

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所
碩士學位論文

家長式領導與青少年保齡球選手自覺競賽壓力相關之
研究

THE RELATIONSHIPS BETWEEN PATERNALISTIC LEADERSHIP
AND SPORT COMPETITIVE STRESS OF YOUTH BOWLERS



研究生：王厚仁 撰
指導教授：陳維智 博士

中 華 民 國 一 〇 三 年 六 月

論文名稱：家長式領導與青少年保齡球選手自覺競賽壓力相關之研究

總頁數：114

院所組別：國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：一〇二學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：王厚仁

指導教授：陳維智

摘要

本研究旨在探討國內休閒相關本研究目的是在探討家長式領導與青少年保齡球選手自覺競賽壓力之相關性。以分析家長式領導與不同性別、學歷、球齡及專、兼任教練教學之青少年保齡球選手於賽前自覺競賽壓力之差異情形。

受試對象為 21 歲以下之青少年保齡球選手，研究工具採用「修訂版賽前狀態性焦慮量表」、「家長式領導量表」以及「壓力自覺症狀量表」，並運用描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析(one-way ANOVA)、雪費事後檢定法(Scheffe)、迴歸分析與相關分析進行受試資料分析比較。

研究結果發現：

- 1、我國青少年保齡球人口現況，呈現倒三角形結構。
- 2、青少年選手於賽前較會感受到認知性焦慮，但競賽前男性選手仍較女性選手擁有自信。
- 3、學歷較高之青少年選手較能感受到壓力，且女性選手發生生理性壓力之情形比男性選手高。
- 4、保齡球教練以德性領導方式為主，但球齡越長且學歷較高之青少年選手較能感受到威權之領導方式。
- 5、教練之威權領導模式與選手發生身體性焦慮之機會具有關連性。
- 6、教練領導模式與選手自覺壓力症狀不具關聯性。
- 7、選手自覺壓力症狀與產生賽前狀態性焦慮具有正向關連性。

根據研究結果顯示，選手若欲增加自信心以降低賽前競賽之壓力，建議教練於專項運動訓練中長期納入心理技能課程、協助選手增加比賽經驗，以減緩競賽

壓力之發生。

關鍵詞：家長式領導、青少年保齡球選手、競賽壓力

Wang, Hou-Jen(2013). The relationships between paternalistic leadership and sport competitive stress of youth bowlers. Unpublish Master Thesis, National Taiwan University of Sport, Taichung.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between the paternalistic perceived leadership and self-assessment sport competitive stress of youth bowlers with different gender, education, years of playing bowling and taught by full-time or part-time coach.

The subjects of this study were youth bowlers under 21 years old. Study instruments were including " pre-competitive state anxiety scale ", "paternalistic leadership scale" and "symptoms of stress self-assessment". And data were analyzed using descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Scheffe Method, Regression Analysis and Correlation Analysis.

The major findings of this study were as follows:

- 1、It is likely to be “upside-down triangle” structure in teenager bowling population.
- 2、Teenage athletes tend to feel cognitive anxiety compared with elders, moreover, male athletes have more confidence than female toward the competition.
- 3、Highly educated teenage athletes tend to be stressful than the others, and female are more likely to exposure to physical stress than male.
- 4、The major leadership mode of Bowling coach is moral leadership, but more years of playing bowling and higher educated teenage athletes can feel the authoritarianism leadership than others.
- 5、Authoritarianism leadership mode that correlates with the probability of occurrence of somatic anxiety.

6、There are no correlations between the paternalistic leadership mode and the symptoms of stress self-assessment of the athletes.

7、There are positive relationships of symptoms of stress self-assessment and occurrence of competitive state anxiety.

The results showed that if coaches want to increase the self-confidence of athletes and reduce the probability of the occurrence of competition stress, the suggestion is the coaches should bring in long-term psychological skills course in specialized sports training, and help athletes increase competition experience.

Keywords: paternalistic leadership, youth bowler, sport competitive stress

謝誌

十年前的秋天，感謝金門(中捷)學長帶給我一場難忘的金門迎新之旅，開啟了我進入體院求學的第一扇門，十年的光陰一路從大學唸到研究所畢業，要特別感謝我的指導教授同時也是我專長隊教練的維智老師，謝謝你在我求學過程中的照顧與協助，你傳授的「老二哲學」我永遠會謹記在心。謝謝保齡球隊這個帶給我滿滿回憶的大家庭，永遠都不可能忘記那年在台南大專盃，吃著萬把元的「路邊燒烤」，就是因為有你們，讓我的體院生活充滿了多彩多姿的記憶。此外，還要感謝我的口委成業老師與 Howard 老師，感謝你們漫長的等待與指導，讓我的畢業萬言書可以更完整的呈現。

在研究所的求學過程中，謝謝維智家族的所有成員，謝謝你們的幫忙與協助，也特別感謝我的同學岡玲以及職場上的戰友雅筠、佳蓉、佳音、楨喬、鴻昌學長、曉雯、怡伶，謝謝你們的協助，我才可以順利的完成論文，也謝謝曾經協助我在完成論文過程中的朋友們，感謝大家。

最後我要特別感謝我的學長連老皮，謝謝學長一路以來的照顧，在生活中、在職場上的協助與幫忙，讓我在這幾年的職場生涯中可以接觸到許多新鮮的人、事、物，並且順利的在職場中成長，謝謝你。

在體大的求學過程中，有歡笑、有快樂、有痛苦也有淚水，但這些記憶將會變成永恆的回憶，我很高興我在體大這個求學環境中成長，謝謝大家帶給我的回憶，我要離開學校邁向人生另一個階段了，因為『我終於畢業了』。

王厚仁 謹誌 中華民國 103 年 7 月

目錄

中文摘要	I
英文摘要	III
謝誌	V
目錄	VI
表目錄	VIII
圖目錄	X
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	6
第四節 研究範圍與限制	6
第五節 解釋名詞	7
第貳章 文獻探討	9
第一節 壓力之相關文獻	9
第二節 焦慮之相關文獻	14
第三節 領導風格相關文獻	18
第四節 家長式領導與壓力、焦慮之相關文獻	31
第參章 研究方法	32
第一節 研究架構	32
第二節 研究步驟與流程	34
第三節 研究對象	35
第四節 研究工具之編製	36
第五節 問卷預試程序	38
第六節 正式問卷發放程序	57
第七節 資料分析與統計方法	58

第肆章	結果與討論	59
第一節	受試者人口特性描述	59
第二節	不同人口背景變項在賽前狀態性焦慮、家長式 領導、壓力自覺症狀之差異分析	60
第三節	家長式領導與賽前狀態性焦慮、壓力自覺症狀 之多元迴歸分析	73
第四節	賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀之相關分析	80
第伍章	結論與建議	81
第一節	結論	81
第二節	建議	85
參考文獻	89
附錄一、預試問卷	102
附錄二、正試問卷	110

表目錄

表 2-1	壓力定義相關研究	9
表 2-2	華人企業家長式領導相關研究	27
表 3-1	預試-賽前狀態性焦慮量表常態性檢驗摘要表	39
表 3-2	預試-家長式領導量表常態性檢驗摘要表	40
表 3-3	預試-壓力自覺症狀量表常態性檢驗摘要表	43
表 3-4	預試-賽前狀態性焦慮量表因素分析摘要表	48
表 3-5	預試-家長式領導量表因素分析摘要表	50
表 3-6	預試-壓力自覺症狀量表因素分析摘要表	52
表 3-7	預試-壓力自覺症狀量表成分相關矩陣	55
表 3-8	預試-各量表之信度分析表	55
表 4-1	受試對象人口背景特性分析彙整表	60
表 4-2	不同性別在賽前狀態性焦慮之分析摘要表	61
表 4-3	不同性別在家長式領導之分析摘要表	62
表 4-4	不同性別在壓力自覺症狀之分析摘要表	63
表 4-5	不同教練職稱在賽前狀態性焦慮之分析摘要表 ...	63
表 4-6	不同教練職稱在家長式領導之分析摘要表	64
表 4-7	不同教練職稱在壓力自覺症狀之分析摘要表	65
表 4-8	不同學歷在賽前狀態性焦慮之分析摘要表	66
表 4-9	不同學歷在家長式領導之分析摘要表	67
表 4-10	不同學歷在壓力自覺症狀之分析摘要表	68
表 4-11	不同球齡在賽前狀態性焦慮之分析摘要表	70
表 4-12	不同球齡在家長式領導之分析摘要表	71
表 4-13	不同球齡在壓力自覺症狀之分析摘要表	72
表 4-14	家長式領導各變項間之相關分析摘要表	73

表 4-15	家長式領導各變項與賽前狀態性焦慮、壓力自覺症狀之相關分析摘要表	74
表 4-16	家長式領導與自信心之迴歸變異數分析摘要表 ...	74
表 4-17	家長式領導與自信心之迴歸係數分析摘要表	75
表 4-18	家長式領導與認知性焦慮之迴歸變異數分析摘要表	75
表 4-19	家長式領導與認知性焦慮之迴歸係數分析摘要表	75
表 4-20	家長式領導與身體性焦慮之迴歸變異數分析摘要表	76
表 4-21	家長式領導與身體性焦慮之迴歸係數分析摘要表	76
表 4-22	家長式領導與情緒性壓力之迴歸變異數分析摘要表	77
表 4-23	家長式領導與情緒性壓力之迴歸係數分析摘要表	77
表 4-24	家長式領導與生理性壓力之迴歸變異數分析摘要表	77
表 4-25	家長式領導與生理性壓力之迴歸係數分析摘要表	78
表 4-26	家長式領導、呼吸道與神經系統壓力迴歸變異數分析摘要表	78
表 4-27	家長式領導、呼吸道與神經系統壓力迴歸係數分析摘要表	78
表 4-28	賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀之相關分析摘要表	80

圖目錄

圖 2-1	壓力傘狀概念圖	11
圖 2-2	倒 U 字型理論模型	15
圖 2-3	家長式領導行為與部屬反應	26
圖 3-1	研究架構圖	33
圖 3-2	研究流程圖	34

第壹章 緒論

本章分成五個小節，內容依序為第一節：研究背景與動機；第二節：研究目的；第三節：研究問題；第四節：研究範圍與限制；第五節：解釋名詞。

第一節 研究背景與動機

1946年，保齡球運動由當時駐臺美軍引進臺灣，從此開創保齡球運動在臺灣的發展史。1960年，第一家保齡球館在臺灣正式成立，從此之後的二、三年間陸續增加了許多保齡球館，造成一股流行風潮（吳協興，1995）。1973年全球石油危機，臺灣經濟隨之蕭條，許多保齡球館更因此而倒閉，僅剩少數業者能夠持續經營。此番困境，直到1988年保齡球業者首度引進電腦計分系統，並結合複合式場館經營模式後，保齡球運動才再度造成流行。往後數年間，保齡球運動人口逐日增多重拾蓬勃景象，當時甚至造就眾多菁英選手（林聖峰，2004），例如1991年，馬英傑以自創的飛碟球獲得世界盃保齡球錦標賽個人賽以及全項金牌震驚國際保齡球球壇（European Tenpin Bowling Federation，1991）、1994年廣島亞運保齡球代表隊為我國奪得二金一銀之佳績、1998年曼谷亞運保齡球代表隊再創高峰，奪得六金二銀三銅之傲人成績（中華民國體育運動總會，1998），這些佳績都促使保齡球運動邁向黃金時期。直到2006年杜哈亞運，保齡球項目空手而歸，全國一片嘩然，保齡球運動熱潮亦從此逐步衰退。緊接而來的全球金融風暴，嚴重造成全臺保齡球運動人口大量流失，以致於保齡球館之相關營運業者再次陷入慘淡經營，可謂雪上加霜。

