

# 高中運動員知覺賦權、削權動機氣候與運動倦怠關係之探討：心理安全感的中介角色

章哲漢 黃淳弘\* 簡偉全 曾韋翔

國立臺灣師範大學體育與運動科學系

\*通訊作者：黃淳弘  
通訊地址：106 臺北市大安區和平東路一段 162 號  
E-mail: rex900517@gmail.com  
DOI:10.6167/JSR.202406\_33(1).0004  
投稿日期：2024 年 3 月 接受日期：2024 年 4 月

## 摘要

教練塑造的動機氣候會影響到團隊成員間的互動品質與個體的心理福祉和表現，運動員在追求目標的過程中必須承受競賽壓力而容易產生倦怠，這與運動退出會有所關聯，所以瞭解教練塑造如何一個降低運動倦怠的環境是很重要的議題。目的：探討知覺教練賦權和削權動機氣候與高中生運動員運動倦怠感的關係，並探討心理安全感的中介效果。方法：研究對象是高中團隊運動項目的男性運動員 208 名 (平均年齡 16.6 歲)，以網路問卷調查方式收集資料，測量工具包括賦權與削權動機氣候、心理安全感、運動倦怠等，所得資料以相關和迴歸分析進行處理。結果：教練賦權動機氣候與心理安全感會負向預測運動倦怠；教練削權動機氣候則會提升運動倦怠。特別是賦權動機氣候會增強心理安全感，接著降低運動倦怠；而削權動機氣候會減少心理安全感，接著增加運動倦怠，心理安全感是教練動機氣候與運動倦怠之間的中介因子。結論：教練塑造精熟動機氣候和自主支持時，可以提升團隊成員的心理安全感；也要避免過度強調競爭結果和威權領導，才不會導致心理安全感的降低，這都可以預防運動倦怠的產生。本研究發現提供了教練和專業人員在促進高中運動員心理健康上的參考。

**關鍵詞：**教練領導、內在動機、心理健康、青少年運動

## 壹、緒論

教練的指導行為對運動員的心理和生理福祉產生重要影響，進而影響個體的內在動機和運動表現 (Sheldon & Watson, 2011)。此外，教練塑造的動機氣候也與團隊合作、進步、隊友價值感和相互接納等因素相關，進而提升運動員的主觀幸福感 (陳思羽等, 2016)。因此，過去研究關注的焦點之一是教練如何發展一個促進運動員發展的動機氣候，即教練營造團隊之目標取向氣候的觀點 (Duda, 2013)。Duda (2013) 結合了成就目標理論和自我決定理論，指出當教練將環境形塑為具有較高工作涉入 (強調精熟、努力)、自主支持 (提供自主選擇的機會) 和社會支持 (關懷和尊重) 時，團隊成員的基本心理需求滿足感增加，自我決定動機也隨之提高，形成賦權動機氣候。另一方面，若教練將環境形塑為具有較高自我涉入 (強調社會比較、競爭和懲罰) 和具控制性 (透過控制產生妥協行為) 時，基本心理需求滿足感降低，控制型動機則增加，形成削權動機氣候。過去研究指出，賦權動機氣候與多項結果變項呈現正相關，包括團隊成員間的互動品質 (Fransen, Mertens, et al., 2020)、運動員基本心理需求滿足感與內在動機 (謝銘臻、季力康, 2020)、工作及社會凝聚力較高，退出意圖較低 (陳巧穎、季力康, 2019)。相對地，削權動機氣候則與控制型動機、焦慮和生氣等負向情感相關 (Ruiz et al., 2021)。尤其值得注意的是，當教練的回饋能滿足運動員的心理需求時，可降低其情緒或生理上的倦怠感 (Li et al.,

2017)；相反地，當運動員感知到削權動機氣候時，基本心理需求滿足感較低，進而可能引發運動倦怠現象 (蔡宜廷、季力康, 2019)。由於運動員在追求目標的過程中必須承受長時間的嚴格訓練和競賽壓力，身心的倦怠反應與運動退出或較低的內在動機密切相關。因此，研究如何透過教練的行為塑造一個降低運動員倦怠感的環境，成為一個值得深入探討的議題。

倦怠被定義為個人長期處於壓力下，出現情緒耗竭、去人格化以及缺乏成就感的現象 (Maslach & Jackson, 1984)。在競技運動背景下，運動倦怠指的是在運動情境中感受到身體和情緒的耗竭、成就感降低，以及對運動的貶值等現象。情緒／身體耗竭包括個體感到體力衰退、精疲力竭、疲憊不堪、精神疲倦、情感耗竭以及喪失樂趣等；降低成就感則是指運動員感受到個人成就降低，對自我和工作成就感產生負面反應；而運動貶價是指對運動的關注減少、變得不在乎和不在意 (Raedeke & Smith, 2001)。由於運動倦怠是運動員在長期面對比賽和訓練壓力時的反應，它可能與低動機、低信心以及一些退縮行為相關聯 (Smith, 1986)。過去的研究指出，社會因素，如教練動機氣候、成功／失敗、競爭／合作、教師／教練回饋等，能夠提供運動員正向的情緒和經驗，產生一些個體內在和外在的正向結果 (Legg et al., 2018)。有關教練塑造的賦權與削權動機氣候與運動員運動倦怠感之間的研究發現，特別是削權動機氣候與運動倦怠呈現正相關 (蔡宜廷、季力康, 2019; Into et al., 2020)。然而，

