. S. Long(Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park: Sage. Champion, M. A., Medsker, G. J., & Higgs, A. C. (1993). Relations between work group characteristics and effectiveness: Implications for designing effective work groups. *Personnel Psychology*, 46, 823-850. Chandler, L. A. (1984). In *Stress Response Scale: An instrument for use in assessing emotional adjustment reactions*. *School Psychology Review*, 12, 260-265. Cohen, S. G., & Bailey, D. E. (1997). What makes teams work: Group effectiveness research from the shop floor to the executive suite. *Journal of Management*, 23(3), 239-290. Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-378. Cuielford, P. (1965). *Fundamental statistical in Psychology and Education* (4th ed.). New York: Mcgrain Hill. Dewe, P. J. (1985). Coping with work stress: An investigation of teachers' actions. *Research in Education*, 33, 27-40. Dugdale, J. R., Eklund, R.C., & Gordon, S. (2002). Expected and Un-expected Stressors in Major International Competition: Appraisal, Coping, and Performance. *The Sport Psychologist*, 16, 20-33. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 839-852. Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50. Fromme, K., & Rivet, K. (1994). Young adults' coping style as a predictor of their alcohol use and response to daily events. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(1), 85-97. Gersick, C. J. G. (1988). Time and transition in work teams: Toward a new model of group development. *Academy of Management Journal*, 31(1), 9-41. Gladstein, D. L. (1984). Groups in context: A model group effectiveness. *Administrative Science Quarterly*, 29, 499-517. Greenberg, G., & Baron, R. A. (1997). *Behavior in organization*. (6th ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. Grove, J. R., & Heard, N. P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *Sport Psychologist*, 11(4), 400-410. Hackman, J. R. (1987). The design of work team. In J. W. Lorsh (Ed.) *Handbook of organizational behavior* (pp. 315-342). New Jersey: Prentice-Hall. Hackman, J. R. (1990). *Groups That Work*. San Francisco: Josse Bass. Hair, J.

F. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, New Jersey, Prentice-Hall, Inc.

Hodges, L., & Carron, A. V. (1992). Collective efficacy and group performance. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 48-59.

Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance and growth: conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds). *Handbook of coping: theory, research, applications*. New York: John Wiley & Sons.

Jehn, K. A., & Shah, P. P. (1997). Interpersonal relationships and task performance: An examination of mediating processes in friendship and acquaintance groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 775-790.

Jewell, L. N., & Reitz, H. J. (1981). *Group Effectiveness in Organizations*. Illinois: Foresman and Company.

Kahai, S. S., Sosik, J. J., & Avolio, B. J. (1997). Effects of leadership style and problem structure on work group process and outcomes in an electronic meeting system environment. *Personnel Psychology*, 50, 121-146.

Katzenbach, J. R., & Smith, D. K. (1993). *The wisdom of teams: Creating the high-performance organization*. New York: Harper Collins.

Kim, M. S., Chang, D. S., & Destini, F. (2002). Sources of stress among Korean intercollegiate athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 80.

Kolt, G. S., Kirkby, R. J., & Lindner, H. (1995). Coping processes in competitive gymnasts: gender differences. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1139-1145.

Lazarus, R. S. (1969). *Patterns of adjustment and human Effectiveness*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill Book Company.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1988). Coping as an mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 446-475.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lurey, J. S., & Raisinghani, M. S. (2001). An empirical study of best practices in virtual teams. *Information & Management*, 38, 523-544.

McGrath, J. E. (1964). *Social Psychology: A Brief Introduction*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Mohrman, S. A., Cohen, S. G., & Mohrman, A. M. (1995). *Designing team-based organization: New forms for knowledge work*. San Francisco: Jossey-Bass Pub.

Nicholas, L. H., & John, M. H. (2002). Perceptions of stress and Coping During Preparations for the 1999 Women's soccer World Cup Finals. *The Sport Psychology*, 16, 251-271.

Nieva, V. F., Fleishman, E. A., & Rieck, A. (1978). *Team Dimensions: Their Identity, Their Measurement, and Their Relationship*. Washington, DC: Advanced Research Resources Organizations.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 24, 773-788.

Parker, G. M. (1990). *Team players and teamwork: The new competitive business strategy*. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publishers.

Phelps, S. B., & Jarvis, P. A. (1994). Coping in adolescence: Empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(3), 359-371.

Plessner, H., & Haar, T. (2006). Sports performance judgments from a social cognitive perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 555-575.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-896.

Robbins, S. P. (2000). *Organizational Behavior*. Washington, Upper Saddle, New Jersey Prentice Hall, Inc.

Romano, J. L. (1997). Stress and coping: a qualitative study of 4th and 5th grades. *Elementary school guidance & counseling*, 31, 273-282.

Salas, E., Dickinson, T. L., Converse, S. A., & Tannenbaum, S. I. (1992). Toward an understanding of team performance and training. In Swezey, R. W. & Salas, E. (Eds.), *Teams: Their Training and Performance* (pp. 3-29). New Jersey: Ablex.

Shaw, J. B., & Barrett-Power, E. (1998). The effects of diversity on small work group processes and performance. *Human Relations*, 51(10), 1307-1325.

Shonk, J. H. (1982). *Working in teams: A practical manual for improving work groups*. New York: Amacom.

Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C. Nadeau, W. Halliwell, K. Newell, & G. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979* (pp. 3-29). London: Human Kinetics.

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Smith, J. M. (1997). *Team work and performance*. New York: Academic Press.

Spink, K. S. (1990). Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 301-311.

Steiner, I. D. (1972). *Group process and productivity*. New York: Academic Press.

Stein, F., & Cutler, S. K. (2002). *Psychosocial Occupational Therapy: A Holistic Approach*. Albany, New York: Delmar.

Stewart, G. L., & Barrick, M. R. (2000). Team structure and performance: Assessing the mediating role of intrateam process and the moderating role of task type. *Academy of Management Journal*, 43(2), 135-148.

Weiten, E. (1986). *Psychology applied to modern life* (2nd ed.). Calif: Brooks/Cole.

Williams, S., & Cooper, L. (2002). *Managing workplace stress: A best practice blueprint*. Chichester: John Wiley & Sons.

Wills, T. A. (1985). Stress, coping and tobacco and alcohol use in early adolescence. *Coping and Substance Use*. New York: Academic press.