因此，綜述保齡球運動在臺發展過程之後發現，經濟蕭條與選手國際成績低落是目前保齡球環境低迷的二十大主因。而如何改善保齡球業者營運狀況與提昇選手奪牌競爭力，絕對是目前保齡球相關專家學者極欲探討研究之主要方向。綜觀國內專家學者目前已有許多著作針對改善保齡球館營運管理之相關研究（鄭浩宗，1995；謝一睿，1998；許成源、孟範武，2005；林永上，2009等），但對於如何提升保齡球運動競爭力之相關研究則是付之闕如。

林聖峰（2008）認為，杜哈亞運落敗之主因是由於選手體能不足及臨場抗壓性差等因素影響之下，以致於成績衰退至谷底。對於如何降低選手競賽壓力並改善臨場穩定性，應是許多競技選手必須加強訓練的重點。馮麗花（2004）曾以三十二位韓國釜山亞運選手為研究對象（其中包含兩位保齡球選手），認為競賽壓力、訓練壓力與心理能力不足是影響選手成績表現的主要因素，因此認為強化運動員心理狀態是非常重要的訓練項目。Jones and Hardy（1990）研究更直接指出，壓力、心理因素和自我意象皆是阻礙提升運動表現之重要因素之一。因此，探討保齡球選手自覺競賽壓力之現況，則為本研究動機之一。

壓力存在於日常生活中，每個人對壓力之感受程度皆有所差異，壓力若處理得宜，將可轉換成正向動力，倘若無法舒緩壓力，則會轉換成負面情緒，故壓力並不必然會產生負面情緒（陳盤銘，2007），若是在遭受威脅時，壓力則會在心理產生負面情緒（季力康，1995），此負面情緒則容易發生焦慮行為，焦慮則是由害怕、緊張、擔憂與恐懼等相關因素所產生之情緒狀態（張春興，1989），運動員在日常生活中，皆會

感受到壓力，若此壓力並非具威脅性時，則壓力未必會產生焦慮（游恆山，1989），但在運動員參與競賽之前，則會因感受到許多未知的競賽情境因素，而容易產生緊張情緒自覺無法負荷比賽環境的考驗而產生焦慮，即稱為賽前狀態性焦慮（馬啟偉、張力為，1996），不論是否為優秀運動員，在面對比賽情境時，或多或少均會產生賽前狀態性焦慮，適當的賽前狀態性焦慮將有助於提升運動員運動表現水準，而過多的賽前狀態性焦慮，則會影響其運動表現水準（Martens,1987），Terry and Slade（1995）亦指出運動員在參加競賽時的心理狀況，將會影響其運動表現，因此，賽前焦慮狀態是影響競賽成績之重要因素之一，故探討青少年保齡球選手在競賽前產生之焦慮狀態，則為本研究動機之二。

Robbins（1998）曾指出壓力來源來自於個人因素、組織因素與外在環境因素，並特別於組織因素中指出，主管領導風格是影響壓力的主要因素之一。林東青與孫思源（2000）也發現，在工作環境中，主管領導風格的確會帶給部屬工作壓力，而不同的領導風格亦會使部屬感受到不同的壓力。若將工作環境對應於運動團隊來說，教練就如同主管領導者，而選手則是扮演員工的角色。教練的每一項決策都關係著選手的運動表現，所以選手除了必須克服自覺競賽壓力的因素之外，更要與教練保持良好的溝通管道，才能有效的降低競賽壓力。Wester and Weiss（1991）也認為教練的領導風格會對選手與整個團隊運動表現，具有關鍵性的決定因素。

不過，國內外有關領導風格與壓力之研究，主要是運用於企業組織中，大多數以探討企業主管領導風格與部屬工作壓力為主（丁瑤，2003；陳慈妤，2008）。在保齡球運動相關文

獻中，則是尚未有專家學者予以著墨。至於將其理論運用於其他運動團隊項目之國內相關研究，則有王振奕（2007）；陳靜玲、陳孟君（2011）；陳維智、周桂名、賴慶忠與乃慧芳（2012）等。綜合上述，領導風格的確是產生壓力的主要因素之一，而壓力則會影響到運動選手的成績表現，故探討保齡球教練之領導風格，則為本研究動機之三。

然而，學界對於領導風格之闡述有許多，但經常運用於運動團隊之相關研究理論架構則以新式領導理論、多元領導理論與領導調節模式理論為主（陳鈺芳，2003；林金杉，2002）。不過，Farh & Cheng（2000）另外提出適合運用於華人社會之家長式領導理論（Paternalistic Leadership），認為華人社會領導人通常具備類似家父式領導風格，不但擁有清楚而強大的權威，更常適時呈現照顧及體諒部屬的作風。以筆者長期選手生涯之經驗而言，家父式領導風格極類似國內各級運動團隊中教練與選手的相處模式，教練就像是父親一樣，除了扮演教練的角色之外，還要替選手解決私人問題、排除困難、做生涯規劃與心理輔導。

雖然家長式領導理論，目前仍大多運用於企業組織中，上司與部屬之相關研究，只有少部份運用於運動團隊研究中，王振奕（2007）與陳維智等（2012）同樣指出教練領導行為是造成選手競賽壓力的主要因素之一，陳靜玲與陳孟君（2011）也表示家長式領導行為的確會影響選手競賽時之壓力行為，至於保齡球運動領域中，則是從未有專家學者探討過家長式領導與競賽壓力之關係。因此，本研究以家長式領導做為理論架構，針對家長式領導風格在保齡球運動團隊中是否會在競賽壓力或焦慮情形中造成影響，則為本研究動機之四。

本研究希望藉由保齡球教練之領導風格與選手競賽壓力之相關性研究，進一步探討影響保齡球選手競賽壓力與焦慮情緒之因素，期冀提出之建議或改善方向，能有效協助保齡球各級教練改善領導模式，調控選手競賽壓力，以增加選手自信心，提升比賽競爭力。

第二節 研究目的

依據上述研究背景與動機，本研究目的如下：

- 一、探討青少年保齡球人口之現況。
- 二、分析青少年保齡球選手自覺競賽壓力之現況。
- 三、分析青少年保齡球選手賽前狀態性焦慮之現況。
- 四、分析我國保齡球教練之領導風格現況。
- 五、探討我國保齡球教練之領導風格對選手賽前狀態性焦慮造成之影響。
- 六、探討我國保齡球教練之領導風格對選手自覺競賽壓力造成之影響。
- 七、探討賽前狀態性焦慮與選手自覺競賽壓力兩者間之相關性。

第三節 研究問題

依據前述研究動機與目的，本研究與探討之問題如下：

- 一、保齡球選手人口背景現況為何？
- 二、不同背景變項之保齡球選手賽前狀態性焦慮之差異情形？
- 三、不同背景變項之保齡球選手自覺壓力之差異情形？
- 四、不同背景變項之保齡球選手自覺教練領導風格之差異情形？
- 五、賽前狀態性焦慮與教練領導模風格之關係為何？
- 六、保齡球選手自覺競賽壓力與教練領導模風格之關係為何？
- 七、保齡球選手自覺競賽壓力與賽前狀態性焦慮之相關性為何？

第四節 研究範圍與限制

保齡球運動自 2006 年度杜哈亞運之後，逐漸蕭條至今，參與保齡球運動之選手亦逐漸減少，因本研究將以青少年保齡球選手為研究對象，依據中華民國保齡球協會提供之競賽資料，說明目前持續參與國內正式錦標賽與國家代表隊選拔賽之 21 歲以下青少年選手不足 300 人，加上研究問卷題項眾多，使得研究樣本數稍嫌不足，無法更準確的推估研究結果，此為本研究之限制。

第五節 解釋名詞

一、保齡球運動 (Bowling)

保齡球發源自義大利北部，起初的保齡球球體是由木頭製成沒有鑽孔，只運用雙手擲球，球瓶則是由九隻圓柱所組成，十三世紀時，此遊戲傳到德國與荷蘭，稱為九柱戲(ninepins)，後來輾轉傳入美國，掀起一陣熱潮，但因牽涉金錢賭博，被美國各州立法禁止此運動，1860年，一位荷蘭人重新制定遊戲規則，將九瓶改為十瓶，1895年美國成立美國保齡球協會ABC (American Bowling Congress)，制定ABC規則，成為現今保齡球運動技術之起源，1946年由美國傳入臺灣(宮田哲郎，1995)。本研究所稱之保齡球運動為十瓶保齡球。

二、領導風格 (Leadership)

領導風格乃是領導者為了達成組織目標，於日常生活中，運用個人人格特質與魅力，企圖改變或影響部屬的行事方式與態度(許文寬，2003)。本研究所稱之保齡球教練領導風格，是指保齡球教練在訓練運動選手的過程中，運用個人魅力在各種領導策略下改變選手的態度與思維。

三、家長式領導 (Paternalistic Leadership)

本研究所探討的教練領導風格，是以家長式領導風格做為主要理論基礎。家長式領導是種位於華人企業組織中之領導模式，領導模式類似家父式領導風格，不但具有清楚而強大的權威，也包含照顧、體諒部屬及樹立典範之作風，其面向包括威權 (Authoritarianism)、仁慈 (Benevolence) 和德性 (Moral) 領導等三要素 (Farh & Cheng, 2000)。

四、競賽壓力 (Sport Competitive Stress)

本研究所探討之競賽壓力，是指運動選手從事運動競賽時壓力來源的感受與反應，壓力來源來自於運動員生理或心理受到威脅時的一種緊張狀態，經由個體認知與心理因素為中介歷程，更是個體與環境交互作用的結果所引起情緒、心理、生理所產生的變化 (馮麗花，2004)。

五、賽前狀態性焦慮 (Sport Competitive Stress)

賽前狀態性焦慮是指運動選手在面對競賽時，因許多無法預知之因素，造成選手心裡緊張、擔憂、不安等情緒威脅時，所產生之焦慮行為 (馬啟偉、張力為，1996)，賽前狀態性焦慮將可分為認知性焦慮、身體性焦慮與自信心三個向度，且認知性焦慮與身體性焦慮將會對競賽成績產生不同的影響結果 (Martens,1987)。

六、青少年保齡球選手 (Youth Bowler)

依據世界十瓶保齡球總會 (World Tenpin Bowling Association) 制定之國際十瓶保齡球規則第 6.1.3 條規定指出，世界青少年選手年齡限制為在該錦標賽年份的一月一日前須未滿 21 歲 (中華民國保齡球協會，2014)。

第貳章 文獻探討

本章分成四個小節，內容依序為第一節：壓力之相關文獻；第二節：焦慮之相關文獻；第三節：領導風格相關文獻；第四節：家長式領導與壓力、焦慮之相關文獻。

第一節 壓力之相關文獻

一、壓力的定義

在日常生活周遭常常會感受到壓力（Stress），但對於壓力一詞之涵義，則會隨著研究者對研究取向的不同而有所差異，有關國內、外學者對壓力所下之定義，如表2-1所示：

表2-1 壓力定義相關研究

年份	研究者	壓力定義
1984	Lazarus & Folkman	壓力是指個體之身體適應程度超過環境需求之負荷量，所產生之行為。
1987	Alberson & Kagan	壓力是個體於環境中遭受威脅而產生之生理及心理的緊張狀態。
1994	Aldwin	壓力是人與環境之交互作用下所引起的心理或生理的憂慮。
1994	劉若蘭	壓力是人面對生活環境中，面對內在與外在因素時的心理調適過程，是環境與人相互作用下，所產生的一種狀態。
1997	Greenberg & Baron	壓力是指個體遭受外界環境壓力時，生理系統與心理系統之情緒、認知三方面交互作用而產生的狀態。

1997	葉龍源	壓力是人在面對環境因素，因期望或要求而在心理與生理上所產生的反應。
1999	葉兆祺	壓力是人在面對環境要求時，造成心理、生理與環境因素三方面失衡的結果。
2000	Robbins	壓力是個體碰到遭限制或想要的事物，並產生某種具威脅性的刺激，而自覺到不確定性的狀態。
2001	陳榮宗	壓力是因個體受到外在刺激的因素，而產生內在的不安情緒，進而影響生理與心理的狀態。
2004	馮麗花	壓力是個體在心理或生理系統上，遭受威脅時的緊張狀態，在歷經心理因素與認知性的仲介過程，讓個體與環境相互產生作用，所引起之心理、生理與情緒性產生的變化。