有關其背後機制的瞭解仍相對不足。Birrell et al. (2023) 的文獻回顧顯示，在探討教練塑造的賦權與削權動機氣候與一些結果變項之間的關係時，常使用心理需求滿足感、自主型或控制型動機來解釋其間的機轉。然而，賦權或削權動機氣候與運動倦怠之間可能存在的中介因素卻鮮少被探討。透過深入研究這些中介因素，能更清晰地瞭解教練的指導行為對運動員產生的影響，不僅在理論上提供更多對教練動機氣候的洞見，同時在實際應用層面上也有助於設計和評估教練教育課程的效能。

心理安全感可能在教練動機氣候與運動倦怠之間扮演著中介的角色。心理安全感指的是個體在特定情境中（如運動場、職場）對人際互動可能造成負向結果的風險知覺程度，當風險知覺感受程度越低，心理安全感則越高 (Edmondson, 1999)。先前的研究指出，組織／團體的良好互動與成員間的正向支持能夠帶給個體較高的心理安全感和依附感。而較高的心理安全感有助於促進團體成員間的感情與聯繫，進而達到團體的共同成長與進步 (Kramer, 1999)。一項有關運動員心理安全感的文獻回顧 (Vella et al., 2024) 發現，教練行為和關係、組織文化，以及社交互動等情境因素會影響到運動員的心理安全感。此外，心理安全感也會影響到個人的發展、心理健康和動機型式，特別是心理安全感可以在團隊認同感與運動倦怠之間扮演中介的角色 (Fransen, McEwan, et al., 2020)。換言之，當組織／團體中的個體擁有較高的認同感時，心理安全感會增加，進而降低

個體的運動倦怠程度。因此，理解教練動機氣候、心理安全感以及運動倦怠之間的相互關係，有助於深化對運動環境中心理因素的理解，也提供了教練行為的實際應用方向。

綜合以上觀點，初步看來，教練的指導行為和動機氣候似乎與運動員心理安全感之間存在一定的關聯。比較不會採取懲罰手段、較容易溝通的教練行為 (Vella et al., 2024)，像是賦權動機氣候，是強調自主支持與精熟的動機氣候，就可能會有助於提升心理安全感。相反，削權動機氣候被認為可能對競技運動參與品質、個體自我價值和生理健康產生不利影響 (Appleton & Duda, 2016)，因此可能會損害到運動員的心理安全感。進一步地，心理安全感的提升被認為能夠增強運動員的心理健康和降低運動倦怠 (Fransen, McEwan, et al., 2020)。然而，值得注意的是，心理安全感在教練塑造的動機氣候和運動倦怠之間的中介角色仍然有待更深入的研究來釐清。目前對於這些變項之間關聯性的瞭解仍相對不足，進一步的研究應該致力於探討教練的具體行為如何影響運動員的心理安全感，以及心理安全感如何影響到教練動機氣候和運動倦怠之間的關係。這樣的研究不僅能夠深化對於競技運動環境中心理因素的理解，也有助於制定更具體的指導教練行為的建議，以提高運動員的心理安全感和降低運動倦怠。

本研究目的為探討教練賦權與削權動機氣候、心理安全感和運動倦怠之間的關係，並探討心理安全感的中介角色，延伸

的研究假設一為，本研究預期賦權動機氣候會正向預測心理安全感、負向預測運動倦怠，心理安全感會負向預測運動倦怠；心理安全感會中介賦權動機氣候和運動倦怠之間的關係。假設二為，本研究預期削權動機氣候會負向預測心理安全感、正向預測運動倦怠，心理安全感會負向預測運動倦怠；心理安全感會中介削權動機氣候和運動倦怠之間的關係。

## 貳、方法

### 一、研究對象

本研究對象以團體運動項目高中生男性運動員為主，共招募 5 所參與高中甲、乙級的 12 個團隊，包含排球、籃球、手球、棒球、橄欖球與足球隊。本研究共發出 220 份問卷，剔除無效問卷後，得到有效問卷 208 份。平均年齡為 16.6 歲，運動年資為 6.0 年，一週平均練習 5.3 天，每天練習 4.2 小時，與目前教練相處時間平均為 1.5 年。

