

## 排球運動員之熱情、基本心理需求及運動員倦怠的關係

### 摘要

本研究之目的在探討大學排球運動員之熱情、基本心理需求及運動員倦怠的關係及預測情形，研究對象為參與 105 學年度複賽之公開二級大學排球運動員 191 位，採用問卷調查法，研究工具為大學排球運動員之熱情、基本心理需求及運動員倦怠量表，資料分析採用描述性統計、皮爾森積差相關及多元迴歸等。研究結果指出：(1)大學排球運動員之調和式熱情能負向的預測情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠，但強迫式熱情則無法有效預測運動員倦怠因素；(2)大學排球運動員之勝任需求及關係感需求能有效預測對運動的貶價，且關係感需求能有效預測減低成就感及運動員倦怠，但三個基本心理需求因素無法有效預測情緒及身體上的耗竭。結論：大學排球運動員之調和式熱情、勝任需求及關係感需求等因素能有效預測運動員倦怠。建議未來大學排球教練能夠塑造一個調和式熱情的訓練及學習環境，並與排球運動員保持良好的互動關係，可以有效減低運動員倦怠的情形出現。

關鍵詞：調和式熱情、強迫式熱情、自主需求、勝任需求、關係感需求

## 壹、緒論

### 一、研究問題

運動員在高強度的運動訓練後，可能會出現運動員倦怠 (athlete burnout) 的情形，在實徵性的研究中指出，運動員倦怠會影響運動幸福感及成就表現，甚至會退出此項運動 (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017；Kent, Kingston, & Paradis, 2018)。運動員倦怠與下列因素呈現相關，如：低程度的內在動機、高程度的控制及無動機 (Eklund & Cresswell, 2007)、低程度的自我決定調節 (self-determined regulation) 及低程度的自我決定指標 (self-determination index) (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009)。運動員倦怠發生時會出現下列特徵，如：情緒及身體上的耗竭 (emotional/ physical exhaustion)、減低成就感 (reduced sense of accomplishment)、對運動的貶價 (sport devaluation) (Raedeke, 1997；Raedeke & Smith, 2001)，情緒及身體上的耗竭，來自於運動員在訓練及競賽中的疲勞感受 (feelings of fatigue)；減低成就是運動員失去對於成就表現及精熟程度的控制；對運動的貶價則是運動員在參與運動或運動成就上失去樂趣，且對於未來參與運動產生懷疑 (Raedeke & Smith, 2001)。運動員倦怠的症狀有其先後順序，運動員會先經驗到情緒及身體上的耗竭、減低成就感，最後才會出現對運動的貶價 (Cresswell & Eklund, 2006；2007)。

#### (一)運動員熱情與運動員倦怠的關係

過去的研究曾經提到，運動員熱情 (passion) 可能是運動員倦怠的前置因素 (Kent et al., 2018；Raedeke & Smith, 2001)。熱情是指個體對自己喜歡的、認為重要的，且投入時間和精力的活動展現強烈的心理傾向 (Vallerand et al., 2003)，其具有調和式熱情 (Harmonious passion, HP) 及強迫式熱情 (Obsessive passion, OP) 兩種，前者是源自於個體自主性內化形成自我認同的結果，會促使個體主動參與特定活動；後者則是源自於個體控制性內化過程，賦予特定意涵於熱情活動中，如：自尊、成就、能力、興奮等，進而形成個體本身及人際間的壓力，促使個體積極參與熱情活動，儘管有受傷的風險，個體還是執意完成該項熱情活動 (Vallerand et al., 2003)。

最近一篇專書章節，針對熱情進行整合性回顧分析 (Curran, Hill, Appleton, Vallerand, & Standage, 2015)，結果指出調和式熱情與個體內結果 (intrapersonal outcomes) 呈現正向的關係，如：正向情意、流暢體驗、成就表現、生活滿意、活力等 (Vallerand, 2008)，而在 Hodgins 與 Knee (2002) 的研究結果也支持此項論點，調和式熱情者參與活動過程中，會經驗到更多的適應性結果 (adaptive outcomes)，如：正向情意、流暢經驗等。此外，調和式熱情與減低成就感、情緒及身體上的耗竭呈現負相關 (Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011；2013)、與運動的貶價沒有關係 (Curran et al., 2011；2013)，但 Kent 等 (2018) 的研究結果卻是相反，調和式熱情與對運動的貶價呈現負相關，與情緒及身體上的耗竭、減低成就感等因素沒有顯著關係。