資料來源：王振奕（2007）、馮麗花（2004）及本研究整理

綜合上述相關研究均指出，壓力是外在的生活環境刺激影響下，個體於遭受威脅時，在生理或心理中所引起的反應結果。

王美華（2002）亦將「壓力」一詞解釋為一種傘狀的概念，認為壓力是涵蓋了所有與其現象相關的名詞，包括：

- （一）壓力反應：是指壓力經驗所引發的生理、認知與情緒的一連串改變。
- （二）壓力來源：是指鼓動壓力反映的外在環境或內在因素。

(三) 壓力症狀：是指壓力反應運作的結果。

其傘狀的概念，如圖 2-1 所示：

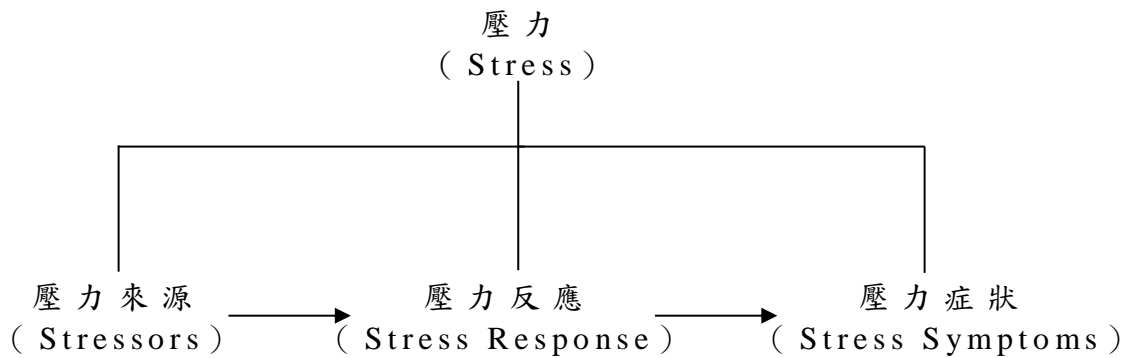


圖 2-1 壓力傘狀概念圖

二、與壓力相關之研究

在日常生活環境中的有許多因素會造成壓力，而最重視的則為職場壓力，因為人一生的精華期（約二十歲至六十歲）有三分之一的時間都貢獻在職場中，因此職場的工作壓力是不容忽視的（行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所，1996），人一但有了固定工作後，幾乎每天都須面臨職場上的種種需求與挑戰，當工作上的需求與工作者之認知評價之間有了落差，就會感受到較強的壓力，使工作者可能因情緒低落、工作認知、感覺、態度和行為的改變，造成個人從工作中完全撤離，這些變化都會影響個人、團體和組織之間的發展，所以工作壓力也是專家學者於各行各業著重於研究的重點之一（陸洛等，1995）。

而造成工作壓力的原因，可歸納為工作本身因素、工作時間、工作環境的感受、人際關係、公司結構組織、生涯規劃、薪資獎金與家庭因素等等（任維廉，2000），也因為在職場上有許多會造成職場壓力的因素存在，使人們於職場上的認同

感與滿足感低落，進而影響職場工作態度（林宮華，2003；陳玫秀，2004）。

在綜述壓力相關研究之後發現，在任何的生活環境中均存在著壓力，只是產生壓力的因素不同，所帶來的影響程度亦會不同，人在面臨壓力的過程中，是可運用任何方式來降低壓力的影響程度，因此，壓力是種人與環境的協調過程，也是一種經過不斷的交互作用後，所產生的結果（陸洛，1997）。

三、與競賽壓力相關之研究

在運動環境中的運動選手，所需面臨的壓力問題，除了上述研究中所提到的生活壓力外，更需積極的去克服競賽時的壓力，也是本研究探討的重點。

運動員從小到大接觸運動訓練之時間長，且在科技日新月異的進步當中，早已不是土法煉鋼的時代，故選手須面臨的挑戰與壓力因素也越來越廣泛，最主要的壓力來源還是外在環境因素的不確定性、心理因素無法達到社會期望時的挫折感與缺乏自信且太過於在乎競賽勝負而產生的壓力（張光達，1990），而學生運動員除了面對競賽場上的壓力之外，更需要面對學業的壓力，當學生運動員在賽場上有著優異的運動表現，其在校的學業成績、人際關係、日常生活情形與生涯規劃，皆會受到眾人的關注，遭受壓力的程度亦與一般學生有著大大的不同（季力康，2000）。

選手在接受訓練時，除了上述壓力外，亦須面對來自教練的壓力，尤其是在有淘汰機制的國家代表隊選拔中，更是如此，訓練時的表現評價、專注力與教練指導專項訓練時的壓力，均會造成選手面對淘汰機制的壓力（Nicholas & John，

2002)，出國比賽時，更因為國人的社會期望與評價、自我期許表現好的壓力與同儕的競爭壓力，使其一位運動員在心理背負著許多的壓力與挑戰（馮麗花，2004；陳靜、陳音容、洪聰敏，2005）。

綜合上述國內外學者研究發現，運動選手壓力來源幾乎是訓練時、競賽時的種種因素所造成的壓力，因此，壓力是影響運動表現的主要因素之一（洪巧菱、洪聰敏，2009），故如何於平時訓練課程中加入生理技能訓練來降低壓力的程度，也是本研究欲探討的問題。

四、小結

人在日常生活環境中，都會遭遇到程度不一的壓力，運動選手也不例外，但唯有透過完善的輔導制度，聘用專業人員負責照顧運動選手的課業、生活適應、人際關係與競賽壓力等問題（季力康，2000），運動員才會專心於運動場上競技，進而提升運動成績，增加自我競爭優勢。

第二節 焦慮之相關文獻

一、焦慮的定義

焦慮是一種情緒反應，由心理產生緊張、擔憂、不安等感受所交互作用而成（張春興，1984），焦慮是個體面對周遭環境威脅與壓力下，所產生的內在情緒的狀態，藉由緊張與不安，而表現於生理或行為上的障礙與失調（黃維彬，2006），焦慮又分為特質性焦慮（trait anxiety）與狀態性焦慮（state anxiety），其分述說明如下（Spielberger，1966）：

（一） 特質性焦慮

特質性焦慮是人格特質的一部分，依各體之個性與經驗，在不同之情境壓力下所產生的反應。

（二） 狀態性焦慮

狀態性焦慮是指個體在壓力情境之下，面對危險與威脅時，而產生的一種短暫性狀態，其特徵是會增強神經內分泌系統的活動量，進而感受到緊張與不安。

國內學者馬啟偉、張力為（1996）也將焦慮依不同類型做分類，在表現內容方面，分為現實性焦慮（objective anxiety）、神經性焦慮（nervous anxiety）與道德性焦慮（moral anxiety）三類，在穩定性方面，分為特質性焦慮（trait anxiety）與狀態性焦慮（state anxiety），在反應特徵上，則區分為認知性焦慮（cognitive anxiety）與身體性焦慮（somatic anxiety）。

二、運動競賽焦慮

運動員在長期接受專項訓練與面對競賽挑戰下，容易產生壓力，亦會因壓力不同反應出不同的焦慮程度，故選手依國外學者Martens分析，運動競賽焦慮容易受到主觀的競賽情境、

客觀的競賽情境、競賽時的反應、競賽結果等四個因素所影響（盧俊宏，1994），因此運動員在參與競技比賽時，同樣會因為受到內在動機與外在刺激的影響，產生情緒變化進而影響不自主的生理反應，造成運動競賽焦慮的發生（黃維彬，2006）。

也因為許多專家學者，越來越重視運動員在競技場上之心理表現，因而發展出許多理論，其中亦包括倒U字型理論

（Inverted-U Theory）與焦慮多向度理論（Multidimensional Anxiety Theory），倒U字型理論主張運動員若覺醒狀態低迷，其運動表現將會低於平時水準，若覺醒狀態可以提升至最適當之狀態時，則運動員將會有最佳的運動表現，倘若選手之覺醒狀態持續提升超過最適覺醒程度時，則其運動表現亦會隨之衰退（Yerkes & Dodson, 1908），倒U字型理論模型如圖2-2所示：

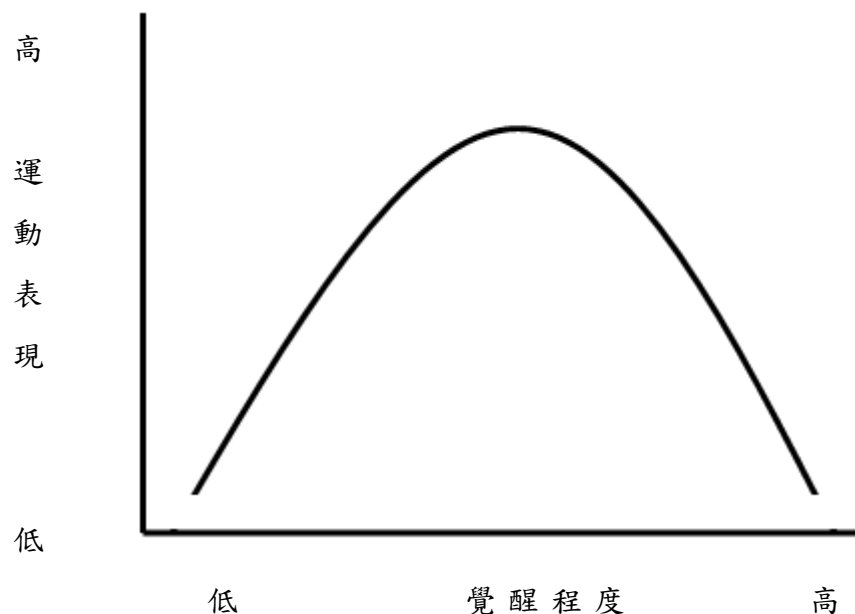


圖 2-2 倒 U 字型理論模型

雖然倒U字型理論，對運動心理學具有相當大的貢獻，但仍有些許不足之處，故Davidson & Scharz (1976) 提出多向度焦慮理論，其主張多向度焦慮可分為認知性焦慮、身體性焦慮與自信心三種面向，且認知性焦慮與身體性焦慮對運動表現將會有不同之影響程度，在身體性焦慮方面與倒U字型之理論有著相同的結果，但在認知性焦慮方面，則與倒U字型理論呈現負相關之情形。

三、與運動競賽焦慮之相關研究

優秀運動員在長期訓練壓力與高張力之競爭壓力下，其主要壓力來源來自於競賽壓力與訓練壓力（馮麗花，2004），當運動員面臨壓力後不但會產生焦慮（林淑英，2005），也會降低本身之自信心，同時在生理能量與參與運動競賽的樂趣上亦會呈現低落之情形，除此之外也會導致運動員受傷，使其逼不得已結束運動員生涯，故在競技運動領域中，若選手面臨強大之壓力而分散注意力時，將會影響其運動表現之結果（季力康，1996b；周文祥，1993）。

Martens (1987) 亦指出，若運動員擁有適當的焦慮感，將有助提升運動員之運動表現水準，但過多的焦慮感則會呈現反效果，因此自信心較低且焦慮感較高之運動員，其運動表現水準低於自信心較高且焦慮感較低之優秀運動員，故選手運動表現之結果，與自信心、賽前狀態性焦慮有著密切的關係（王明月等，2007），每個選手在不同生活情境與訓練情境下，對壓力的感受與抗壓能力也會因人而異（蕭淑貞、陳孝範、陳杏佳，1996），當年紀較年長者或比賽經驗豐富者，因其人生閱歷與較多比賽之經驗，使得心理技能比年齡較年輕

長成熟，面對壓力時也能有較佳之心理技能表現（王正松，2002），所以當運動員增加其比賽經驗與長期心理技能訓練時，將能有效降低其壓力與焦慮程度，以有效達到最佳之運動表現結果（季力康，1995）。