### 二、研究工具

本研究採用問卷調查方式收集資料，除年齡、性別、運動項目外，使用的測量工具分述如下：

#### (一) 教練賦權與削權動機氣候

本研究採用 Appleton et al. (2016) 所發展的賦權與削權動機氣候量表—教練版 (empowering and disempowering motivational climate questionnaire-coach,

EDMCQ-C)，總共 34 題，包含工作涉入、自主支持、社會支持、自我涉入、教練控制等分量表。中文版是依據陳巧穎與季力康 (2019) 的題項做些調整，經由與一位運動心理學老師討論後，做些修改讓題目更容易被理解。例如：原先的題目「教練會鼓勵選手嘗試新的技巧」，因為是給運動員填答，修改為「教練會鼓勵我們嘗試新的技巧」等。其中工作涉入、自主支持、社會支持屬於賦權動機氣候共 17 題，例題分別為「教練會讓我們覺得有在進步就是成功的」、「教練會讓我們有自己選擇的機會」、「不管發生任何事情，教練都會很關心我們」；而自我涉入、教練控制屬於削權動機氣候共 17 題，例題則為「當我們有人在比賽時犯錯，教練會立刻換人」、「為了讓我們服從，在訓練時教練會威脅要做出懲罰」。計分方式採 Likert 七點量尺計分，答題方式為 1 為非常不同意，7 為非常同意。本研究樣本 Cronbach's  $\alpha$  值，賦權動機氣候為 .92，削權動機氣候為 .90。

#### (二) 心理安全感

使用 Liang et al. (2012) 設計用於測量華人企業員工的心理安全感量表，是以個人感受的角度來瞭解個體在工作環境中表達自我時的安全感知覺，共有 5 題。將工作場域的用詞改編為在運動團隊中，來評量個體在團隊內的心理安全感知覺。例題為「在這個團隊裡，即使我有不同的意見，也不會被人排斥」、「在這個團隊裡，我可以自由表達我的想法」。採用 Likert 五點量尺，1 為非常不同意，5 是非常同意，



第 5 題為反向計分題。量表得分越高，表示個體的心理安全感越高。原始量表的內部一致 Cronbach's  $\alpha$  值介於 .72-.75 之間，本研究樣本 Cronbach's  $\alpha$  值為 .84。

### (三) 運動倦怠

採用 Raedeke 與 Smith (2001) 的運動倦怠量表 (athlete burnout questionnaire, ABQ)，是由盧俊宏等 (2006) 加以中文化，此量表共 15 題，包含：情緒與身體耗竭、運動貶價、低成就感等三個分量表。計分方式採用 Likert 六點量尺，1 為從來沒有，6 為總是如此，得分愈高代表該項同意程度愈大。其中第 1 題「在我的運動中，我完成了很多有意義的事」、第 14 題「在我的專項運動中，我覺得我相當成功」為反向題。盧俊宏等曾檢驗此量表的信度和效度，是在可以接受的範圍內，本研究樣本 Cronbach's  $\alpha$  值介於 .87、.79、.68 之間。

## 三、研究流程

問卷調查是以高中生運動員為施測對象，研究者用手機建立社群後，用線上表單填寫實測方式，並經各隊教練許可，選手在練習後休息時進行施測。施測之前，研究者在群組內用文字詳細說明填答問卷之應注意事項，並由各隊隊長協助填答，也告知研究資料僅供學術研究使用且絕對保密，懇請參與者填答後立即回覆填答完畢。填答過程若有疑問，可以隨時在群組發問，填完問卷繳回前，再次叮嚀檢查是否有遺漏未填題目，以免成無效問卷。為檢視填答的可信度，在問卷最後一題是以心理安全感的第 5 題反向題為檢查題，將

此題用正向陳述，若答案的落差超過 2 點量尺，視為無效問卷，總共有 12 份。

## 四、統計分析

問卷回收後加以整理，剔除填答偏誤者，利用 SPSS 套裝軟體進行資料分析。本研究採用的統計方法如下：

- (一) 描述性統計：以平均數和標準差描述各量表得分情形與資料的常態分配狀況。
- (二) 皮爾森積差相關：分析教練賦權與削權動機氣候、心理安全感、與運動倦怠之間的相關。
- (三) 中介效果分析：以 Hayes (2013) 的 SPSS Macro PROCESS 模型 4 檢驗假設一和假設二，包括心理安全感對教練賦權動機氣候、削權動機氣候與運動倦怠之間的中介效果；並以 bias-corrected 拔靴法 (1,000 samples) 估計 95% 的信賴區間，檢驗此兩個中介模型的直接效果與間接效果。

## 參、結果

### 一、賦權與削權動機氣候、心理安全感對運動倦怠之關係

本研究變項包括教練賦權與削權動機氣候、心理安全感、運動倦怠，首先檢驗各個變項的常態分布，如表 1 所示其偏態介於 -0.56-0.13，與峰度值介於 -0.14-0.48，是在常態分配的合理值範圍內 (-2-+2)。相