相較之下，強迫式熱情者在參與活動的過程中，會經驗到負向的情緒，進

而產生運動員倦怠的情形 (Curran et al., 2011)，而強迫式熱情與不適當成果 (maladaptive outcomes) 呈現正向關係，如：死板 (rigidity)、堅持不懈 (Vallerand et al., 2003)、生活衝突 (Seguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Blanchard, & Vallerand, 2003)、長期受傷 (Rip, Fortin, & Vallerand, 2006)、負向情意 (Vallerand et al., 2003) 及逃避目標 (Vallerand et al., 2008)。此外，Kent 等 (2018) 的研究結果指出，強迫式熱情與對運動的貶價呈現負相關，但 Curran 等 (2011；2013) 的研究結果卻不一致，強迫式熱情與情緒及身體上的耗竭、減低成就感及對運動的貶價沒有關係。

由上述可知，理論上而言，調和式熱情者參與活動過程中，可能會經驗到更多的適應性結果，而調和式熱情應與運動員倦怠因素產生負相關，但某些研究結果並不一致。相對的，強迫式熱情者參與活動的過程中，可能會經驗到更多的負向情緒及不適當的結果，然而有些研究卻發現強迫式熱情與運動員倦怠因素呈現負相關或無相關，因此，有關運動員熱情與運動員倦怠的關係，有必要再深入探討。

## (二) 運動員基本心理需求與運動員倦怠的關係

運動員基本心理需求獲得滿足，可以經驗許多的正面成果，如：主觀活力、滿意度及幸福感等 (Reinboth & Duda, 2006)。相反的，運動員基本心理需求長期受挫的結果 (chronic frustration)，可能會造成運動員倦怠 (Cresswell & Eklund, 2007) 及不幸福感 (Deci & Ryan, 2000a)。自我決定理論指出人類具有三種基本心理需求 (basic psychological needs)，分別是自主需求 (autonomy)、勝任需求 (competence) 及關係感需求 (relatedness) (Deci & Ryan, 1985, 2000b)。自主需求反應出個體參與活動是自主的選擇，並非來自於外在酬賞或壓力，如：參加運動訓練是因為我喜歡，而非因為教練或父母要求而參加；勝任需求是個人對於外在環境的掌控或勝任，如：運動員相信自己能夠達到教練所要求的技術水準；關係感需求是個人與其他人士在情感上的聯繫，如：運動員與教練、父母或同儕的互動關係 (Deci & Ryan, 1985)。

運動員倦怠可以被視為壓力反應的結果 (stress response process)，當運動員知覺到可用資源有限且無法勝任時，會產生低度的成就感及控制性，這就是自主需求及勝任需求無法滿足；當運動員經驗到運動環境的人際關係時，與教練的互動關係不融洽時，可能會造成運動員倦怠的情形出現，這個就是關係感需求的不滿足 (Perreault, Gaudreau, Lapointe & Lacroix, 2007)。過去運動員基本心理需求及運動員倦怠的研究結果並不一致 (Kent et al., 2018；Lonsdale et al., 2009；Perreault et al., 2007)，Lonsdale 等 (2009) 以 201 位加拿大優秀運動員為對象，研究結果指出運動員之三個基本心理需求與運動員倦怠呈現負相關，且運動員之自主需求及勝任需求能夠負向有效測身體及情緒上的耗竭、減低成就感、對運動的貶價及運動員倦怠 (Lonsdale et al, 2009)。此外，Perreault 等 (2007) 以高中運動員為對象，研究結果指出運動員之關係感需求、勝任需求及

自主需求能有效預測運動員倦怠，關係感需求及勝任需求能有效預測減低成就感，關係感需求及自主需求能有效預測對運動的貶價，關係感需求能有效預測情緒及身體上的耗竭等。但 Kent 等 (2018) 的研究結果卻是相反的，自主需求、勝任需求及關係感需求等三個基本心理需求與情緒及身體上的耗竭、減低成就感等運動員倦怠因素沒有顯著的關係存在。

由上述可知，當運動員之基本心理需求無法獲得滿足時，可能會產生運動員倦怠的情形出現，但過去針對運動員的基本心理需求與運動員倦怠的研究結果並不一致，某些研究結果指出基本心理需求與運動員倦怠呈現負相關 (Lonsdale et al, 2009 ; Perreault et al., 2007)，某些研究結果指出基本心理需求與運動員倦怠呈現無相關 (Kent et al., 2018)，因此，有必要重新探討運動員之基本心理需求與運動員倦怠的關係。

二、具體研究目的：

(一)探討大學排球運動員熱情對運動員倦怠之預測情形。

(二)探討大學排球運動員基本心理需求對運動員倦怠之預測情形。

## 貳、方法

### 一、研究方法及對象

本研究採用問卷調查法，研究對象為 105 學年度排球聯賽公開二級參與複賽的隊伍，以立意取樣的方式選取隊伍，參與對象合計 191 人 (平均年齡  $20.40 \pm 2.07$  歲)。由研究者聯絡協助施測之排球教練，取得其同意協助本研究後，由研究者與排球教練聯絡及確認施測時間，由排球教練將選手集合於一個安靜的教室中，排球教練隨即離開教室，由研究者進行問卷施測，問卷施測完畢後由研究者進行回收，完成問卷施測。

