

臺北市立大學運動教育研究所

社會支持、教練與選手關係與運動員壓力因應  
策略之關係

學生:李孟哲

指導教授:黃崇儒 教授

第壹章 緒論

本章主要說明本研究的問題背景和目的，提出具體研究問題與其對應的研究假設。第一節為研究背景；第二節為研究目的；第三節為研究假設。

## 第一節 研究背景

在競技賽場上，選手的心理狀態對於一場勝負來說至關重要，但一切的勝負也來自於各種因素的造成與附加，而最常見的就是壓力。在競賽壓力下也必須面臨一連串的立即壓力，包含教練的批判、觀眾的負面影響等往往都造成身理、心理的影響，如：專注、努力、覺醒到影響運動表現(Smith, 1980; 邱瓊慧, 1988)。若選手無法有效解決當下狀況，可能會造成運動表現的下降，從中可知，選手必須擁有良好的心理技能與因應策略，以達成選手對自己的期望(Nicholls & Polman, 2007)過去研究也發現，對於競技運動有關的壓力分別為個人層面與環境層面，個人層面的壓力包含完美主義、受傷等；環境層面就包含不良溝通、團隊氣氛、缺乏支持與援助皆可能造成壓力來源(Levy et al., 2009)。也有研究指出年輕運動選手社會壓力主要來自於教練、父母、隊友，長期壓力來自於利益分配、角色緊繃，進而影響運動表現、產生負面情緒和不當認知反應(林子文 et al., 2017)。在許多壓力理論下，(Lazarus & Folkman, 1984)所提出之壓力因應執行模式最具影響力，認為壓力的因應是來自於認知與行為努力的改變過程。因應壓力策略便分為問題焦點與情緒焦點，問題焦點為行為人在評估自己後能夠自我改善、調正並使用正向的方法來解決，例如：增加規劃、鼓勵；若超出個體所能控制，將會透過情緒焦點之因應策略來解決問題，例如：逃避壓力、情緒宣洩等。(Holahan, 1996) 及 (Anshel, 2001)將壓力因應策略分為趨近因應策略 (Approach coping strategies) 和規避因應策略 (Avoidance coping strategies) 兩個面向進行探討。

在運動團隊中，教練選手關係也至關重要(Jackson et al., 2010)，共同獲取成功的結果也常重要(Moen & Federici, 2017)。教練不僅得教導學生技術層

面也得顧及選手的身心靈狀況，如壓力因應(Nicholls et al., 2016)，雙方建立上彼此的需求，教練的職責為傳授專業知識與技能，選手的的需求則為從教練上獲取知識(Lorimer & Jowett, 2009)。(Jowett & Cockerill, 2003)將教練選手關係概念模式定義為教練與運動員彼此之間的情感、認知、行為相互依賴，稱為3Cs概念性模式，分別為親密性(closeness)、承諾感 (commitment) 及互補性(complementarity) 三個面向。親密性:教練與選手之間在情感上互相依賴的程度，意指教練與選手彼此尊重、信任所表達出的喜愛程度；承諾感:為了維持和增進教練之間的關係，指教練給予選手信任、了解及目標設定；互補性:教練與選手在合作間擁有良好的互動，此3C概念被認為是教練與選手分別在情感、認知和行為的相互依賴之情境(Jowett & Ntoumanis, 2004)。過去研究也證實教練與選手之間的關係會影響到選手的表現，其中選手之滿意度、自尊和表現成就很可能受到關係的性質所影響 (Jowett & Meek, 2000; Lyle, 1999)、教練選手關係與選手滿意度和運動表現呈正相關，表示關係的優劣會影響到選手心理與運動表現的現象。(季力康 et al., 2013)

在另一方面，社會支持 (social support) 是指個體透過其人際網絡中的他人互動，這些支持和協助可以幫助個人應對、適應和解決壓力和困境(楊種發, 2010; 羅明屏, 2012)。(邱瓊慧, 1988)將社會支持區分為(一)情緒的支持:對被支持者給予愛與歸屬;(二)訊息的支持:對被支持者給予溝通上的建議與忠告;(三)陪伴:對被支持者共度時光使其不感到孤單。(Cobb, 1976)覺得社會支持是給予資訊的提供並產生以下結果:(一)被愛、被尊重的感覺;(二)擁有隸屬感;(三)被關照的感覺。(Madden et al., 1989)檢驗中距離跑者的因應策略，結果發現當選手面臨生理上的壓力時，尋求社會支持、增加努力與決心和問題焦點因應是受試者最常使用的因應策略。(Wortman & Dunkel-Schetter, 1979)說明個人所採用的因應策略往往與他們所受到的社會支持程度密切相關，能較正向於問題解決策略、尋求支持策略上與較多的支持有關，反之疏離則與較少的社會支持