關分析如表 2 所示，教練賦權動機氣候與運動倦怠總分、情緒身體耗竭、運動貶價、低成就感之間呈現負相關；教練削權動機氣候與運動倦怠總分、情緒身體耗竭、運動貶價、低成就感之間呈現正相關。而心理安全感與知覺教練削權動機氣候、運動倦怠之間呈現負相關，心理安全感與知覺教練賦權動機氣候則是正相關，皆達  $p < .01$  顯著水準。

## 二、心理安全感對賦權動機氣候和運動倦怠之中介

心理安全感對賦權動機氣候和運動倦

怠的中介效果，結果如圖 1 的標準化迴歸係數圖所示。賦權動機氣候正向預測心理安全感 ( $t = 7.47, p < .01$ )，心理安全感是負向影響運動倦怠 ( $t = -2.36, p < .05$ )，加入心理安全感後，賦權動機氣候還是負向預測運動倦怠 ( $t = -5.46, p < .01$ )。這個中介模型有顯著的直接效果，效果值為  $-.36$ ，95% 的信賴區間為  $[-.49, -.23]$ ；間接效果也顯著，效果值為  $-.07$ ，95% 的信賴區間為  $[-.16, -.002]$ 。心理安全感對賦權動機氣候和運動倦怠之間的關係有部分中介效果。

表 1

本研究所有變項之描述性統計

變項	平均數	標準差	最小值	最大值	偏態	峰度
賦權動機氣候	5.08	1.05	2.53	7.00	-.17	-.40
削權動機氣候	3.71	1.07	1.12	5.94	-.56	-.30
心理安全感	3.36	0.88	1.00	5.00	.15	-.15
運動倦怠	3.14	1.00	1.00	6.00	.05	-.24
情緒身體耗竭	3.24	1.25	1.00	6.00	.06	-.61
運動貶價	3.06	1.14	1.00	6.00	.16	-.52
低成就感	3.13	0.91	1.00	6.00	.13	.45

表 2

所有研究變項之積差相關分析表

變 項	1	2	3	4	5	6
1. 賦權動機氣候	—					
2. 削權動機氣候	-.51**	—				
3. 心理安全感	.46**	-.37**	—			
4. 運動倦怠	-.45**	.49**	-.34**	—		
5. 情緒身體耗竭	-.34**	.47**	-.25**	.91**	—	
6. 運動貶價	-.43**	.46**	-.29**	.94**	.77**	—
7. 低成就感	-.48**	.39**	-.41**	.87**	.64**	.78**

\*\*  $p < .01$

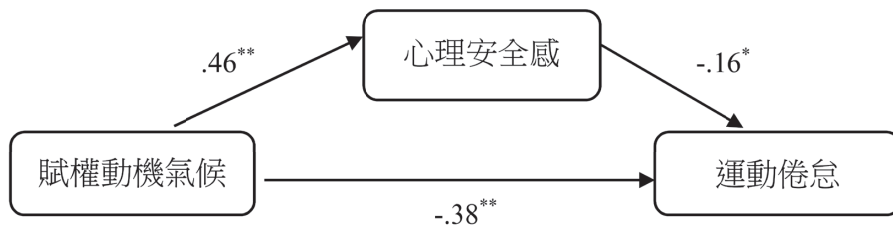
### 三、心理安全感對削權動機氣候和運動倦怠之中介

心理安全感對削權動機氣候和運動倦怠的中介效果，結果如圖 2 的標準化迴歸係數圖所示。削權動機氣候負向影響心理安全感 ( $t = -5.74, p < .01$ )，心理安全感是負向影響運動倦怠 ( $t = -2.81, p < .01$ )，加入心理安全感後，削權動機氣候還是正向預測運動倦怠 ( $t = 6.58, p < .01$ )。這個中介模型有顯著的直接效果，效果值為 .40，95% 的信賴區間為 [.28, .52]；間接效果也達到顯著，效果值為 .06，95% 的信賴區間為 [.01, .13]。心理安全感對削權動機氣候和運動倦怠之間關係存在著部分中介效果。