施測前，研究者將問卷填答說明清楚告訴受測之排球選手，並確認所有受測者對問卷內容及填答之權利及義務都能瞭解，待受測者同意後開始進行施測，時間約 15-20 分鐘，填答完畢後，繳回給研究者，填答過程中，如受測者放棄填答也是可以的，該資料將不會列入統計分析內容，所有的研究資料僅作學術分析之用。此外，如排球運動員無意願協助施測本問卷，將不勉強其填寫問卷，可立即離開施測的教室。

預試問卷施測時間為 105 年 11 月 14 日至 30 日，問卷發放 150 份，回收 150 份，刪除無效問卷 23 份，有效問卷 127 份 (84.67%)。正式問卷施測時間為 106 年 3 月 01 日至 03 月 24 日止，發放問卷 210 份，回收問卷 203 份，刪除無效問卷 12 份，有效問卷為 191 份 (有效回收率 90%)。大學排球運動員之基本資料，性別方面，男性為 131 人(68.6%)、女性為 60 人(31.4%)；就讀年級方面，一年級 55 人(28.8%)、二年級 45 人(23.6%)、三年級 42 人(22.0%)、四年級 25 人(13.1%)及碩士班 24 人(12.6%)；位置方面，攻擊手 151 人(79.1%)、舉球員 30 人(15.7%)及自由球員 10 人(5.2%)。

## 二、研究工具

研究工具為「大學排球運動員之熱情、基本心理需求及運動員倦怠量表」，研究工具包括熱情量表、基本心理需求量表、運動員倦怠量表及基本資料等四個部分。

### (一) 熱情量表

本研究採用中文版「熱情量表」，其具有調和式熱情及強迫式熱情兩個因素，各個因素各有 7 題題目，合計 14 題，調和式熱情的題例：排球運動帶給我許多難忘的生活經驗；強迫式熱情的題例：參與排球運動的慾望是強烈的，我會忍不住要去參與 (李焯煌、季力康、彭燕妮，2007；Vallerand et al., 2003)。本研究採用 Likert-5 量表計分，5 分表示完全同意，1 分表示完全不同意，分數越高表示同意程度越高。

本研究採用中文版「熱情量表」，因原中文化量表之研究對象為高中甲組運動員 (李焯煌等，2007)，因此，本研究以大學排球運動員進行預試，將所蒐集到的資料進行項目分析後，刪除相關係數低於 0.30 以下之第 6、7 題題目，之後，進行探索性因素分析後，其 KMO 值為 .82，且萃取出特徵值大於 1 以上的因素，分別為強迫式熱情 (5.45)、調和式熱情 (2.50)，各因素解釋變異量為 45.44%、20.88%，合計為 66.33%。信度分析方面，以 Cronbach $\alpha$  進行內部一致性分析，各分量表 Cronbach $\alpha$  值，強迫式熱情為 .88 及調和式熱情為 .88，總量表之 Cronbach $\alpha$  值為 .88 (詳如表 1 所示)。顯示出，熱情量表具良好之信度、效度。

表 1 大學排球選手知覺熱情之因素分析摘要表

題目	強迫 式熱 情	調和 式熱 情	與總 量表 之相 關係 數
13 我對於排球運動幾乎有了迷戀的感覺	.83		.49
10 我不敢想像我的生活沒有排球運動	.82		.67
12 如果硬要限制自己不去參與排球運動，我會在這段時間內感到不舒服	.80		.61
14 我的心情會隨著自己能不能參與排球運動而有所變化	.79		.52
9.參與排球運動的慾望是強烈的，我會忍不住要去參與	.79		.78
11 我的情緒會受到排球運動的影響	.69		.35
8.我的生活不能沒有這項排球運動	.61		.69
2 排球運動中，我發現的新事務會讓我更欣賞這項運動		.87	.63
1 排球運動能讓我過著各種經驗的生活		.87	.58
3 排球運動帶給我許多難忘的生活經驗		.82	.52
5 排球運動與我生活中的其他活動相互協調		.81	.63
4 排球運動能反應我自己的品味		.71	.51
<b>KMO</b>	<b>.82</b>		
特徵值	5.45	2.50	
解釋變異量(%)	45.44	20.88	
累積解釋變異量(%)	45.44	66.32	
各因素 Cronbach $\alpha$	.88	.88	
整體 Cronbach $\alpha$	<b>.88</b>		