有相關(Dunkel-Schetter, 1990)。研究顯示擁有良好的社會支持往往較有良好的壓力因應策略與正向態度。

綜合上述我們發現，選手為了擁有更好的運動表現，其中選手的壓力因應就極為重要，其中教練有效的給與不管是心理上或是行為上的支持，將會影響選手的表現、壓力因應與教練選手之間的關係。社會支持給予的多寡與壓力因應策略有相關，其中教練選手關係也說明良好的關係能有較好的壓力因應，本研究擬以在高中籃球球員下，探討教練給予的社會支持、教練選手關係是否與壓力因應策略間是否有相關。

## 第二節 研究目的

綜合第一節研究背景所述，本研究旨於了解教練社會支持、教練與選手關係與壓力因應策略之關係，目的如下：

1. 教練社會支持與選手壓力因應策略之關聯
2. 教練選手關係與選手壓力因應策略之關聯
3. 教練選手關係，在教練社會支持與壓力因應策略上有無中介關係。

## 第三節 研究假設

假設一：高中籃球員之教練社會支持與壓力因應策略之規避因應有負相關。

假設二：高中籃球員之教練社會支持與壓力因應策略之趨近因應有正相關。

假設三：高中籃球員之教練選手關係與壓力因應策略之規避因應有負相關。

假設四：高中籃球員之教練選手關係與壓力因應策略之趨近因應有正相關。

假設五：高中籃球員之教練社會支持、教練選手關係對壓力因應策略之規避因應有預測力。

假設六：高中籃球員之教練社會支持、教練選手關係對壓力因應策略之趨近因應有預測力。

## 第貳章 研究方法

本文章內容為說明研究方法與實施步驟，內容共分為五節：第一節研究架構；第二節研究對象；第三節研究工具；第四節資料處理，分別敘述如下：

### 第一章 研究架構

根據研究背景、目的，擬定本研究架構如圖 3-1-1 所示，自變項為社會支持，依變項為壓力因應策略(規避因應、趨近因應)，中介變項為教練與選手關係。

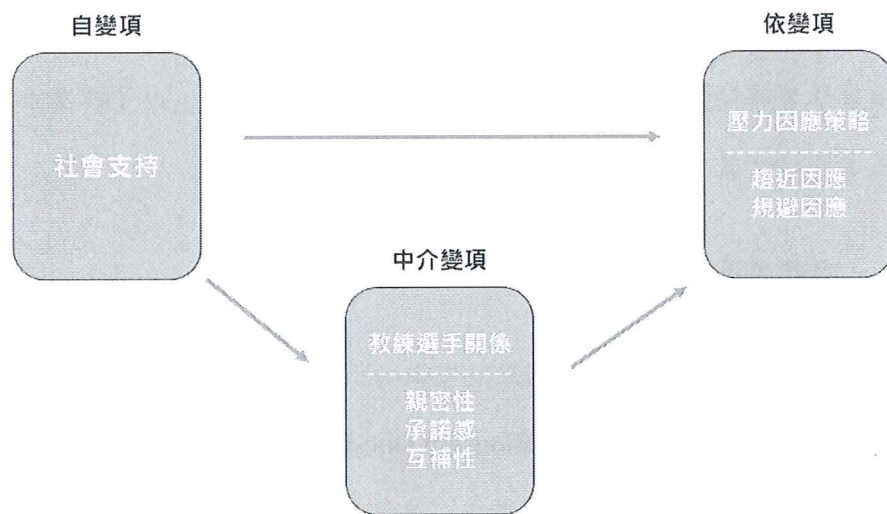


圖 3-1-1 研究架構

### 第二章 研究對象

研究對象為就讀高中團體籃球項目之運動員為研究母群，研究對象為高中一年級至高中三年級，共發出 101 份問卷，剔除無效問卷，剩餘 97 份，有效問卷回收率 96%。本研究探討性別、年級、專長學習時間等背景變項。

### 第三章 研究工具

本研究所採用之研究工具為線上表單(教練社會支持、教練選手關係與競賽壓力因應問卷)，主要共分成四部分，第一部分為個人基本資料；第二部分為教練與選手關係量表；第三部份為教練社會支持量表；第四部份為選手壓力因應策略量表。分述如下：

#### 一、 個人基本資料

分別為性別(男性、女性)、年級(高中一年級、高中二年級、高中三年級)、專長項目學習時間(0-1 年、2-5 年、5 年以上)等基本變項，以了解高中籃球選手個人基本資料背景。