### 肆、討論

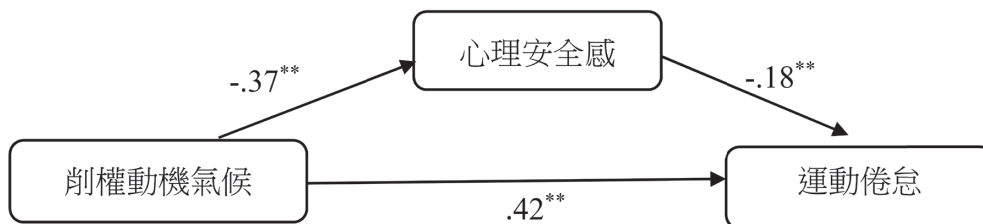
本研究目的是探討高中運動員知覺教練賦權和削權動機氣候與運動倦怠的關係，並探討心理安全感的中介效果。結果發現到，賦權動機氣候、心理安全感會負向預測運動倦怠，而且心理安全感是賦權動機氣候與運動倦怠的中介因子，此結果支持研究假設一。而削權動機氣候則負向預測心理安全感，也直接正向預測運動倦怠，心理安全感也是削權動機氣候和運動倦怠之間的中介因子，此結果支持研究假設二。本研究結果確認賦權和削權動機氣候、心理安全感與運動倦怠之間可能的關係，特別是發現到心理安全感在無論在賦權或削權動機氣候和運動倦怠之間都扮演

圖 1  
心理安全感對賦權動機氣候和運動倦怠之中介（標準化迴歸係數）



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

圖 2  
心理安全感對削權動機氣候和運動倦怠之中介（標準化迴歸係數）



\*\* $p < .01$

著中介角色，這延伸了過去研究對這些變項關係的瞭解。

## 一、賦權動機氣候與心理安全感、運動倦怠之關係

本研究發現賦權動機氣候負向預測運動倦怠，此發現與過去研究結果一致，Duda (2013) 指出賦權動機氣候包含了教練塑造的高工作涉入、自主支持和社會支持等氛圍，能夠提供運動員自主性、能力感和人際關係感的支持，對運動員的滿意度、團隊認同感和成績有正向影響。更進一步的，過去研究顯示賦權動機氣候對個體的基本心理需求滿足和內在動機有提升作用 (謝銘臻、季力康，2020)、對退出運動意圖有降低作用 (陳巧穎、季力康，2019)，這都支持賦權動機氣候能夠增加運動員的自主性和滿足感來減少因為過度單一化和長時間訓練所導致的運動倦怠 (情緒和身體耗竭、運動貶值、低成就感)。在本研究中也發現到，賦權動機氣候與運動倦怠的關係，尤其是在降低成就感上的緩衝效果最明顯。透過教練塑造的賦權動機氣候，在日常訓練中可以有效降低運動員在成就感上的減損，使他們在有壓力的訓練環境，因為感受教練的自主支持、強調精熟與合作，還能夠維持適當的成就感。因此，教練賦權動機氣候可以負向預測運動員的運動倦怠，教練若能提供運動員較高的自主性，以鼓勵代替責罵與批評，並強調的工作涉入 (目標放在個人技術上的成長而非與他人的競爭)，會有助於減少他們在運動專項中所感受到的倦怠感與退出意圖。

心理安全感是負向預測運動倦怠，心理安全指的是個體在特定情境中 (如職場)，對於人際互動可能造成負向結果的風險知覺 (Edmondson, 1999)，當負向結果風險知覺感受程度越低，則心理安全感越高。過去研究提到，心理安全感是一些個人結果變項的先前因子，包括：運動員個人發展、心理健康和持續參與運動的動機 (Vella et al., 2024)。其中，心理安全感與自信心 (Warner et al., 2019) 和心理復原力 (Moynihan & McMahon, 2014) 有正相關。也可以降低心理困擾 (Van der Veken et al., 2020)、焦慮 (Henriksen et al., 2020) 和壓力 (Harwood & Knight, 2009)。因此，心理安全感可以增進運動員參與運動的內在動機、自信心和心理健康等，這使得他們能夠持續參與運動，享受樂趣，降低心理困擾，這都有助於運動倦怠的減少。

心理安全感除了可以預測較少的運動倦怠，它也中介了賦權動機氣候與運動倦怠之間的關係。也就是說，賦權動機氣候會直接影響到運動倦怠，也會透過心理安全感來減少運動倦怠。過去研究也提到，與教練有關的變項，包括：教練的溝通 (Brown & Arnold, 2019)、良好的關係 (Purcell et al., 2019)、運動員對教練的信任感 (Józefowicz, 2020)，以及一些團隊文化 (Webster et al., 2017)，都會影響到運動員的心理安全感。這些因素很可能都牽涉到賦權動機氣候和個體心理安全感之間的複雜機制，因而提升個體的心理安全感而對運動倦怠產生影響。然而，這個間接的效果量並不是很大，這也意味著或許有心理安全感之外的中介



因子存在，例如個人能力知覺、經驗、外在壓力或同儕關係等，賦權動機氣候會透過這些變項來影響到運動倦怠，這個推論需要更多的研究加以檢驗。

## 二、削權動機氣候與心理安全感、運動倦怠之關係

本研究發現削權動機氣候正向預測運動倦怠，此發現與過去研究結果一致，削權動機氣候與結果目標取向、控制型動機有關，容易引發焦慮和生氣等情感反應 (Ruiz et al., 2021)。Brinton et al. (2017) 認為過於威權的教練領導風格會減少運動員的自主性，增強負向情感反應；陳巧穎與季力康 (2019) 也發現教練塑造過於控制與強調競爭的動機氣候，會導致運動員的動機下降、倦怠增加，不願意再參與競技運動的機率上升。這些過去研究發現都提供一致的證據支持，教練塑造的削權動機氣候會容易引發運動員的倦怠感。