## (二)基本心理需求量表

本研究參閱「健身運動心理需求滿足量表」，具有自主需求、勝任需求及關係感需求等三個因素，各個因素各有 4 題題目，合計 12 題題目 (蔡俊傑，2010)，因原量表適用於健身運動領域，並不適用於競技運動情境。因此，修正量表之相關題目，適用於排球訓練之概念。自主需求的題例，我覺得我能夠對自己決定的排球訓練計畫負責；勝任需求的題例，我覺得我有信心能做到最具有挑戰性的排球訓練內容；關係感需求的題例，我覺得我在排球訓練時，能與別人有良好的互動。本研究採用 Likert-5 量表計分，5 分表示完全同意，1 分表示完全不同意，分數越高表示同意程度越高。

中文版之「基本心理需求量表」合計 12 題，以大學排球運動員進行問卷之預試，回收的資料進行統計分析，經項目分析後，刪除相關係數低於 0.30 以下

之第 8 題題目，之後，進行探索性因素分析後，其 KMO 值為 0.80，萃取特徵值大於 1 的因素，分別為勝任需求 (5.75)、自主需求 (1.82)、關係感需求 (1.07)，各因素之解釋變異量分別為 52.32%、16.01%、9.81%，合計為 78.14 %。信度分析方面，以 Cronbach $\alpha$  進行內部一致性分析，各分量表 Cronbach $\alpha$  值，勝任需求為 .93、自主需求為 .87、關係感需求為 .80，總量表之 Cronbach $\alpha$  值為 .90 (詳如表 2 所示)。顯示出，基本心理需求量表具良好之信度、效度。

表 2 大學排球選手知覺基本心理需求之因素分析摘要表

題目	勝任需求	自主需求	關係感需求	與總量表之相關係數
4. 我覺得我有信心能做到最具有挑戰性的排球訓練內容	.93			.72
2. 我覺得我有能力完成挑戰自我的排球訓練	.92			.72
3. 我覺得我自己能夠完成最具有挑戰性的排球訓練內容	.91			.70
1. 我覺得我有信心以我的能力完成排球訓練的挑戰	.88			.69
11. 我覺得我對選擇的排球訓練有決定的權力		.91		.63
9. 我覺得我能夠自由的選擇我想參與的排球訓練		.87		.65
10. 我覺得我能夠自己決定我想參與的排球訓練		.86		.49
12. 我覺得我能夠對自己決定的排球訓練計畫負責		.74		.69
6. 我覺得我在排球訓練時，能夠融入團體並與別人互動			.93	.67
7. 我覺得我在排球訓練時，能與別人有良好的互動			.92	.61
5. 我感受到排球訓練同伴的關懷，因為我們有著相同目的			.65	.54
<b>KMO</b>		.80		
特徵值	5.75	1.82	1.07	
解釋變異量(%)	52.32	16.01	9.81	
累積解釋變異量(%)	52.32	68.33	78.14	
各因素 Cronbach $\alpha$	.93	.87	.80	
整體 Cronbach $\alpha$		.90		

### (三)運動員倦怠量表

本研究採用中文版「運動員倦怠量表」，其具有減低成就感、情緒及身體上的耗竭及對運動的貶價等 3 個因素，而中文版之運動員倦怠量表有 11 題，減低成就感 3 題，情緒及身體上的耗竭 4 題，對運動的貶價 4 題 (盧俊宏、陳龍弘、卓國雄，2006)。減低成就感的題例：在這項運動中，我覺得沒有獲得很大的成就；情緒及身體上的耗竭的題例：為從事這項運動之故，我覺得非常累；對運動的貶價的題例：我耗費在這項運動上的努力，不如把它用在其它事物上。計分方式採用 Likert-5 分量表計分，5 分表示完全同意，1 分表示完全不同

意，得分越高表示倦怠程度越高。

中文版之「運動員倦怠量表」，曾經以大專甲組選手為研究對象，其 KMO 為 .89，「情緒與身體耗竭」、「對運動的貶價」、「減低成就感」之各因素解釋變異量分別為 46.84%、9.18%、5.65%，合計 61.66%。信度方面，「情緒與身體耗竭」、「對運動的貶價」、「減低成就感」之各因素 Cronbach $\alpha$  值，分別為 .88、.87、.70，合計 Cronbach $\alpha$  值 .90 (盧俊宏等，2006)。換言之，運動員倦怠量表具有良好之信度、效度。

#### (四)基本資料

個人基本資料變項，包括：性別、年級及比賽位置等。性別部分，包括：男性、女性；年級部分，包括：一年級、二年級、三年級、四年級及碩士班；比賽位置部分，包括：攻擊手、舉球員及自由球員等。