四、小結

焦慮是因為壓力而產生的情緒性反應，對追求卓越成績的運動員來說，其感受之壓力與焦慮比一般人來的高，尤其是頂尖運動員，其參與競賽之一舉一動都受到大眾注目也受人檢視，有時亦會背負過多的壓力與焦慮而表現失常，故競賽時之心理因素，往往是贏得比賽之關鍵，因此壓力與焦慮對運動員運動表現之結果具有影響力。

第三節 領導風格相關文獻

一、領導風格的定義

領導 (Leadership) 一詞，代表著率先示範、啟發和引領達到預期目標之意，「領」具統帥眾人之意，「導」具指引、引導啟發之意。在英文「Leadership」中的字根「Lead」則有引導、帶領之意涵。

領導是一種可影響他人或組織的活動，可以使他人自動地、積極地致力於組織目標的實現，也有學者認為領導是一種藝術或影響力，一個優秀的領導者可以激發被領導者的潛力，同時滿足被領導者的需求，自動自發地朝組織目標前進 (丁瑤，2003)，因此領導是一種領導者與被領導者之間的互動關係，藉由領導者的權力和說服力去激勵被領導者，使他們能達到領導者預設之目標，進而提高組織績效 (鄭麗芳，2004)。領導的主要意涵乃包含領導是影響力的發揮、是倡導行為、具促進合作功能、是信賴的權威與協助達成組織目標的行動等五項要素 (賴秋江，2006)。

在領導風格的定義上，陳世聰 (2001) 認為領導風格是在團體或組織文化中，領導者影響部屬的互動過程，以肯定人性價值尊嚴與關懷，引導部屬自動自發完成之目標，許文寬 (2003) 則主張領導風格乃是領導者為使組織達成目標、奉行理念，並基於個人人格特質，表現於日常領導行為中，企圖影響部屬的行事方式和態度。

在綜合上述學者對領導風格所下之定義，本研究將領導風格界定為領導風格是在組織團隊中，領導者運用個人魅力與方法，引領被領導者努力朝向共同目標邁進。

二、領導理論

Bryman (1992) 將領導理論依其發展年代，劃分為四個時期：

- (一) 1940年之前的領導特質論 (Trait Approach)，主張領導者的人格特質是天生的。
- (二) 1940年至1960年間的行為理論 (Style Approach)，主張領導者的外顯行為、領導效能與領導行為的關連性。
- (三) 1960年至1980年間的權變理論 (Contingency Approach)，主張領導是許多因素的結合，有效領導取決於情境因素的影響。
- (四) 1980年至今的新型領導理論 (New Leadership Approach)，主張領導者具有願景和領導者對部屬具有影響力。

上述四個時期所發展出來的四種領導理論，其理論具體模式，分述如下：

(一) 領導特質論 (Trait Approach)

特質論認為領導者的領導能力是與生俱來的，是人一出生即擁有人格特質或特徵，也相信領導者天生就是一位傑出的領袖 (吳清山，1991)，不過，過於相信領導者是與生俱來的能力結果，而導致研究失敗，迫使研究者不得不相信就算擁有領導特質的人也不一定能成為一位傑出的領導人 (陳玉娟，1995)。

(二) 行為理論 (Style Approach)

行為理論主要是描述領導者的行為或領導方式，而領導者行為主要的特點是擺脫了隱藏於內在的人格特質，而以外在的行為作為研究內容，領導者的外在行為分為「關懷」與「倡導」兩個層面，並藉由這兩個層面，作為最佳的領導方式，以提高團體或組織的最佳效能（李青芬等，1994）。

(三) 權變理論 (Contingency Approach)

權變理論主要是探討情境影響與領導之間的關連性，以獲得最佳的領導效能，有關權變理論的研究如下：

(1) 權變模式 (Contingency Theory)

費德勒的權變領導理論主張有效領導是決定於領導方式與情境的塑造，造成領導者在兩變項之中所能控制的影響程度，於是發展出最不喜歡的工作夥伴量表 (Least-preferred co-worker，簡稱LPC量表)，費德勒認為領導者可以利用關係導向或任務導向，並配合領導者與部屬的關係，任務性質與領導者的權力狀態，做為領導者行為取向的最佳搭配 (Fielder,1967)。

(2) 三層面理論 (Three-Dimension Theory)

此種理論的探討重點在於何種情境中應該搭配何種領導方式才能提高領導效能，其三層面的概念是在「任務」與「關係」兩個層面之間，增加「效能」層面，而任務導向界定為一名管理人員獨自指揮自己與部屬努力達成目標的可能性，至於關係導向則界定為一名管理人員在相互信任之下，尊重部屬的觀念與想法，而擁有良好工作關係的可能性 (Riddin,1970)。

(3) 路徑-目標理論 (Path-goal Theory)

此理論認為領導者應該像一個督促者去協助部屬釐清目標，排除障礙以確保他們的目標可以和組織的目標相互配合。此種理論也較重視提高產品與員工工作滿足感之間的關係 (House,1971)。

(4) 規範性權變理論 (Normative Contingency Theory)

Vroom & Yetton (1973) 認為領導是參與決定的歷程，由於現代組織極為複雜，為了提高效能，所以應該配合情境中的變項，領導者應事先分析情境，進而採取最有效的領導方式。

(四) 新型領導理論 (New Leadership Approach)

新型領導理論大多在分析領導者所具有的願景、激勵部屬對組織現況的挑戰及採取積極前瞻性的立場，也就是分析領導者激發部屬的工作動機，以提升組織成員對組織的參與及投入的動機，增加工作績效 (Bryman,1992)，此種領導理論包括魅力領導 (Charismatic Leadership)、願景論 (Visional Theory)、移轉型領導 (Transformation Leadership)、授權與領導 (Empowerment and Leadership) 等四種理論，成為研究組織領導的新典範。

(1) 魅力領導 (Charismatic Leadership)

此種領導方式強調被領導者在看到特定行為時，會將此行為歸類為英雄式或是非凡型的領導。

(2) 願景論 (Visional Theory)

歸類為願景論的領導者，則主張有願景的領導者可以替組織創造一個具有吸引力、有實際性以及能讓所有人值得信賴的目標。

(3) 移轉型領導 (Transformation Leadership)

移轉型領導的特點是在於領導者具有個人領導魅力，並且會鼓勵部屬將組織的利益置於個人利益之上，適時的給予部屬關懷與智力上的刺激，以達成組織的目標。

(4) 授權與領導 (Empowerment and Leadership)

授權指的是使人去完成他應該且有能力完成事情的一種歷程，而領導則為在特定的情形中，為達成目標而去影響他人或群體行為的一種過程，所以此種領導模式的特點為給人資訊、完全信任並給予支持，使其參與組織決策，共同完成目標。

上述所探討的領導模式，多數運用於企業組織相關研究上，在運動團隊的相關研究中，卻多以運動情境理論為研究主流，探討「教練」、「選手」與「情境」三者之間交互作用後所產生之結果，而本研究所探討的研究重點也是運動教練的領導模式。

三、運動教練領導模式

Chelladurai(1993)指出，目前運動教練領導理論的研究，是由多元領導模式(The Multidimensional Model)、領導調節模式(The Mediation Model)與教練決策規範模式(The Normative Model of Decision Styles in Coaching)等三種不同情境的領導模式所組成，內容敘述如下：

(一) 多元領導模式 (The Multidimensional Model)

多元領導模式是由Chelladurai & Carron (1978)共同提出之理論，此種模式是結合了Fiedler的權變理論(Fiedler, 1967)、House的路徑-目標理論(House, 1971)、Osborn & Hunt的適應

反理論 (Osborn & Hunt, 1975) 以及 Yukl 的領導差別模式 (Yukl, 1981) 的特點而成，並將這些特點視為領導效能情境中相當重要的因素，在此模式中會有情境特質、領導者特質與團隊成員特質等三個前因變項來影響領導者之行為，而領導者行為又會影響成績表現與滿意度等結果變項，同時結果變項也會回饋影響領導者的實際行為 (陳玉娟, 1995)。

(二) 領導調節模式 (The Mediation Model)

領導調節模式是由 Smith & Smoll 所提出來的理論，此模式是由教練行為、選手知覺回想和選手評價等三個反應因素所組合而成，而這三個因素又會受到教練與選手的個別差異、教練知覺選手想法以及情境因素等三種變項所影響，因此，領導調節模式主張教練的任務是讓選手在能夠發揮潛能以達到最佳之表現與訓練指導團隊獲得勝利，這是教練的目標，但是教練本身無法單從個人的領導行為中找到結果，因此，教練必須配合選手反應才能得到更有效能的領導行為 (Smith & Smoll, 1989)。

(三) 教練決策規範模式 (The Normative Model of Decision Styles in Coaching)

此模式是由 Chelladurai & Haggerty 所提出，主張「決策」因素在領導行為中扮演非常重要的角色，教練任何之決策行為都會對團隊造成些許影響，因此，教練在進行決策之前，皆必須針對可能造成的影響來考慮決策制定的過程 (Chelladurai & Haggerty, 1978)。

Chelladurai (1993) 指出，「決策」包含兩種過程，分別為「知覺過程」與「社交過程」，知覺過程是指決策過程由教練自行決定就好，不需經過整個團隊的意見即可實行，而社

交過程則為教練會鼓勵選手參與決策，發表自我意見，讓大家都可以認同所制定的決策，並且更努力的達成目標，以提升決策的品質。

然而，情境的不同，決策的制定過程與方式也都會有所改變，因此，教練每一次在做出決策的時候，也會因為受到時間、品質、資訊、問題的複雜性、團員接受程度與教練權威等因素而有所影響，進而制定出三種不同的決策類型，敘述如下（陳玉娟，1995）：

（一）參與型

教練同意團隊成員共同參與制定決策，教練認為團隊是所有成員共同擁有的，所以任何事務的決定都應由所有成員共同參與制定，也相信經過互相討論的結果，會提升決策的品質。

（二）專制型

教練是獨裁主義者，不允許團隊成員參與決策過程，所有團隊事務的決定只能由教練或少數的團隊核心人物做決策。

（三）授權型

教練會將複雜的團隊事務加以分類，並授權給某些團隊成員，讓這些團隊成員自行做決策，以分擔團隊事務。

上述之領導理論，是運動團隊中教練經常會運用的領導風格，在民主社會中，年紀越年長之選手越希望教練可用民主的方式領導團隊，這樣不僅可提升選手之滿意度，亦可以加強團隊凝聚力，讓團隊可獲得更好的運動表現（黃金柱，1990；莊豔惠，1997）

四、家長式領導的起源

(一) 家長式領導的起源

組織領導是一種社會影響的歷程，是全世界皆有之社會現象，不受國界的阻隔，至於領導者會選擇何種領導風格，在大多數的情況下，會自然的反應出其所位處地源之文化風格，不見得完全是由個人意志所主導，80年代的領導理論與領導模型，依舊受到美國研究者的宰制，認為美式領導可以跨國應用，但以東、西方的文化差異而言，西方所運用的領導模式是否能適用在華人企業組織中？是需要進一步探討的問題（樊景立、鄭伯璜，2000）。

除了上述之領導模式與運用於運動教練領導模式之外，Silin(1976)指出華人組織的領導作風具有清晰可辨的特色，與西方極為不同，主要的領導理念與模式，包括教誨式領導、德行領導、中央集權、上下保持距離、領導意圖與控制，但Redding(1990)亦指出海外華人家族企業的經營與管理方式在威權領導與道德領導方面並不相同，且專屬於華人企業之仁慈領導概念並未出現於Silin的研究之中，仁慈領導的概念是種像父親一樣無微不至地照顧或體諒部屬的領導風格。

Westwood(1997)針對華人家族企業管理提出了家長式首腦領導模式，主張此種領導風格有九種特定領導作風，敘述如下：

- (1) 教誨式領導 (didactic leadership)
- (2) 領導意圖不明 (non-specific intention)
- (3) 視聲譽 (reputation building)
- (4) 維持支配權 (protection of dominance)
- (5) 講究權謀 (political manipulation)