其次，削權動機氣候會負向預測心理安全感，過去研究發現也支持這個關係，教練行為、組織文化和社交互動等被認為是影響運動員心理安全感的重要因素，由於削權動機氣候會降低個體的自主性、勝任感與關係感 (Appleton & Duda, 2016)，若教練採取較為威權、專制和控制的領導方式，則可能造成運動員的不信任，或關係品質降低 (Cheng et al., 2021)，這都有可能影響到他們的心理安全感以及運動表現。另外，當教練採取負面或不適應的指導行為時，如懲罰 (Bean et al., 2020)、輕視或忽略 (Kaye & Hoar, 2015)，這些控制

或較嚴厲的指導行為都會損害運動員的心理安全感。Morgan et al. (2019) 也發現到教練塑造出一個對錯誤會有責備的團隊文化時，會形成降低心理安全感的環境，減少團隊認同的發展。因此，過於強調競爭結果和缺少自主性的動機氣候對於團隊成員而言，會是一個減損心理安全感的環境。

而心理安全感是削權動機氣候與運動倦怠的中介因子，如同上述，若教練強調競爭結果、採取較為威權和控制的領導方式，則可能造成團隊成員在此環境中對於人際互動有較多負向結果的風險知覺，心理安全感會較差，對教練或團隊的不信任感和關係品質降低。當心理安全感降低時，心理困擾、自尊、焦慮和壓力都會增加，這都會損害到運動員的自我決定動機、自信心和心理健康等，這使得個體會展現出在情緒與生理上的耗竭、對於運動的價值降低、成就感喪失等倦怠的癥狀。

## 三、結論與建議

本研究探討高中運動員知覺教練賦權與削權動機氣候、心理安全感與運動倦怠之間的關係，發現教練塑造的賦權動機氣候會減少運動倦怠，而削權動機氣候會增強運動倦怠，兩種動機氣候都會透過心理安全感的提升或降低來影響到運動倦怠，心理安全感是賦權和削權動機氣候與運動倦怠之間的中介因子。本研究提供初步的證據去瞭解心理安全感在教練動機氣候和運動倦怠之間所扮演的角色，不僅能夠深化對於競技運動環境中心理安全感的理解，也有助於發展具體策略來提高運動員

的心理安全感和降低運動倦怠。在實際應用上，對於高中團體項目的運動員，教練塑造的賦權動機氣候可以減少運動員的倦怠感，例如：多一些正向支持，給予團隊成員較多的自主性和精熟動機氣候，以及品質較高的教練—選手關係。而當教練塑造削權動機氣候時，則會降低運動員人際關係的安全感，產生較高的倦怠感。因此，教練應該要避免過度強調競爭結果和威權領導，才不會導致團隊成員心理安全感的降低。

在研究限制上，首先由於是橫斷式研究的本質，本研究無法確定教練動機氣候、心理安全感和運動倦怠之間的因果關係，需要長期或縱貫式的資料來進一步驗證這些關係。其次，在測量心理安全感方面，主要是使用 Liang et al. (2012) 設計用於評估華人企業員工心理安全感的量表，然而對於運動員群體而言，可能存在效度不足的問題，這是需要加以考量的。最後，本研究聚焦於高中團體運動項目的男性運動員，樣本有性別和運動項目的獨特性，結果要類推到女性或個人運動項目的運動員時，需要謹慎。後續研究也可以考慮納入到不同性別、不同項目（例如個人項目與團體項目），以及不同類型的運動（例如精準性運動、技擊類運動等），來驗證本研究變項之間的關係。