### 三、資料分析

問卷回收後，將資料建檔於 EXCEL 中，以 SPSS 20.0 套裝軟體進行分析，統計分析方法包括：描述性統計、Pearson 積差相關及多元迴歸等。

(一)描述性統計：以描述性統計 (平均數、標準差) 分析大學排球運動員之熱情、基本心理需求及運動員倦怠。

(二)Pearson 積差相關：以 Pearson 積差相關分析大學排球運動員之熱情、基本心理需求及運動員倦怠的相關程度。

(三)多元迴歸：以多元迴歸分析大學排球運動員熱情對運動員倦怠之預測情形，先探討運動員熱情變項及運動員倦怠變項之相關程度，再將達顯著相關之運動員熱情變項預測運動員倦怠變項；分析大學排球運動員基本心理需求對運動員倦怠之預測情形，先探討運動員基本心理需求變項及運動員倦怠變項之相關程度，再將達顯著相關之運動員基本心理需求變項去預測運動員倦怠變項。

### 三、結果

#### (一)大學排球運動員之熱情對運動員倦怠之預測情形

大學排球運動員之熱情與運動員倦怠的關係 (詳如表 3 所示)，強迫式熱情與對運動的貶價呈現低度負相關 ( $r=-.20, p<.05$ )，與情緒及身體上的耗竭、減低成就感及運動員倦怠未達顯著相關程度 ( $r=.01, r=-.10, r=-.11, p>.05$ )；調和式熱情與情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠呈現中度負相關 ( $r=-.27, r=-.35, r=-.35, r=-.38, p<.05$ )。由此可知，大學排球運動員之調和式熱情與運動員倦怠因素呈現負相關，而強迫式熱情僅與對運動的貶價呈現負相關，與其他運動員倦怠因素沒有任何關係。

以調和式熱情去預測情緒及身體上的耗竭、減低成就感及運動員倦怠，結果指出調和式熱情去預測情緒及身體上的耗竭，其整體迴歸達顯著性 ( $F=15.64, p<.05, R^2=7.00\%$ )，而調和式熱情能有效預測依變項 ( $\beta=-.27, p<.05$ )，其預測力達 7%；調和式熱情去預測減低成就感，其整體迴歸達顯著性 ( $F=26.70, p<.05, R^2=12.00\%$ )，而調和式熱情能有效預測依變項 ( $\beta=-.35, p<.05$ )，其預測力達 12%；調和式熱情去預測運動員倦怠，其整體迴歸達顯著性 ( $F=32.87, p<.05, R^2=14.00\%$ )，而調和式熱情能有效預測依變項 ( $\beta=-.38, p<.05$ )，其預測力達 14%；以調和式熱情及強迫式熱情去預測對運動的貶價，其整體迴歸達顯著性 ( $F=13.78, p<.05, R^2=12.00\%$ )，而調和式熱情能有效預測依變項 ( $\beta=-.32, p<.05$ )，但強迫式熱情無法有效預測依變項 ( $\beta=-.06, p>.05$ )，其預測力達 12% (詳如表 4 所示)。

由上述可知，大學排球運動員之調和式熱情能夠負向的預測情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠，但強迫式熱情則無法有效預測運動員倦怠。

表 3 大學排球運動員之熱情、基本心理需求及運動員倦怠之相關表

	平均 數	標準 差	HP	BC	BA	BR	EPE	SD	RD	AB
強迫式熱情(OP)	4.03	0.68	.42*	.30*	.11	.28*	.01	-.20*	-.10	-.11
調和式熱情(HP)	4.25	0.60	-	.64*	.39*	.58*	-.27*	-.35*	-.35*	-.38*
勝任需求(BC)	4.13	0.76		-	.52*	.81*	-.18*	-.49*	-.49*	-.44*
自主需求(BA)	3.96	0.74			-	.53*	-.22*	-.34*	-.28*	-.33*
關係感需求(BR)	4.26	0.71				-	-.24*	-.51*	-.63*	-.51*
情緒及身體上的耗竭 (EPE)	2.57	0.91					-	.58*	.49*	.88*
對運動的貶價(SD)	2.11	0.76						-	.45*	.84*
減低成就感 (RD)	2.36	0.67							-	.71*
運動員倦怠(AB)	2.39	0.66								-

\* $p < .05$

表 4 大學排球運動員熱情對運動員倦怠之預測情形

變項	B	SE B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
情緒及身體上的耗竭						
調和式熱情	-.42	.10	-.27	-3.95*	.07	15.64*
對運動的貶價						
調和式熱情	-.41	.09	-.32	-4.34*	.12	13.78*
強迫式熱情	-.07	.08	-.06	-0.83		
減低成就感						
調和式熱情	-.39	.07	-.35	-5.16*	.12	26.70*
運動員倦怠						
調和式熱情	-.42	.07	-.38	-5.73*	.14	32.87*