#### 二、 教練與選手關係量表

本研究採用(季力康 et al., 2013)根據(Jowett & Ntoumanis, 2004)所編製的教練選手關係量表(Coach-Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q)的修正改編版，內容包含三部份(親密性、承諾感、互補性)，主要在測量教練與選手之間的關係。本問卷共 17 題，採用李克特氏 7 點量表，從 1(非常不同意)到 7(非常同意)，得分越高代表越同意。Cronbach $\alpha$  係數分別為.78、.88 和.89，顯示具有良好內部一致性。本研究中樣本所得資料顯示各分量表有適切內部一致性，Cronbach $\alpha$  係數分別為親密性.91、承諾感.92、互補性.89。

#### 三、 社會支持量表

本研究採用邱瓊慧 (1988)發展之「社會支持量表」。當時參考(Gottlieb, 1983)等其他學者的量表編製而成，主要在測量不同支持來源，包括父母、同儕、師長。全量表共有 18 題，題目內各包含情緒支持、訊息支持、陪同等因素。由於本研究只探討教練之社會支持，所以僅保留教練之部份剩餘 12 題，此量表計分方式採四點利氏量尺 1(從未如此)-總是如此。本研究所得之資料 Cronbach $\alpha$  係數為.941，具有良好內部一致性。

#### 四、 選手壓力因應量表

本研究採取(Anshel et al., 2010)等 Coping Style in Sport Inventory (CSSI)所發展壓力因應翻譯而來，測驗內容分為兩項度，包含「規避因應」6 題、「趨近因應」6 題，共 12 題。計分方式為李克特氏五點量表，從 1(非常不同意)-5(非常同意)，分數越高表示受試者對此策略越認同，反之則越低。本研究所得之資料 Cronbach $\alpha$  係數分別為規避因應.703、趨近因應.771，具有良好內部一致性。

## 第四章 資料分析

本研究以 SPSS 進行各項資料分析，將各個統計之顯著水準訂定為  $\alpha=.05$ 。使用統計方法如下：

### 一、資料整理

將調查後的線上表單資料整理後，檢查是否有遺漏或無效問卷，再進一步進行資料分析與處理。

### 二、統計分析

#### (一)描述性統計

內容主要再敘述參與者之年級、性別、學習專長項目等背景資料，並透過平均數、標準差等統計資料方式，分析教練社會支持、教練與選手關係與選手壓力因應之現況。

#### (二)皮爾遜積差相關

主要分析教練社會支持、教練與選手關係與選手壓力因應之相關性。

### (三)多元回歸分析

主要探討教練社會支持、教練與選手關係與選手壓力因應之預測情形。

(四)各統計之顯著水準皆設定為  $\alpha=.05$ 。

## 第參章 結果與討論

本章依據研究問題，將資料分析施測之結果加以分析分為 4 節加以說明。第一節為研究參與者之基本資料分析；第二節為教練社會支持、教練與選手關係與壓力因應策略之相關；第三節為教練社會支持、教練與選手關係與選手壓力因應策略之預測；第四節為綜合討論。

### 第一節 研究參與者之基本資料分析

本研究總共發放 101 份，除掉填答不完整之無效問卷 4 份，回收總共 97 分，有效回收率為 96%。本研究將探討高中運動員之性別、年級、專長訓練時間等背景變項。

本研究樣本之男性多於女性(佔 53.6%)，如表 4-1 所示，本研究對象為高中籃球運動員，受試者包含高中一年級至高中三年級之學生，分配狀況如表 4-1 所示，其中以高一人數最多，佔 39.2%；專長項目學習時間為 2-5 年人數最多，佔整體 52.6%。

表 4-1 高中運動員基本資料分析

背景變項	樣本數	百分比(%)
------	-----	--------



男性	52	53.6%
女性	45	46.4%
高一	38	39.2%
高二	25	25.8%
高三	34	35.1%
0-1 年	16	16.5%
2-5 年	51	52.6%
5 年以上	30	30.9%
總樣本數:97 人		

## 第二節 教練社會支持、教練與選手關係與選手壓力因應之相關

如 4-2 所示，以皮爾森積差相關對社會支持、教練選手關係(親密、承諾、互補)、規避因應與趨近因應進行關係分析，結果如下，社會支持與教練選手關係的三個構面介於 0.68-0.835 之間，表示彼此之間關連性高代表的意涵接近。