## 參考文獻

1. 陳巧穎、季力康 (2019)。賦權及削權動機氣候對青少年游泳選手退出意圖之關係：以團隊凝聚力為中介變項。《文化體育學刊》，29，51–62。 [https://doi.org/10.6634/JPSS-CCU.201910\\_\(29\).0005](https://doi.org/10.6634/JPSS-CCU.201910_(29).0005)
  2. 陳思羽、張文馨、季力康 (2016)。知覺教練自主支持與主觀幸福感的關係：國高中體育班學生同儕動機氣候的中介效果。《文化體育學刊》，23，35–48。 <https://doi.org/10.6634/JPSS-CCU.201606.23.04>
  3. 蔡宜廷、季力康 (2019)。削權動機氣候對羽球選手預測運動倦怠之預測——基本心理需求的中介效果。《中正體育學刊》，8，1–16。 [https://doi.org/10.30093/CCPEJ.201906\\_\(8\).0001](https://doi.org/10.30093/CCPEJ.201906_(8).0001)
- [Chen, C.-Y., & Chi, L.-K. (2019). The relationship between empowering and disempowering climates and dropout intention in youth swimmers: The mediating role of group cohesiveness. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 29, 51–62. [https://doi.org/10.6634/JPSS-CCU.201910\\_\(29\).0005](https://doi.org/10.6634/JPSS-CCU.201910_(29).0005)]
- [Chen, S.-Y., Chang, W.-S., & Chi, L.-K. (2016). Relationship between perceived autonomy support from coach and subjective well-being: The mediating role of peer motivational climate. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 23, 35–48. <https://doi.org/10.6634/JPSS-CCU.201606.23.04>]
- [Tsai, Y.-T., & Chi, L.-K. (2019). The prediction of disempowering motivational climate on burnout among youth badminton players: The mediating effects of basic psychological needs. *Chung Cheng Physical Education Journal*, 8, 1–16. [https://doi.org/10.30093/CCPEJ.201906\\_\(8\).0001](https://doi.org/10.30093/CCPEJ.201906_(8).0001)]

4. 謝銘臻、季力康 (2020)。賦權動機氣候對大專游泳選手內在動機之預測：以基本心理需求為中介變項。《靜宜體育》，13，43–56。 [https://doi.org/10.6260/PUPE.202007\\_\(13\).0004](https://doi.org/10.6260/PUPE.202007_(13).0004)  
[Hsieh, M.-J., & Chi, L.-K. (2019). The prediction of empowering motivation climate on swimmer's intrinsic motivation: Mediation effects of basic psychological needs. *Providence University Physical Education*, 13, 43–56. [https://doi.org/10.6260/PUPE.202007\\_\(13\).0004](https://doi.org/10.6260/PUPE.202007_(13).0004)]
5. 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。 <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.6222/pej.3903.200609.1107>]
6. Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 61–70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.007>
7. Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>
8. Bean, C., Shaikh, M., & Forneris, T. (2020). Coaching strategies used to deliver quality youth sport programming. *International Sport Coaching Journal*, 7(1), 39–51. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0044>
9. Birr, C., Hernandez-Mendo, A., Monteiro, D., & Rosado, A. (2023). Empowering and disempowering motivational coaching climate: A scoping review. *Sustainability*, 15(3), Article 2820. <https://doi.org/10.3390/su15032820>
10. Brinton, C. S., Hill, B. J., & Ward, P. J. (2017). Authoritative coach: Building youth through sport. *Journal of Park & Recreation Administration*, 35(1), 51–65. <https://doi.org/10.18666/JPra-2017-V35-I1-7296>
11. Brown, D. J., & Arnold, R. (2019). Sports performers' perspectives on facilitating thriving in professional rugby contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 71–81. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.008>
12. Cheng, Y.-H., Chou, W.-J., Kao, S.-F., & Chou, T.-H. (2021). Challenge athletes to improve their self-worth: A serial mediation model linking dual controlling behaviors to sport performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, Article 102014. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102014>
13. Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311–318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>

14. Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
15. Fransen, K., McEwan, D., & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport and Exercise*, 51, Article 101763. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101763>
16. Fransen, K., Mertens, N., Cotterill, S. T., Vande Broek, G., & Boen, F. (2020). From autocracy to empowerment: Teams with shared leadership perceive their coaches to be better leaders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 5–27. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1617370>
17. Harwood, C., & Knight, C. (2009). Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *Journal of Sports Sciences*, 27(4), 339–351. <https://doi.org/10.1080/02640410802603871>
18. Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford.
19. Henriksen, K., Schinke, R., McCann, S., Durand-Bush, N., Moesch, K., Parham, W. D., Larsen, C. H., Cogan, K., Donaldson, A., Poczwadowski, A., Noce, F., & Hunziker, J. (2020). Athlete mental health in the Olympic/Paralympic quadrennium: A multi-societal consensus statement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 391–408. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1746379>
20. Into, S., Perttula, V.-M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Ryba, T. V. (2020). Relationship between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(3), 341–356. <https://doi.org/10.1037/spy0000180>
21. Józefowicz, B. (2020). Trust spectrum within sports team: Empirical evidence from professional basketball teams. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 1144–1149. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s2159>
22. Kaye, M. P., & Hoar, S. (2015). Antisocial sport behaviors survey: Instrument development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(2), 164–179. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0057>
23. Kramer, R. M. (1999). Trust and distrust in organizations: Emerging perspectives, enduring questions. *Annual Review of Psychology*, 50, 569–598. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.569>
24. Legg, E., Newland, A., & Bigelow, R. (2018). Somebody's eyes are watching: The impact of coaching observations on empowering motivational climates and positive youth development. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(4), 90–106. <https://doi.org/10.18666/JPra-2018-V36-I4-8885>
25. Li, C., Wang, C. K. J., & Pyun, D. Y. (2017).