\* $p < .05$

## (二)大學排球運動員基本心理需求對運動員倦怠之預測情形

大學排球運動員之基本心理需求與運動員倦怠的關係 (詳如表 3 所示), 勝任需求與情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠呈現負相關 ( $r=-.18, r=-.49, r=-.49, r=-.44, p<.05$ ); 自主需求與情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠呈現負相關 ( $r=-.22, r=-.34, r=-.28, r=-.33, p<.05$ ); 關係感需求與情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠呈現負相關( $r=-.24, r=-.51, r=-.63, r=-.51, p<.05$ )。由上述可知, 大學排球運動員的基本心理需求的各個因素與情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠等因素呈現負相關。

以基本心理需求之因素去預測情緒及身體上的耗竭, 其整體迴歸達顯著性 ( $F=5.04, p<.05, R^2=7.00%$ ), 而勝任需求、自主需求、關係感需求等基本心理需求皆無法有效預測依變項 ( $\beta=-.07, \beta=-.13, \beta=-.23, p>.05$ ); 以基本心理需求之因素去預測對運動的貶價, 其整體迴歸達顯著性 ( $F=25.36, p<.05, R^2=28.00%$ ), 而勝任需求、關係感需求等基本心理需求皆能有效預測依變項 ( $\beta=-.30, \beta=-.30, p<.05$ ), 其預測力可達 28%; 以基本心理需求之因素去預測減低成就感, 其整體迴歸達顯著性( $F=42.03, p<.05, R^2=40.00%$ ), 而關係感需求能有效預測依變項 ( $\beta=-.68, p<.05$ ), 其預測力達 40%; 以基本心理需求之因素去預測運動員倦怠, 其整體迴歸達顯著性( $F=23.42, p<.05, R^2=27.00%$ ), 關係感需求能有效預測依變項 ( $\beta=-.44, p<.05$ ), 其預測力達 27%。

由上述可知, 勝任需求及關係感需求能有效預測對運動的貶價, 而關係感需求則是能有效預測減低成就感及運動員倦怠, 但基本心理需求之各因素無法預測情緒及身體的耗竭。

表 5 大學排球運動員基本心理需求對運動員倦怠之預測情形

變項	B	SE B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
情緒及身體上的耗竭						
勝任需求	-.09	.14	-.07	-0.62		
自主需求	-.17	.10	-.13	-0.16	.07	5.04*
關係感需求	-.30	.15	-.23	-1.92		
對運動的貶價						
勝任需求	-.21	.10	-.30	-2.02*		
自主需求	-.06	.07	-.06	-0.85	.28	25.36*
關係感需求	-.32	.11	-.30	-2.85*		
減低成就感						
勝任需求	.02	.08	.02	-0.23		
自主需求	-.06	.06	.07	0.10	.40	42.03*
關係感需求	-.64	.09	-.68	-6.97*		
運動員倦怠						
勝任需求	-.04	.09	-.04	-0.42		
自主需求	.06	.06	-.07	-0.99	.27	23.42*
關係感需求	-.40	.10	-.44	-4.03*		

\* $p < .05$

## 四、討論

### (一) 大學排球運動員熱情對運動員倦怠之預測情形

大學排球運動員熱情與運動員倦怠的關係，調和式熱情與情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感、運動員倦怠等呈現負相關，且調和式熱情能夠負向預測身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感、運動員倦怠等因素 ( $\beta=-.27$ 、 $\beta=-.32$ 、 $\beta=-.35$ 、 $\beta=-.38$ )。本研究結果與過去研究結果相同，調和式熱情與運動員倦怠因素呈現負相關，如：與減低成就感 (Curran et al., 2011)、情緒及身體上的耗竭 (Curran et al., 2013)、對運動的貶價 (Kent et al., 2018)，其可能原因為具調和式熱情之運動員在參與活動或訓練的過程中，會出現更多適應性的成果，如：正向情意、流暢體驗、成就表現、生活滿意、活力等 (Hodgine & Knee, 2002, Vallerand et al., 2008)，經驗到更少的負向情緒或個體內不適當成果 (Ground & Whitley, 2009)，減少運動員倦怠的情形出現 (Curran et al., 2011)。此外，Kent 等 (2018) 的研究結果指出，具調和式熱情的運動員，其具有潛在的保護功能，可以保護競技運動員不會產生運動員倦怠的情形，因為具調和式熱情的運動員其參與活動或運動競賽時，是因為自己喜歡且主動參與，不會因為外在人際關係或酬賞而參加，會減少負面情意或受傷的危險，而減少運動員倦怠的情形出現。因此，建議在未來的訓練環境中，排球教練應塑造一個調和式熱情的訓練或比賽情境，可以有效減低運動員倦怠的情形出現。