表 4-2 教練社會支持、教練與選手關係與選手壓力因應之皮爾森積差相關

		相關性					
		社會支持	教練選手親密	教練選手承諾	教練選手互補	規避因應	趨近因應
社會支持	皮爾森 (Pearson) 相關性	1	.737**	.661**	.741**	.367**	.516**
	顯著性 (雙尾)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	97	97	97	97	97	97
教練選手親密	皮爾森 (Pearson) 相關性	.737**	1	.835**	.799**	.332**	.505**
	顯著性 (雙尾)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	97	97	97	97	97	97
教練選手承諾	皮爾森 (Pearson) 相關性	.661**	.835**	1	.817**	.272**	.626**
	顯著性 (雙尾)	<.001	<.001		<.001	.007	<.001
	N	97	97	97	97	97	97
教練選手互補	皮爾森 (Pearson) 相關性	.741**	.799**	.817**	1	.276**	.509**
	顯著性 (雙尾)	<.001	<.001	<.001		.006	<.001
	N	97	97	97	97	97	97
規避因應	皮爾森 (Pearson) 相關性	.367**	.332**	.272**	.276**	1	.436**
	顯著性 (雙尾)	<.001	<.001	.007	.006		<.001
	N	97	97	97	97	97	97
趨近因應	皮爾森 (Pearson) 相關性	.516**	.505**	.626**	.509**	.436**	1
	顯著性 (雙尾)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	97	97	97	97	97	97

\*\* 相關性在 0.01 層次上顯著 (雙尾)。

表 4-2 所示，社會支持跟選手關係與趨近因應策略的相關係數於 .50-.626，

與規避因應策略介於.272-.367 之間，可看出社會支持與選手關係中在趨近因應測策略有較高相關性。細看因應策略之間為.436，顯示這兩者之間並非高度關聯，表示在討論因應策略時，應分別討論規避策略與趨近策略。

### 第三節 教練社會支持、教練與選手關係與選手壓力因應策略之預測

表 4-3 所示，根據逐步回歸分析結果，可看到對趨近因應策略的解釋，只保留教練選手關係中的承諾感， $R^2$  為.391，表示社會支持與教練選手關係的其他兩個構面無法增添對趨近因應策略的解釋力。綜合前述相關係數的討論，這是因為社會支持與教練選手關係的三個構面為高度正相關，因此在回歸時僅保留與趨近因應策略相關係數最高的教練選手關係之承諾感。

表 4-3 模型摘要

模型	R	$R^2$	調整後 $R^2$	標準標準誤
1	.626 <sup>a</sup>	.391	.385	.52717

a.解釋變數:(常數) , [%1:,教練選手承諾:

表 4-4 所示，在趨近因應上，經過回歸調整後，標準化係數為.626，顯著性 <.001，表示教練選手關係之承諾對於趨近因應有顯著關係。

表 4-4 係數<sup>a</sup>

		非標準化係數		標準化係數		
模型		B	標準錯誤	$\beta$	T	顯著性
1	常數	.919	.355		2.590	.011
	教練選手承諾	.438	.056	.626	7.817	<.001

a. 應變數: 趨近因應

表 4-5、4-6 所示，在趨避因應策略上，只需使用社會支持即可解  $R^2=.134$ ，只保留社會支持表示教練選手關係之其餘構面無法增添規避因應策略的解釋力。與先前相關係數說明，因為社會支持與教練選手關係之構面具有高度正相關，因此在回歸時僅保留與規避策略相關係數最高之社會支持。

表 4-5 模型摘要

模型	R	$R^2$	調整後 $R^2$	標準標準誤
1	.367 <sup>a</sup>	.134	.125	.65939

a. 解釋變數: (常數)，社會支持

表 4-6 係數<sup>a</sup>

		非標準化係數		標準化係數		
模型		B	標準錯誤	$\beta$	T	顯著性
1	常數	1.769	.364		4.863	<.001
	社會支持	.424	.110	.367	3.842	<.001

a. 應變數:規避因應

## 第肆章 結論與建議

### 一、結論

本研究結果經整理與討論後得到以下結論:

- (一) 教練社會支持對選手壓力因應策略中之趨近因應與規避因應中呈顯著正相關，表示教練社會支持越高，選手在壓力因應策略上越高。
- (二) 教練與選手關係與選手壓力因應策略中之趨近因應與規避因應皆呈顯著相關，表示教練選手關係越高，選手在壓力因應策略上會越好。
- (三) 教練與選手關係之承諾感在趨近因應下擁有較高的解釋力並達顯著關係；規避因應下社會支持擁有較高的解釋力。

## 二、建議:

基於本研究的結果，提出以下建議給予未來研究做為參考:

### (一) 提高樣本數:

為了增加社會支持、教練與選手關係與壓力因應策略之關聯，提高樣本數更能精確找出各因素之細微相關與潛在因素。

### (二) 增加探討背景變項:

由於各個階段球員的發展不一，若能增加探討不同階層的球員之發展，像是各層級之球員對接收到不同的社會支持、教練選手關係與壓力因應皆會有所不同，或是增加其他運動項目探討，皆是值得探討的因素。

### (三) 選擇辨別度較高的因素:

由於這次尋找之因素相關係數太高，導致意涵太接近，可能在跑數據上就有可能會被取代，可能會造成資料適配性過高之問題。

### (四) 改進問卷設計與翻譯

為了增加準確性與信度，由於此問卷是由國外翻譯而來之問卷，可能在填答問卷時，被研究者可能誤解題意而導致數據上有些許落差，所以在設計問卷上應與專家共同討論並修改至能善於理解之題目詮釋。

### (五) 考慮其他相關因素:

在社會支持上、教練與選手關係與選手競賽壓力因應策略上，其實還有許多其他之不同構面影響之，像是可以探討更全面的社會支持(家人、同儕、觀眾)或是不同層面的社會支持探討等等，這些皆是未來在研究上可以探討之因素。

### (六) 對籃球教練的建議:

對於教練與選手關係之維持，必須給予適切的「承諾感」，教練對選手產生更多的信任或是給予設定有效目標以提升選手在面對壓力時能「趨近因應」，去正向的面對壓力並有效處理。

## 參考文獻

- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sports. *Journal of Sport Behavior, 24*(3).
- Anshel, M. H., Kang, M., & Miesner, M. (2010). The approach-avoidance framework for identifying athletes' coping style as a function of gender and race. *Scandinavian journal of psychology, 51*(4), 341-349.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine, 38*(5), 300-314.
- Dunkel-Schetter, C. (1990). Differentiating the cognitive and behavioral aspects of social support. *Social support: An interactional view, 253-266*.
- Gottlieb, B. H. (1983). Social support as a focus for integrative research in psychology. *American psychologist, 38*(3), 278.
- Holahan, C. J. (1996). The social context of coping. *New York: Springer*.
- Jackson, B., Grove, J. R., & Beauchamp, M. R. (2010). Relational efficacy beliefs and relationship quality within coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(8), 1035-1050.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise, 4*(4), 313-331.
- Jowett, S., & Meek, G. (2000). A case study of a top-level coach-athlete dyad in crisis. *Journal of Sports Sciences, 18*(1), 51-52.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 14*(4), 245-257.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D., & Polman, R. (2009). Organisational stressors, coping, and coping effectiveness: A longitudinal study with an elite coach. *International journal of sports science & coaching, 4*(1), 31-45.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of applied sport psychology, 21*(2), 201-212.
- Lyle, J. (1999). Coaching philosophy and coaching behaviour. *The coaching process: principles and practice for sport, 25-46*.

Madden, C. C., Kirkby, R. J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*.

Moen, F., & Federici, R. A. (2017). Can Athlete-Centered Coaching Stimulate Need Satisfaction and Prevent Athlete Burnout? , *International Journal of Sport*

*Management*, 18, 1-18.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Jones, L., Meir, R., Radcliffe, J. N., & Perry, J. L. (2016). Committed relationships and enhanced threat levels: perceptions of coach behavior, the coach–athlete relationship, stress appraisals, and coping among athletes. *International journal of sports science & coaching*, 11(1), 16-26.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.

Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. *Psychology of motor behavior and sport*, 54-73.

Wortman, C. B., & Dunkel-Schetter, C. (1979). Interpersonal relationships and cancer: A theoretical analysis. *Journal of social issues*, 35(1), 120-155.

季力康, 陳思羽, 葉允棋, & 江衍宏. (2013). 中文版 [教練-選手關係量表] 之編制. In (pp. 429-438): 大專體育學刊.

林子文, 邱逸翔, 楊瑞珠, & 程瑞福. (2017). 競技運動情境中運動員的社會壓力來源與影響 [Sources of Social Pressure and Its Influences on Athletes in Competitive Situations]. *大專體育學刊*, 19(4), 316-328.

<https://doi.org/10.5297/ser.1904.002>

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. 未出版碩士論文, 國立台灣師範大學, 台北市.

楊種發. (2010). 社會支持, 流暢體驗與幸福感間之探討-以 2009 年全國柔道錦標賽高中職選手為例.

羅明屏. (2012). 臺北市高中 (職) 體育班學生社會支持, 學習適應與課程學習滿意度之研究.