- (6) 個別照顧與徇私 (patronage and nepotism)
- (7) 削弱衝突 (conflict diffusion)
- (8) 社會權利距離大 (aloofness and social distance)
- (9) 對談理想 (dialogue ideal)

鄭伯璜 (1995) 亦針對臺灣家族領導人及主管進行深入觀察與訪談，發現臺灣企業主之領導模式與 Silin (1976) 和 Redding (1990) 所發表的研究很相似，因此，更確定了家長式領導存在於華人企業組織中 (鄭伯璜，1995a)，而其研究之所以有價值是因為研究中提供了許多詳細之領導行為與部屬反應，這是與其他三位學者研究結果的不同之處，如圖 2-3 所示：

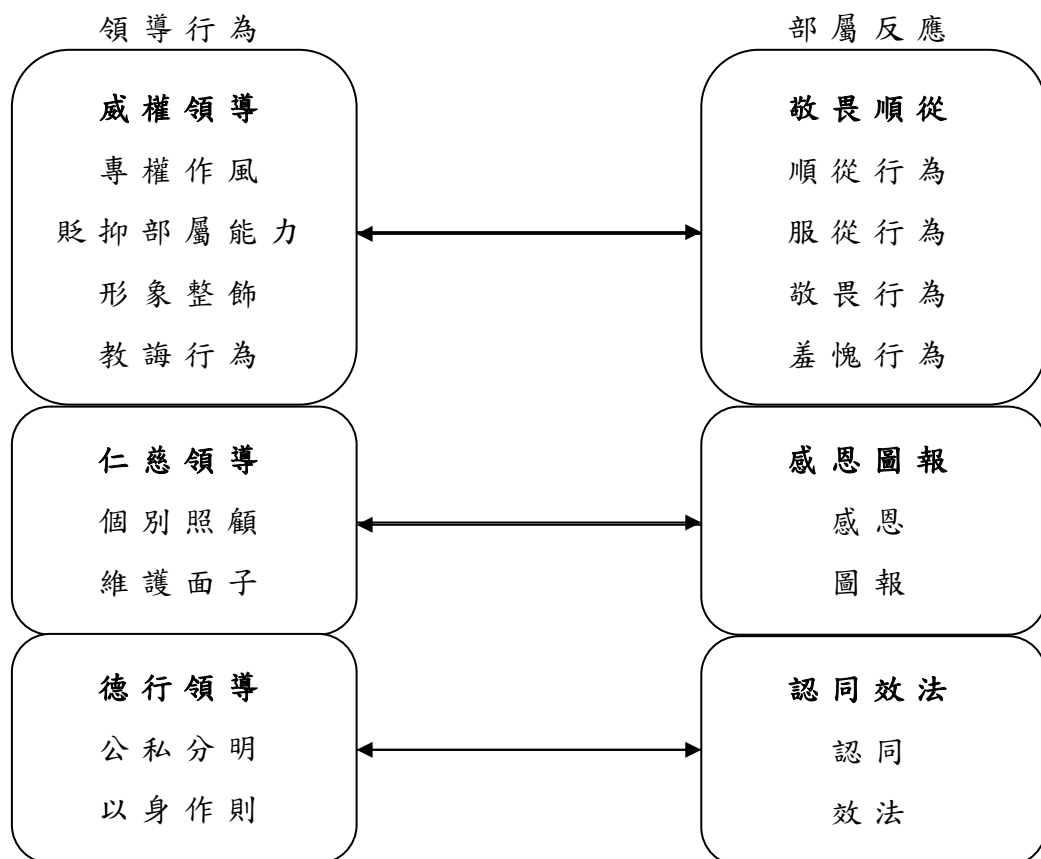


圖 2-3 家長式領導行為與部屬反應

針對家長式領導本質與文化價值根源之分析結果，Farh & Cheng (2000) 綜合了 Silin (1976)、Redding (1990)、Westwood (1997) 與鄭伯璜 (1995a, 1995b) 等人之相關研究後 (見表 2-2) 指出，家長式領導雖然由許多因素所組成，但主要是呈現施恩、立威、樹德等三種領導作風，此三種領導作風稱之為仁慈領導 (benevolent leadership)、威權領導 (moral leadership) 以及德行領導 (authoritarian leadership) (趙安安, 2005)。

表 2-2 華人企業家長式領導相關研究

研究者	研究領域	研究對象	強調價值	研究焦點
Silin (1976)	組織社會學	臺灣大型家族企業	家長權威	描述企業主持人的經營理念與領導作風
Redding (1990)	組織社會學	港、臺、菲華人家族企業	家長權威	探討文化價值與家族企業領導的關係並建構概念架構
Westwood (1997)	組織社會學	東南亞、華人家族企業	秩序與順從和諧	說明文化價值對家族企業主持人領導的影響
鄭伯璜 (1995a、1995b)	組織心理學	臺灣民營企業	家長權威	建構有效的華人家長式領導模式列出特定的領導作風與部屬的相對反應以預測領導效能

資料來源：Farh與Cheng (2000)

(二) 家長式領導的內涵

家長式領導呈現出一種類似家父式的領導風格，不但具有清楚而強大的權威，也包含照顧與體諒部屬及樹立典範的作風，其理論架構包含三種面向（鄭伯璜，1998），敘述如下：

(1) 威權（Authoritarianism）

強調領導者有絕對的權威，不容輕易的挑戰，對部屬會做嚴密控制並且要求部屬絕對服從，領導者也會對部屬要求績效，表現不佳之員工則會直接加以斥責，領導者會表現出不願授權、嚴守上下分際、不願公開訊息、故意漠視部屬的建議與貢獻等特徵，而部屬則會表現出順從、服從、敬畏與羞愧等反應。

(2) 仁慈（Benevolence）

在仁德領導模式中分為兩大類，分別為個別照顧與維護部屬面子，在個別照顧方面，不僅限於工作上的幫助，也會幫助部屬處理私人問題，而在維護部屬面子方面，領導者則會為了維護部屬的面子，當部屬犯了錯，不會公開受到責罵，只會私下處理部屬犯錯行為，對於領導者的仁慈，部屬大多會以報恩來回饋領導者。

(3) 德性（Moral）

領導者的品德修養是攸關華人領導成敗的重要因素，領導者本身所做的威權與仁慈領導，均須以高道德標準來維持，講究以身作則、克己奉公不徇私，尤其不會利用權位謀取個人私利或他人利益，讓部屬感受到其大公無私的精神，以高尚個人修養式領導為核心，唯有如此才能顯現出領導者之道德與操守，相對於領導者的行為，部屬則會表現出認同與效法的反應。

（三）家長式領導之相關研究

家長式領導理論從研究發現至今約十多年，在這十多年來探討家長式領導的研究相當眾多，研究範圍跨及了企業組織、教育單位、政府單位、軍事單位、金融業、服務業、製造業及醫療業，甚至連體育團體亦都有相關研究之足跡，而這些研究結果也讓家長式領導在華人組織中不斷的獲得驗證。

在華人企業組織中，仁慈與德性領導可以有效的提升工作效能與滿意度，亦可增加上司與部屬間之人際關係，對於公司間之團隊合作能力也有所提升，若領導者採用威權之領導模式，則會降低工作績效，影響上司與部屬間之人際關係，對公司間之團隊合作能力也有所影響（王錫堂，2002；黃堅生，2002；邱盛林，2001）。在教育單位中，教師知覺校長之領導行為，以德性領導為主，仁慈領導次之，研究中亦發現，校長若採取仁慈領導，將對教師士氣有正向之影響，若採取威權領導方式，將對教師之工作士氣產生負面影響（鄭清金，2009）。於政府單位之研究中亦指出，基層人員知覺主管領導方式以德性領導為多，若主管採用威權領導方式，將可有效預測職業倦怠之情形（許翰笙，2008）。

在以威權領導為主的軍事單位中發現，部對長官若以仁慈或德行領導來帶領部對，則有助於提升士兵之忠誠度與信任感（凌孝綦，2001）。

在競技運動領域中，教練若採用仁慈或德行領導行為，將有效提升選手團隊凝聚力與增加賽前自信心，教練若是以威權領導行為者，則會增加選手產生情緒性焦慮與身體性焦慮之機會，也會讓選手感到身心俱疲，進而影響其運動表現（陳怡儒，2004；周俊三，2003）

五、小結

綜合上述所有的研究發現，任何領域之家長式領導研究均指出，威權領導在華人社會中是比較不受歡迎的領導方式，運用仁慈與德行領導仍較受到認同，亦會在每一個組織或團隊造成良好的結果，在競技運動中，教練的領導風格，並沒有所謂的對錯，只要運動團隊成員願意配合，並且服從教練領導，以達成共同目標，就是一種好的領導模式，成功的教練，往往都會有一種特質，那就是其領導風格會因人而異，畢竟每位選手的個性都不盡相同，如何去拿捏與團隊成員之間的相處之道，是教練應該學習的方向，也是教練在領導模式中應該學習的一項課題，因此家長式領導是否會在保齡球運動中影響訓練或競賽結果，是值得去探討的問題。

第四節 家長式領導與壓力、焦慮之相關文獻

本節將針對過去探討家長式領導與壓力、焦慮之相關文獻做整理，整理後敘述如下：

在以家長式領導為主軸與壓力、焦慮之相關研究中，仍然以企業組織為主要研究對象，鮮少運用於競技運動領域中，依相關文獻指出目前我國選手自覺教練以德性領導為主（陳靜玲、陳孟君，2011；宋一夫、湯慧娟，2005；陳永坤、林琮智，2002），並發現教練之領導模式將會影響選手之競賽壓力（陳靜玲、陳孟君，2011；陳維智等，2012），而此壓力將會造成選手在賽前產生焦慮（張春興，1989），在面對許多未知的競賽因素時，選手自覺無法負荷比賽環境考驗時，其焦慮感也隨之增加，並造成比賽自信心不足，進而影響運動表現（馬啟偉、張力為，1996）。

由上述相關之研究發現，探討家長式領導與壓力、焦慮之相關文獻仍極為少數，但卻證實家長式領導風格的確與壓力、焦慮存在某些關聯性，但運動項目不同之下，其結果是否也會像上述研究一樣具有關聯性，乃是本研究欲探討的重點之一。

第參章 研究方法

本章主要目的為說明研究實施步驟與方法，共分為七節，第一節、研究架構；第二節、研究步驟與流程；第三節、研究對象；第四節、研究工具之編製；第五節、問卷預試程序；第六節、正式問卷發程序；第七節、資料分析與統計方法。

第一節 研究架構

本研究架構依據研究動機、研究目的及相關文獻探討，經彙整後提出之研究架構，研究架構分為四部分，分別為人口背景變項、家長式領導風格、賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀等，首先以人口背景變項分析家長式領導風格、賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀等各量表間之差異情形，進而利用迴歸分析家長式領導風格與賽前狀態性焦慮、壓力自覺症狀各量表間之影響情形，最後運用相關分析賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀兩者間之相關情形，如圖 3-1 所示：