強迫式熱情雖與對運動的貶價呈現負相關，但卻無法預測運動員倦怠因素。本研究結果雖與過去研究結果相似，強迫式熱情與對運動的貶價呈現負相關 (Kent et al., 2018)，但卻與理論上的結果不一致，強迫式熱情應與運動員倦怠因素呈現正相關，因為具強迫式熱情之運動員參與活動或運動競賽時，會經驗到更多的負向情意 (Curran et al., 2011) 或與不適當成果 (Vallerand et al., 2003)，進而產生對運動的貶價。造成研究結果與理論不一致的可能原因，本研究對象為大學排球公開二級之選手，其認為參與排球訓練或比賽是自己喜歡的、且認為重要，會投入更多的時間和經歷去參與 (Vallerand et al., 2003)，強化運動的價值，進而獲得更多的正向情意、流暢體驗感受、樂趣、活力等 (Hodgins & Knee, 2002；Raedeke & Smith, 2001；Vallerand, 2008)，從中獲得運動成就表現的肯定，進而減低對運動的貶價程度。

### (二) 大學排球運動員基本心理需求對運動員倦怠之預測情形

大學排球運動員之基本心理需求與運動員倦怠的關係，運動員之基本心理需求與情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠等因素呈現負相關，本研究結果與過去研究結果相同，運動員之基本心理需求與情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠等因素呈現負相關 (Lonsdale et al., 2009；Perreault et al., 2007；Quest & Duda, 2011)。

以運動員之基本心理需求去預測運動員倦怠的各個因素，結果指出大學排

球運動員基本心理需求的各個因素無法有效預測情緒及身體上的耗竭 ( $\beta=-.07$ 、 $\beta=-.13$ 、 $\beta=-.23$ )；勝任需求及關係感需求能有效預測對運動的貶價 ( $\beta=-.30$ 、 $\beta=-.30$ )；關係感需求能有效預測減低成就感及運動員倦怠 ( $\beta=-.68$ 、 $\beta=-.44$ )。由上述可知，運動員之關係感需求能有效預測對運動的貶價、減低成就感及運動員倦怠，本研究結果與過去研究結果相似，高中運動員之關係感需求能有效預測減低成就感、對運動的貶價、情緒及身體上的耗竭、運動員倦怠等 (Perreault et al., 2007)，運動員之關係感需求是一個重要的因素，尤其是教練與運動員的關係，教練會提供生活照顧、回饋及訓練工作等，如果運動員與教練的關係不好，可能會造成控制性的訓練行為 (Mageau & Vallerand, 2003)，減低運動員的自主性，進而產生運動員倦怠。Gould、Tuffey、Udry 與 Loehr (1996) 也提出運動員具備良好的關係感需求，在運動訓練情境中與教練、隊友、家人保持良好的互動關係，可以減低運動員倦怠的情形出現。因此，教練的訓練行為及教練-運動員的互動關係，可能會影響運動員之基本心理需求，甚至影響運動員倦怠的產生，未來可以探討教練的訓練行為、教練-運動員的互動關係，對基本心理需求及運動員倦怠的影響。

大學排球運動員之勝任需求能有效預測對運動員的貶價，而勝任需求則是運動員對於自我的能力及訓練或比賽環境的掌握及勝任 (Deci & Ryan, 1985)，如果運動員無法掌握或勝任訓練或比賽，會產生對運動的貶抑行為，且對於未來參與運動會產生懷疑的態度 (Raedeke & Smith, 2001)，因此，提升運動員的勝任需求的能力，可以有效減低運動員倦怠的情形出現。此外，大學排球運動員之基本心理需求無法有效預測情緒及身體上的耗竭，本研究結果雖與過去研究結果相似，運動員之基本心理需求無法預測情緒及身體上的耗竭，其可能原因是競賽的強度 (sport performance) (Kent et al., 2018)，本研究對象為大學排球公開二級的運動員，相對於公開一級的運動員其運動競賽的訓練及比賽強度較低，其運動員倦怠的程度可能較低，造成運動員之基本心理需求與情緒及身體上的耗竭呈現無相關，因此，未來可以以運動強度較高的運動員為對象，如：大學排球公開一級運動員，探討運動員之基本心理需求及運動員倦怠情形。

## 五、結論與建議

### (一) 結論

- 1.大學排球運動員之熱情與運動員倦怠的預測關係，調和式熱情能負向預測情緒及身體上的耗竭、對運動的貶價、減低成就感、運動員倦怠等因素，而強迫式熱情則無法有效預測運動員倦怠。
- 2.大學排球運動員之基本心理需求與運動員倦怠的預測關係，勝任需求及關係感需求能有效預測對運動的貶價，關係感需求能有效預測減低成就感及運動員倦怠，而運動員之基本心理需求無法預測情緒及身體上的耗竭。