- Impacts of talent development environments on athlete burnout: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 35(18), 1838–1845. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1240370>
26. Liang, J., Farh, C. I. C., & Farh, J.-L. (2012). Psychological antecedents of promotive and prohibitive voice: A two-wave examination. *Academy of Management Journal*, 55(1), 71–92. <https://doi.org/10.5465/amj.2010.0176>
27. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133–153.
28. Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2019). Developing team resilience: A season-long study of psychosocial enablers and strategies in a high-level sports team. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, Article 101543. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101543>
29. Moynihan, Ú., & McMahon, T. (2014). An investigation of the youth development effects of a school-based, multi-sport initiative for first-year boys. *The International Journal of Sport and Society*, 4(3), 33–45. <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/v04i03/53974>
30. Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine–Open*, 5, Article 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
31. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
32. Ruiz, M. C., Appleton, P. R., Duda, J. L., Bortoli, L., & Robazza, C. (2021). Social environmental antecedents of athletes' emotions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), Article 4997. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094997>
33. Sheldon, K. M., & Watson, A. (2011). Coach's autonomy support is especially important for varsity compared to club and recreational athletes. *International Journal of Sports and Exercise Science & Coaching*, 6(1), 109–123. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.109>
34. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>
35. Van der Veken, K., Lauwerier, E., & Willems, S. J. (2020). How community sport programs may improve the health of vulnerable population groups: A program theory. *International Journal for Equity in Health*, 19, Article 74. <https://doi.org/10.1186/s12939-020-01177-5>
36. Vella, S. A., Mayland, E., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J. T., McEwan, D., & Swann, C. (2024). Psychological safety in sport: A systematic review and concept analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 516–539. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2028306>
37. Warner, M., White, G., Robinson, J., Cairney, J., & Fraser-Thomas, J. (2019). Study protocol for a 2-year longitudinal study of positive

youth development at an urban sport for development facility. *BMC Public Health*, 19, Article 1480. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7843-5>

38. Webster, L. V., Hardy, J., & Hardy, L. (2017). Big hitters: Important factors characterizing team effectiveness in professional cricket. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01140>

# Perceived Empowering and Disempowering Motivational Climates and Burnout in High School Athletes: The Mediating Role of Psychological Safety

**Chul-Han Chang, Ting-Hung Huang\***, Wei-Chuan Chien, Wei-Hsiang Tseng

Department of Physical Education and Sport Sciences, National Taiwan Normal University

\*Corresponding Author: Ting-Hung Huang

Address: No. 162, Sec. 1, Heping E. Rd., Da'an Dist., Taipei City 106, Taiwan (R.O.C.)

E-mail: rex900517@gmail.com

DOI:10.6167/JSR.202406\_33(1).0004

Received: March, 2024 Accepted: April, 2024

## Abstract

The coach-created motivational climate significantly influences team dynamics, psychological well-being, and athletic performance. Young athletes face prolonged and intense training regimens coupled with competitive pressures, often leading to physical and mental exhaustion and potentially diminishing motivation. Understanding how coaches foster an environment that mitigates athlete burnout is crucial. Furthermore, a comprehensive review on psychological safety in organizational contexts highlighted the role of leadership as a key antecedent of psychological safety and that a psychologically safe environment can foster team functioning and nurture member well-being. Purpose: This study investigated the association between coach-created empowering and disempowering motivational climates and burnout among high school athletes. Additionally, it explored the mediating role of psychological safety in these relationships. Method: A sample of 208 male athletes (mean age = 16.6 years) from 12 high school team sports participated in this study, including baseball, rugby, basketball, volleyball, handball, and soccer. Data were collected through online questionnaires assessing empowering and disempowering motivational climates, psychological safety, and athlete burnout. After screening the data, the correlation and mediation analysis were further conducted. Results: Empowering motivational climate and psychological safety negatively predicted athlete burnout, while disempowering motivational climate positively predicted burnout. Importantly, empowering motivational climate increased psychological safety, subsequently reducing athlete burnout levels. Conversely, disempowering motivational climate decreased psychological safety, leading to heightened athlete burnout. Psychological safety mediated the relationship between coach-created

motivational climate and burnout. Conclusion: An empowering motivational climate fostered by coaches is associated with reduced athlete burnout through heightened psychological safety. Coaches should prioritize mastery and autonomy-supportive climates while avoiding excessive emphasis on competitive outcomes and authoritarian leadership styles to safeguard athlete psychological well-being. Fostering environments rich in psychological safety can alleviate emotional and physical exhaustion, thus enhancing young athletes' performance and well-being. These findings offer valuable insights for coaches and practitioners aiming to promote the mental health of high school athletes.

**Keywords:** coach leadership, intrinsic motivation, mental health, youth sports