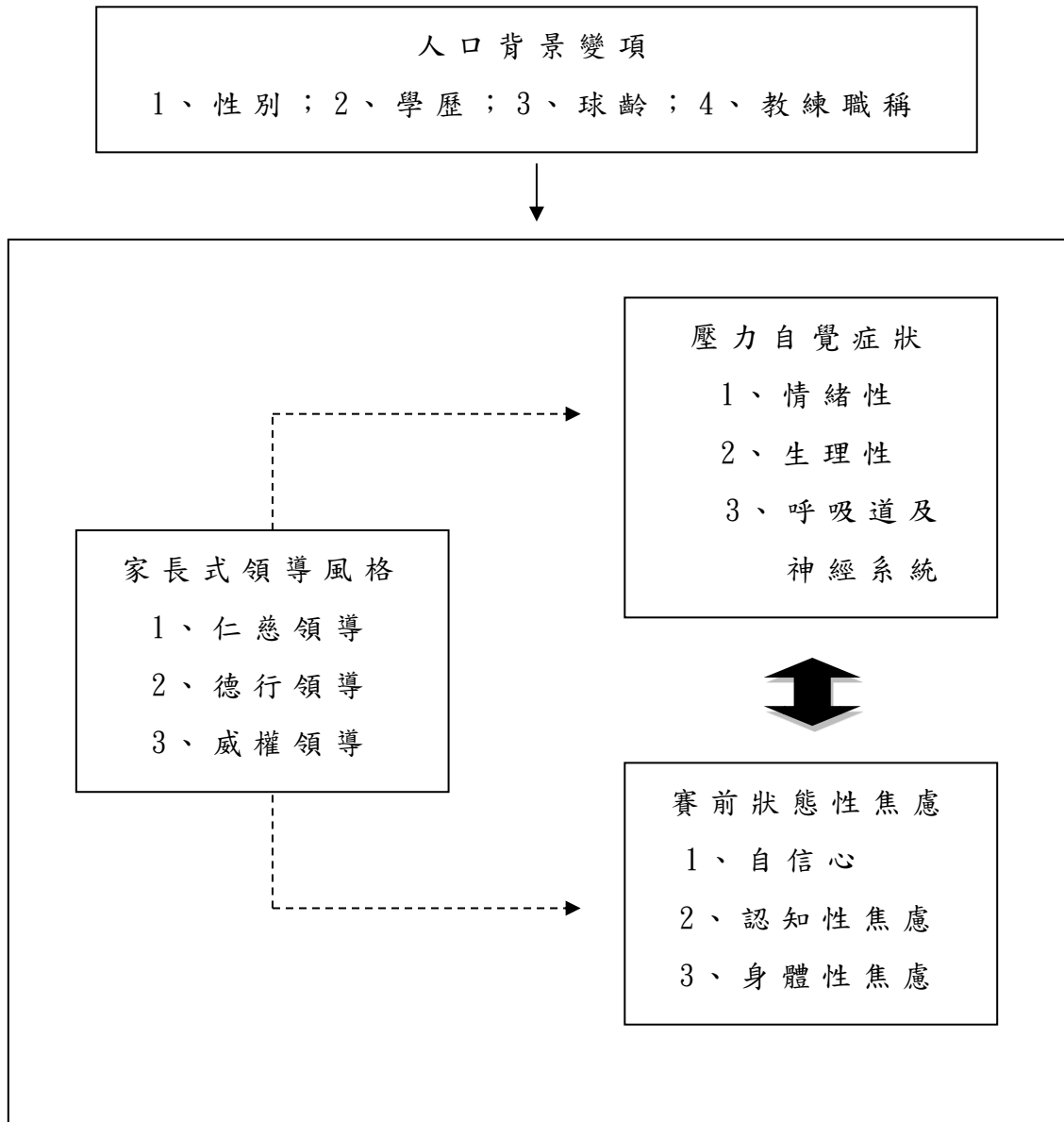


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究步驟與流程

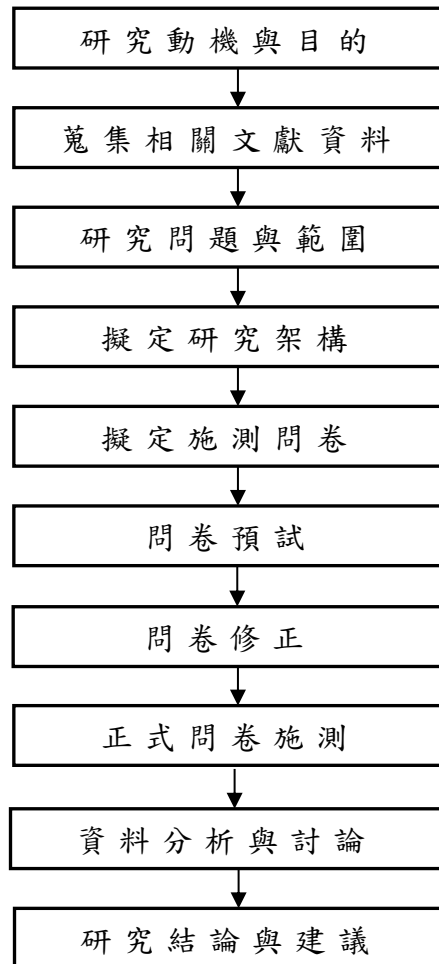


圖 3-2 研究流程圖

如圖 3-2 所示，本研究在蒐集相關資料後，確定研究目的與範圍，建立研究架構理論，擬定施測問卷進行預試，依預試分析結果進行問卷修正，修正後正式實施問卷調查，並將問卷調結果進行資料分析討論，最後提出研究結論與建議。

第三節 研究對象

本研究以中華民國保齡球協會舉辦之全國青少年中正盃保齡球錦標賽、世界青年十瓶保齡球錦標賽國家代表隊選拔賽與中華民國大專校院保齡球錦標賽公開組學校之選手為研究對象，依據中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法規定，全國單項運動協會指定之運動錦標賽，獲獎成績符合規定者，得依其畢業學歷申請甄試升學，而全國青少年中正盃保齡球錦標賽則為中華民國保齡球協會依中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法規定，指定之錦標賽，故將此賽事之參賽選手納入研究對象。

另世界青年十瓶保齡球錦標賽為目前國際青少年十瓶保齡球錦標賽最高級別之賽事，因此將該國家代表隊選拔賽之參賽選手也納入此次研究對象。

中華民國大專校院保齡球錦標賽則為中華民國大專院校體育總會主辦之全國性大專校院保齡球錦標賽之最高級別賽事，而公開組之組別為此賽事組別之最高等級，故將參加此比賽之公開組學校亦納入此次研究對象。

第四節 研究工具之編製

經由整理相關文獻並確立研究架構與研究問題後，制定研究工具，研究工具主要參酌與本研究相關之量表，分為基本資料、賽前狀態性焦慮量表、家長式領導量表與壓力自覺症狀量表四部分，並依據研究對象修正相關題項詞句，以符合受試者填答，進而完成預試問卷之編製。

資料蒐集採問卷調查方式，並於賽前發放填答，問卷題目選項採Likert Scale五點計分量表方式，由受試者依據本身自覺情形，在「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」與「非常不同意」五個選項下勾選適當之答案，其分數依次為5分、4分、3分、2分及1分，填答分數越高，代表受試者同意程度越高，研究量表分述如下：

一、基本資料

基本資料共四題，包含性別、學歷、球齡及教練職稱，其中性別分為男性與女性兩個選項；學歷分為國中、高中與大學三個選項；球齡分為未滿三年、三至六年與六年以上三個選項；在教練職稱中分為專任教練與兼任教練兩個選項。

二、賽前狀態性焦慮量表

本量表共計有21題，係參酌鄧碧雲（2002）重新修訂之賽前狀態性焦慮量表，本量表包含賽前認知性焦慮、賽前身體性焦慮與賽前自信心三個構面，其中賽前認知性焦慮之題項為第4、6、10、13、16與19題，賽前身體性焦慮題項為第2、7、11、14、17與20題，其餘題項則為賽前自信心部分，受試者則依據Likert Scale五點計分量表方式填答。

三、家長式領導量表

本量表共計有42題，係參酌鄭伯壘等人（2000）編製之家長式領導量表，並根據本研究之需求加以修訂而成，本量表包含威權、仁慈與德性三個構面，其中威權題項有12題、仁慈題項有14題、德性題項有16題，受試者則依據Likert Scale五點計分量表方式填答。

四、壓力自覺症狀量表

本量表共計有94題，係參酌陳孝範（1996）翻譯編製之壓力自覺症狀量表，本量表包含生理性壓力症狀、情緒性壓力症狀、認知性壓力症狀與行為性壓力症狀四個構面，其中生理性壓力症狀題項有45題；情緒性壓力症狀題項有27題；認知性壓力症狀題項有7題；行為性壓力症狀題項有15題，受試者則依據Likert Scale五點計分量表方式填答。

第五節 問卷預試程序

進行問卷預試的主要目的為確立問卷題項的可用性，並透過常態性檢驗、信效度分析刪除不適用之題項，進而完成正式研究問卷。

一、預試對象與程序

預試對象選取臺中市有招收保齡球項目運動績優生之學校進行預試，符合條件之學校有臺中市立大雅國中、國立豐原高商與國立臺灣體育運動大學，三所學校之保齡球項目選手共計66人，並於各校模擬比賽前發放問卷，共計發放問卷66份，回收66份，有效問卷66份，有效問卷回收率100%。

預試問卷回收後，將有效之回收問卷逐一進行編碼紀錄，且使用常態性檢驗，隨後進行探索性因素分析決定各量表的因素結構與建立各量表的建構效度，最後再採用內部一致性Cronbach's alpha係數瞭解各量表之信度。

二、預試問卷結果分析

(四) 常態性檢驗

本研究各量表之常態性檢驗採用峰度及偏態予以分析題項內容，並以峰度及偏態檢視各題項是否符合常態分佈，各題項之峰度及偏態若大於 ± 3 之題項則予以刪除（邱皓政，2002），賽前狀態性焦慮量表各題項經常態性檢驗結果顯示，各題項之峰度與偏態均介於 ± 3 之內，各題項呈現常態分佈，無刪除任何題項，賽前狀態性焦慮量表各題項之常態性檢驗結果摘要表如表3-1所示：

表 3-1 預試-賽前狀態性焦慮量表常態性檢驗摘要表

題號	偏態	峰度
01. 我感到輕鬆自在	0.01	0.03
02. 我覺得神經過敏	0.51	0.32
03. 我感覺舒適	0.07	-0.23
04. 我擔心自己無法在比賽中發揮應有的實力	-0.35	-0.38
05. 我覺得有自信	0.02	0.55
06. 我擔心輸掉比賽	-0.38	-0.21
07. 我覺得胃部緊縮	0.62	0.13
08. 我感到安心	-0.09	0.41
09. 我有信心克服挑戰	-0.44	0.32
10. 我擔心表現不佳	-0.70	0.05
11. 我心跳急速	-0.30	-0.59
12. 我有信心表現良好	-0.06	0.74
13. 我擔心是否能達到自己的目標	-0.30	-0.61
14. 我感到胃下垂	0.91	1.07
15. 我心情覺得輕鬆	-0.35	0.51
16. 我擔心其他人對我的表現感到失望	-0.41	0.09
17. 我覺得手心出汗	-0.46	0.01
18. 我有信心，因為我預計能達到自己的目標	-0.03	0.45
19. 我擔心自己無法專注比賽	-0.11	-0.46
20. 我感到全身緊繃	0.21	-0.89
21. 我有信心突破壓力	-0.31	0.07

家長式領導量表各題項經常態性檢驗結果顯示，各題項之峰度與偏態均介於 ± 3 之內，各題項呈現常態分佈，無刪除任何題項，家長式領導量表各題項之常態性檢驗結果摘要表如表 3-2 所示：

表 3-2 預試-家長式領導量表常態性檢驗摘要表

題號	偏態	峰度
01. 教練為人正派，不會假公濟私	-0.96	0.83
02. 教練會盡心盡力的照顧我	-0.24	-1.06
03. 當球隊的成績不好時，教練會責罵隊員	0.17	-0.63
04. 當我有困難時，教練會及時的伸出援手	-0.09	-1.03
05. 教練能把球隊的發展與榮耀置於教練個人的利益之上	-0.06	-1.19
06. 對於球隊中的學長、姐，教練會特別的關心照顧他們	-0.51	0.26
07. 教練會依照自己的原則辦事，當我們犯錯時，會受到嚴厲的處罰	0.01	-0.88
08. 教練會根據我個人學習運動技術的狀況，來滿足我的要求	-0.22	0.06
09. 教練不會因為個人的利益而去攀關係、走后門	-0.99	0.34
10. 教練在訓練期間或比賽時，會帶給我很大的壓力	0.31	-0.04
11. 當我比賽成績不好時，教練會去了解真正的原因	-0.24	-0.77
12. 教練喜怒不形於色	-0.39	1.85