### (二) 建議

- 1.本研究結果指出，調和式熱情能夠負向預測運動員倦怠，建議在未來的訓練或比賽環境中，排球教練應塑造一個調和式熱情的情境，可以有效減低運動員倦怠的情形。
- 2.本研究結果指出，大學排球運動員之勝任及關係感需求能夠負向預測運動員倦怠，因此，建議未來在訓練環境中，要加強運動員與教練、家人及同儕的互動關係，藉以減低運動員倦怠的出現。
- 3.本研究結果指出，競賽的強度對於運動員倦怠來說，可能是一個很重要的因素，因此，未來研究對象可以以大學排球公開一級選手為對象。
- 4.本研究僅以問卷調查為研究工具，未來可以加入質性研究方法，如：參與式觀察、訪談等工具，藉以獲得更深入的資料。

## 參考文獻

- 李焯煌、季力康、彭燕妮 (2007)。熱情量表之建構效度。《體育學報》，40(3)，77-88。Doi: 10.6222/pej.4003.200709.1107
- 蔡俊傑 (2010)。健身運動心理需求滿足感量表信效度分析。《大專體育學刊》，12(2)，11-21。Doi: 10.5297/ser.1202.002
- 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
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The nature of athlete burnout in Rugby: Key characteristics and attribution. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*(3), 219-239. Doi: 10.1080/10413200600830299
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist, 21*(1), 1-20. Doi: 10.1123/tsp.21.1.1
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 655-661. Doi: 10.1016/j.psychsport.2011.06.004
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences, 31*(6), 597-606. Doi: 10.1080/02640414.2012.742956
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review on a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion, 39*(5), 631-655. Doi: 10.1007/s11031-015-9503-0
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). The dark and Brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry, 11*(4), 319-338. Doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_03
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. Doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_02
- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3<sup>rd</sup> edn., p.p. 621-641). Hoboken, NJ: Wiley.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: Qualitative analysis. *The Sport Psychologist, 10*(4), 341-366. Doi: 10.1123/tsp.10.4.322

- Ground, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30. Doi: 10.1123/jis.2.1.16
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-111. Doi: 10.1016/j.copsy.2017.05.002
- Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. (pp. 87-100). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Kent, S., Kingston, K., & Paradis, K. F. (2018). The relationship between passion, basic psychological needs satisfaction and athlete burnout: Examining direct and indirect effects. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(1), 75-96. Doi: 10.1123/jcsp.2017-0030
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795. Doi: 10.1080/02640410902929366
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904. Doi: 10.1080/0264041031000140374
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 437-451.
- Quested, E. & Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 159-167. Doi: 10.1016/j.psychsport.2010.09.003
- 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
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417. Doi: 10.1123/jsep.19.4.396
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need Satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286. Doi: 10.1016/j.psychsport.2005.06.002
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine and Science*, 10, 14-20.
- Seguin-Lévesque, C., Laliberté, M. L. N., Pelletier, L. L., Blanchard, C. M., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the internet: their

associations with couple's relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(1), 197-221. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2003.tb02079.x

Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49(1), 1-13. Doi: 10.1037/0708-5591.49.1.1

Vallerand, R. J. Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'Âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. Doi: 10.1037/0022-3514.85.4.756

## Relationships among the passions, basic psychological needs, and athlete burnouts of collegial volleyball athletes

### Abstract

The purpose of this study was to explore the relationships among the passion, basic psychological needs, and athlete burnout of collegial volleyball athletes. The subjects were 191 volleyball athletes who participated in the second-level rematch of the 2016 collegial volleyball competition in Taiwan. A questionnaire was used to collect data. The research instrument was a scale which included passion, basic psychological needs, and athlete burnout of collegial volleyball athletes. The data collected were analyzed by descriptive statistic, Pearson correlation, and multiple regression. The results were as follows: (a) The volleyball athletes' harmonious passion (HP) could negatively predict emotional and physical exhaustion, sport devaluation, reduced sense of accomplishment and athlete burnout. However, the obsessive passion (OP) could not significantly predicted athlete burnout. (b) The volleyball athletes' competence and relatedness could negatively predict the sport devaluation. Relatedness could also negatively predict the reduced sense of accomplishment and athlete burnout. In conclusion, athlete burnouts could be negatively predicted by harmonious passion, competence, and basic psychological needs of competence and relatedness. It is recommended that volleyball coaches could cultivate harmonious passionate learning and training environments and maintain good relationships with volleyball athletes to reduce the formation of athlete burnout.

Key words: harmonious passion, obsessive passion, autonomy, competence, and relatedness