13. 教練會利用職位搞特權	0.71	-0.60
14. 當我犯錯時，教練會給我改過的機會	-0.29	-0.74
15. 當眾反對教練時，會遭到教練的冷言冷語	0.40	-0.80
16. 教練會展現優秀的運動成就給隊員看	-0.08	0.31
17. 得罪教練時，教練會公報私仇	0.91	0.36
18. 教練與球隊隊員相處在一起時就像一家人一樣	-0.33	-0.78
19. 教練不把球隊相關的訊息透漏給隊員知道	0.68	0.12
20. 教練會幫我解決生活上的難題	0.95	0.44
21. 球隊中的所有大小事情都由教練一人獨自決定	0.80	0.71
22. 教練對待球隊隊員公正無私	-0.83	0.93
23. 球隊開會時，都會按照教練的意思做最後的決定	0.01	-0.25
24. 教練會關心我私人的生活起居	0.15	0.14
25. 教練能夠以身作則	-0.59	0.24
26. 教練會要求球隊隊員完全服從他的領導	-0.01	-0.24
27. 教練不會當著所有球隊隊員的面前給我難堪	-0.65	0.49
28. 教練會以運動技術表現來提攜選手，不受其他因素干擾	-0.20	-0.11
29. 在教練心中的優秀隊員必須對教練所交待的事完全服從	0.22	0.01
30. 教練平常會對我噓寒問暖	-0.12	-0.29

31. 當球隊發生事情或成績不好時，教練會把責任推的一乾二淨	0.34	-0.73
32. 教練會貶低球隊隊員在比賽中的努力與成績表現	0.40	-0.55
33. 教練是我學習做人處事的好榜樣	-0.63	0.68
34. 教練不讓我們察覺他真正的意圖	0.60	0.48
35. 當我碰到運動技術上的困難時，教練會適時的給我鼓勵	-0.69	0.08
36. 教練不會佔球隊隊員的小便宜	-1.25	0.98
37. 教練對我的照顧會擴及到我的家人或朋友	0.13	-0.30
38. 在球隊隊員面前，教練會表現出威嚴的樣子	0.36	-0.09
39. 對於我在運動比賽中所欠缺的能力，教練會適當的給予指導與學習的機會	-1.07	1.68
40. 教練會採用嚴格的管理方式來管理球隊	-0.07	0.30
41. 教練不會把大家辛苦奪得的成績與榮耀佔為已有	-1.22	0.43
42. 教練會強調球隊的成績表現一定要比他球隊或學校好	-0.22	-0.23

壓力自覺症狀量表各題項經常態性檢驗結果顯示，題項第4、13、28、31、51、54、58、69、70題之峰度與偏態不介於±3之內，故共刪除上述9題題項，壓力自覺症狀量表各題項之常態性檢驗結果摘要表如表3-3所示：

表 3-3 預試-壓力自覺症狀量表常態性檢驗摘要表

題號	偏態	峰度
最近一個月內，您因運動競賽的影響，有沒有下列困擾的情形？		
01. 你的面孔漲紅	0.83	0.68
02. 在寒冷的氣溫下仍然大量的流汗	0.73	-0.16
03. 嚴重的發癢	0.80	-0.35
04. 皮膚起紋斑	2.01	4.81
05. 冒汗	0.19	-0.86
06. 手腳冰冷	0.75	0.03
07. 陣寒或陣熱	0.50	-0.58
在您沒做運動時，你有沒有發現下列的症狀：		
08. 心或胸部作痛	1.41	2.95
09. 心跳的很大聲	0.95	0.48
10. 急速或如奔跑般的心跳聲	0.80	-0.36
11. 心跳不規則	1.45	2.07
12. 呼吸加速	0.58	-0.97
13. 呼吸困難	2.06	4.96
您有沒有經驗過以下的情況：		
14. 口乾	0.28	-0.20
15. 常常需要清清喉嚨	0.56	-0.30
16. 喉嚨有梗塞感	0.79	0.52
17. 聲音沙啞	1.02	0.96
18. 鼻塞	0.71	-0.32
19. 傷風	1.22	1.47

20. 併發性傷風（如支氣管炎）	1.16	0.39
21. 哮喘的次數增加	1.59	1.65
22. 感到頭昏眼花	1.07	0.51
23. 感到頭暈	0.87	0.14
24. 視力模糊	1.10	0.70
25. 偏頭痛	1.55	2.66
26. 緊張性頭痛	1.55	2.59
27. 鼻炎引起的頭痛	1.63	2.81
28. 痙攣的次數增加	2.70	10.43
您有沒有以下煩擾的情形：		
29. 消化不良	0.81	0.63
30. 胸悶作嘔	1.37	1.80
31. 劇烈胃痛	1.66	3.11
32. 胃口大增	0.92	0.15
33. 胃口不佳	1.05	0.41
34. 腹瀉	1.42	2.21
35. 胃痛	1.49	2.82
36. 便秘	1.55	2.91
精神壓力常令人感到肌肉緊繃，您可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋呢？		
37. 頸項	1.08	0.71
38. 下顎	1.21	0.48
39. 前額	1.28	0.66
40. 眼睛	0.93	-0.23

41. 背部	0.52	-0.69
42. 肩膀	0.32	-0.52
43. 手或臂	0.22	-0.68
44. 腿部	0.39	-0.65
45. 腹或胃	1.40	1.40

在您日常活動中，你可曾注意到因神經緊張或過度焦慮而引起以下症狀：

46. 雙手煩躁不安的擺動	0.63	-0.34
47. 走來走去	0.49	-0.15
48. 咬嘴唇	0.86	0.04
49. 坐立不安	0.53	-0.66
50. 增加吃東西次數	0.95	-0.04
51. 增加抽菸次數	2.57	5.49
52. 咬指甲	1.33	0.34
53. 小便次數頻繁	1.36	0.99
54. 夜尿	2.34	6.81
55. 入睡困難	0.92	0.03
56. 睡覺間睡不平穩	1.03	0.08
57. 太早醒	1.48	2.13
58. 性關係有所改變	2.62	5.01

您是否注意到：

59. 擔心自己的健康	-0.03	-0.44
60. 有口吃的毛病	1.31	2.50
61. 發抖或寒顫	1.15	1.72
62. 太緊張	0.22	-0.82

63. 感到虛弱或無力	1.00	1.16
64. 作惡夢	1.27	1.51
65. 心神不安或心慌意亂	0.92	0.55
精神壓力常會引起不同的情緒反應，在過去一個月內，您可曾感到：		
66. 孤單或傷感	0.61	-0.52
67. 不快樂或沮喪	0.62	-0.28
68. 愛哭	1.31	0.89
69. 覺得生命全無希望	1.92	3.35
70. 希望自己不如死去	1.93	3.29
71. 種種擔憂令你不安	1.12	1.35
72. 因小事而令你生氣	0.77	0.95
73. 很容易感到煩惱和激怒	0.67	-0.02
74. 當你生氣時，你會遷怒於所遇到的每樣東西	0.95	0.39
75. 無法擺脫某件激怒的事而產生的憤怒	0.74	-0.33
76. 易於狂怒	1.00	0.20
77. 你怒氣到想要摔打東西	1.15	0.73
78. 壓抑小小的滋擾，直到爆發脾氣	0.77	-0.38
79. 因心煩意亂而令你擊打東西	1.22	1.10
您日常生活中是否有以下情形：		
80. 工作令你心疲力倦	0.13	-0.79
81. 嚴重的痠痛或疼痛令你無法工作	-0.13	-1.19
82. 雖然你睡眠如常，但早上起來仍覺精疲力倦	0.22	-0.34

83. 你經歷嚴重的精神衰弱	0.56	-0.98
84. 當教練找你時，你會精神緊張及不安	0.70	0.40
85. 當你需要迅速處理事情時，你的思緒會變 的雜亂無章	0.29	-0.71
86. 你會因驚恐而無法移動	1.49	2.68
87. 你要慢慢處事才不會出岔錯	0.00	-0.56
88. 你會誤解指令或命令	0.58	0.44
89. 你不能控制腦海中起伏的思緒	0.27	-0.97
90. 陌生人或陌生的地方會令你害怕	0.65	-0.52
91. 突如其來的聲音會令你大嚇一跳或顫慄	0.51	-0.61
92. 令人驚恐的思緒不斷重複出現	1.13	0.91
93. 你會無緣無故突然感到恐懼	0.95	0.19
94. 注意力無法集中	0.50	-0.22

(五) 效度分析

為了增加測量的準確性，使研究結果越精確的達到實際情況，所進行的分析稱為效度，當測量的效度越高時，則表示越能接近實際特性。

本研究將運用建構效度測量研究工具，建構效度最常被使用的方法就是因素分析，因素分析將可測得一個測驗或理論背後因素結構之有效程度（邱皓政，2002），而傳統因素分析又可稱為探索性因素分析（Exploratory Factor Analysis；EFA），在探索性因素分析中，將以主成分分析法（Principle Component Analysis；PCA）萃取因素，同時賽前狀態性焦慮量表與家長式領導量表配合 Varimax 直交轉軸法萃取主要構

面因素，壓力自覺症狀量表則配合 Promax 斜交轉軸法萃取主要構面因素，萃取因素標準為因素負荷量絕對值大於 0.5，特徵值大於 1 做為取捨，並將萃取後之因素依題項特性加以重新命名，作為後續分析之用。

(1) 賽前狀態性焦慮量表

本量表所包含之題項共計有 21 題，以 KMO 取樣適合性檢驗和 Bartlett 球型檢驗判定資料是否符合因素分析；KMO 值若大於 .60 以上且球型檢驗達顯著水準者，將可進行因素分析，賽前狀態性焦慮量表檢驗結果顯示 $KMO = .76$ ，且球型檢驗亦達顯著性，表示問卷資料適合進行因素分析。

進行因素分析時，因題項第 11、17、19 題之因素萃取負荷量不足，故予以刪除，剩餘題項之因素分析結果顯示，賽前狀態性焦慮量表共取得 3 個共同因素，並依據題項特性分別命名為「自信心」、「認知性焦慮」與「身體性焦慮」，其解釋總變異量為 66.04%，各特徵值與解釋變異量，如表 3-4 所示：

表 3-4 預試-賽前狀態性焦慮量表因素分析摘要表

題項	自信心	認知性 焦慮	身體性 焦慮
09. 我有信心克服挑戰	.85		
15. 我心情覺得輕鬆	.85		
05. 我覺得有自信	.81		
01. 我感到輕鬆自在	.80		
03. 我感覺舒適	.77		
21. 我有信心突破壓力	.77		
12. 我有信心表現良好	.73		

18. 我有信心，因為我預計能達到自己的目標	.73		
08. 我感到安心	.72		
10. 我擔心表現不佳		.88	
13. 我擔心是否能達到自己的目標		.83	
06. 我擔心輸掉比賽		.77	
04. 我擔心自己無法在比賽中發揮應有的實力		.76	
16. 我擔心其他人對我的表現感到失望		.68	
07. 我覺得胃部緊縮			.85
14. 我感到胃下垂			.84
20. 我感到全身緊繃			.75
02. 我覺得神經過敏			.69
特徵值	5.92	3.51	2.45
解釋變異量(%)	32.91	19.52	13.61
累積解釋變異量(%)	32.91	52.43	66.04

(2) 家長式領導量表

本量表所包含之題項共計有42題，以KMO取樣適合性檢驗和Bartlett球型檢驗判定資料是否符合因素分析；KMO值若大於.60以上且球型檢驗達顯著水準者，將可進行因素分析，家長試領導量表檢驗結果顯示 $KMO = .74$ ，且球型檢驗亦達顯著性，表示問卷資料適合進行因素分析。

進行因素分析時，題項第1、3、5、6、8、9、12、13、15、17、19、21、22、23、24、25、27、31、32、37題之因素萃取負荷量不足，故予以刪除，剩餘題項之因素分析結果顯示，家長試領導量表共取得3個共同因素，並依據題項特性分別命名為「仁慈」、「德性」與「威權」，其解釋總變異量為53.67%，各特徵值與解釋變異量，如表3-5所示：

表3-5 預試-家長式領導量表因素分析摘要表

題項	仁慈	德性	威權
14. 當我犯錯時，教練會給我改過的機會	.74		
11. 當我比賽成績不好時，教練會去了解真正的原因	.73		
18. 教練與球隊隊員相處在一起時就像一家人一樣	.68		
04. 當我有困難時，教練會及時的伸出援手	.67		
28. 教練會以運動技術表現來提攜選手，不受其他因素干擾	.67		
34. 教練不讓我們察覺他真正的意圖	-.61		
16. 教練會展現優秀的運動成就給隊員看	.60		
02. 教練會盡心盡力的照顧我	.59		
30. 教練平常會對我噓寒問暖	.54		
20. 教練會幫我解決生活上的難題	.53		
39. 對於我在運動比賽中所欠缺的能力，教練會適當的給予指導與學習的機會		.79	
36. 教練不會佔球隊隊員的小便宜		.71	

35. 當我碰到運動技術上的困難時，教練 會適時的給我鼓勵	.70		
41. 教練不會把大家辛苦奪得的成績與榮 耀佔為已有	.69		
33. 教練是我學習做人處事的好榜樣	.66		
42. 教練會強調球隊的成績表現一定要比 其他球隊或學校好	.70		
07. 教練會依照自己的原則辦事，當我們 犯錯時，會受到嚴厲的處罰	.68		
40. 教練會採用嚴格的管理方式來管理球 隊	.67		
38. 在球隊隊員面前，教練會表現出威嚴 的樣子	.67		
29. 在教練心中的優秀隊員必須對教練所 交待的事完全服從	.67		
26. 教練會要求球隊隊員完全服從他的領 導	.66		
10. 教練在訓練期間或比賽時，會帶給我 很大的壓力	.61		
特徵值	6.62	3.47	1.72
解釋變異量(%)	30.08	15.78	7.81
累積解釋變異量(%)	30.08	45.86	53.67

(3) 壓力自覺症狀量表

本量表所包含之題項共計有94題，以KMO取樣適合性檢驗和Bartlett球型檢驗判定資料是否符合因素分析；KMO值若大於.60以上且球型檢驗達顯著水準者，將可進行因素分析，壓力自覺症狀量表檢驗結果顯示 $KMO = .77$ ，且球型檢驗亦達顯著性，表示問卷資料適合進行因素分析。

進行因素分析時，題項第1、2、3、5、7、8、9、10、11、12、14、15、16、17、18、30、35、38、39、45、47、48、49、50、52、55、56、57、59、60、61、63、64、65、67、80、81、82、83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、94題之因素萃取負荷量不足，故予以刪除，剩餘題項之因素分析結果顯示，壓力自覺症狀量表共取得3個共同因素，並依據題項特性分別命名為「情緒性壓力」、「生理性壓力」與「呼吸道與神經系統壓力」，其解釋總變異量為58.10%，各特徵值與解釋變異量，如表3-6所示：

表 3-6 預試-壓力自覺症狀量表因素分析摘要表

題項	情緒性 壓力	生理性 壓力	呼吸道與 神經系統 壓力
74. 當你生氣時，你會遷怒於所遇 到的每樣東西	.93		
75. 無法擺脫某件激怒的事而產 生的憤怒	.92		
77. 你怒氣到想要摔打東西	.90		

71. 種種擔憂令你不安	.85
72. 因小事而令你生氣	.83
79. 因心煩意亂而令你擊打東西	.82
73. 很容易感到煩惱和激怒	.81
76. 易於狂怒	.77
78. 壓抑小小的滋擾，直到爆發脾氣	.75
66. 孤單或傷感	.73
93. 你會無緣無故突然感到恐懼	.72
68. 愛哭	.72
40. 眼睛(可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋)	.58
<hr/>	
44. 腿部(可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋)	.82
43. 手或臂(可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋)	.81
42. 肩膀(可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋)	.80
33. 胃口不佳	.78
41. 背部(可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋)	.73

06. 手腳冰冷(最近一個月內,因運動競賽的影響)				.73
34. 腹瀉				.71
29. 消化不良				.70
53. 小便次數頻繁				.69
32. 胃口大增				.67
62. 太緊張				.63
37. 頸項(可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋)				.57
46. 雙手煩躁不安的擺動				.54
36. 便秘				.51
<hr/>				
27. 鼻炎引起的頭痛				.81
26. 緊張性頭痛				.80
25. 偏頭痛				.76
20. 併發性傷風(如支氣管炎)				.73
19. 傷風				.72
23. 感到頭暈				.71
21. 哮喘的次數增加				.70
22. 感到頭昏眼花				.65
24. 視力模糊				.54
<hr/>				
特徵值	14.08	4.98		3.60
解釋變異量(%)	36.11	12.77		9.22
累積解釋變異量(%)	36.11	48.88		58.10
<hr/>				

各成分間相關矩陣，如表3-7所示：

表3-7 預試-壓力自覺症狀量表成分相關矩陣

因素成分	情緒性 壓力	生理性 壓力	呼吸道與神 經系統壓力
情緒性壓力	-	0.44	0.30
生理性壓力	0.44	-	0.41
呼吸道與神 經系統壓力	0.30	0.41	-

(六) 信度分析

信度分析是為了檢測測量結果的一致性與穩定性，本研究將運用內部一致性Cronbach's alpha考驗來測量各量表的內部一致性，根據 DeVellis (2003) 建議， α 值0.7以上為可接受之信度， α 值高於0.8以上則表示有較佳之信度， α 值大於0.9以上則表示有非常好之信度，本研究之各量表信度皆高於0.8以上，顯示本研究所編製之量表具有良好的內部一致性，各量表之信度分析結果如表3-8所示：

表3-8 預試-各量表之信度分析表

量表名稱	各項因素	Cronbach's alpha值
賽前狀態性焦慮	自信心	.92
	認知性焦慮	.86
	身體性焦慮	.81
家長式領導	仁慈	.80
	德性	.84
	威權	.80

	情緒性	.96
壓力自覺症狀	生理性	.92
	呼吸道與神經系統	.90

三、正式問卷確立

各預試量表經常態性檢驗與信、效度分析後，各量表之題項內容均符合常態性檢驗與信、效度分析之檢驗標準，以確立本研究之正式問卷，正式問卷分為四部份，第一部分為基本資料共四題，第二部份為賽前狀態性焦慮量表共十八題，第三部分為家長式領導量表共二十二題，第四部份為壓力自覺症狀量表共三十六題，合計八十題。

第六節 正式問卷發放程序

本研究於中華民國保齡球協會舉辦中華民國99年全國青少年中正盃保齡球錦標賽、101年世界青年十瓶保齡球錦標賽國家代表隊選拔賽與中華民國大專院校體育總會主辦之中華民國大專校院100學年度保齡球錦標賽之比賽期間進行問卷發放作業，並於選手參加競賽之前發放問卷，發放問卷前均向受試對象說明研究目的與問卷內容，並告知研究結果僅供學術使用，請受試者據實填答。

本研究對象為21歲以下之青少年保齡球選手，由於受試者為特定對象之族群，人數不足300人，Ariasian & Gay (2003)指出若母群體少於500人，其抽取樣本人數至少須佔母群大小之20%，故本研究正式問卷總計發放265份，回收265份，有效問卷為231份，有效問卷回收率為87%，正式問卷回收後，將先篩選剔除無效回收問卷，並將有效回收問卷整理編碼，以進行資料輸入、分析。

第七節 資料分析與統計方法

本研究將正式問卷回收並剔除無效問卷後，將有效問卷進行編碼與輸入數據資料，所得資料以 SPSS 12.0 統計軟體程式進行統計分析，主要統計方法如下：

一、描述性統計分析

透過次數分配與百分比等分析，了解受試對象在性別、球齡、學歷與教練職稱等變項之分佈情形。

二、獨立樣本 T 檢定 (Independent Sampling T-Test)

運用獨立樣本 T 檢定分析比較不同性別、不同教練職稱，在賽前狀態性焦慮、家長式領導與壓力自覺症狀上是否存在顯著差異。

三、單因子變異數分析 (One-way ANOVA)

以單因子變異數分析比較不同球齡、學歷，在賽前狀態性焦慮、家長式領導與壓力自覺症狀上是否存在顯著差異，若研究結果存在顯著差異時，則再進一步以 Scheffe 法事後比較分析各組間之差異情形。

四、多元迴歸分析 (Multiple Regression Analysis)

以多元迴歸分析比較家長式領導對於賽前狀態性焦慮、壓力自覺症狀之影響情形。

五、相關分析 (Correlation Analysis)

以 Pearson 相關分析了解賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀之相關情形。

第肆章 結果與討論

本章主要目的為說明本研究之實證結果，並針對研究結果進行分析與討論，共分為四節，第一節、受試者人口特性描述；第二節、不同人口背景變項在賽前狀態性焦慮、家長式領導、壓力自覺症狀之差異分析；第三節、家長式領導與賽前狀態性焦慮、壓力自覺症狀之多元迴歸分析；第四節、賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀之相關分析。

第一節 受試者人口特性描述

本節旨在說明本研究之受試對象樣本資料分佈情形，分別以次數及百分比描述受試樣本特性，分析結果如表 4-1：

一、性別

本研究受試對象之樣本結構中，性別以男性居多，共 135 人（58.4%），女性則有 96 人（41.6%）。

二、教練職稱

本研究受試對象之樣本結構中，教練職稱以專任教練居多，共 172 人（74.5%），兼任教練則有 59 人（25.5%）。

三、學歷

本研究受試對象之樣本結構中，學歷以大學居多，共 103 人（44.6%），其次依序為高中有 71 人（30.7%），國中則有 57 人（24.7%）。

四、球齡

本研究受試對象之樣本結構中，球齡以未滿三年者居多，共 147 人（63.6%），其次依序為三年至六年者有 58 人（25.1%），六年以上者有 26 人（11.3%）。

表 4-1 受試對象人口背景特性分析彙整表

人口背景變項	組別	人數	百分比(%)
性別	男性	135	58.4
	女性	96	41.6
教練職稱	專任教練	172	74.5
	兼任教練	59	25.5
學歷	國中	57	24.7
	高中	71	30.7
	大學	103	44.6
球齡	未滿三年	147	63.6
	三年至六年	58	25.1
	六年以上	26	11.3

N = 231

第二節 不同人口背景變項在賽前狀態性焦慮、家長式領導、壓力自覺症狀之差異分析

本節旨在說明本研究採用獨立樣本 T 檢定與單因子變異數分析進行分析，不同人口背景變項在賽前狀態性焦慮、家長式領導與壓力自覺症狀中差異之情形，若單因子變異數分析之研究結果存在顯著差異時，則再進一步以 Scheffe 法事後比較分析各組間之差異情形。

一、不同性別在賽前狀態性焦慮、家長式領導、壓力自覺症狀之差異分析

(一) 賽前狀態性焦慮

男、女選手在賽前狀態性焦慮之差異比較情形，經由獨立樣本T檢定分析後，研究結果顯示不同性別在自信心方面具有顯著差異，且男性選手之自信心明顯高於女性選手，此結果與許啞豪、溫華昇（2006）相符，說明在競賽前男性選手有較高的自信心面對比賽。

不同性別在認知性焦慮與身體性焦慮方面，皆無顯著差異存在，上述研究結果與鄧碧雲（2002）、蕭今傑（1995）相符，均顯示男性選手自信心明顯高於女性選手，且在認知性焦慮與身體性焦慮方面，皆無顯著差異存在，分析結果如表4-2：

表4-2 不同性別在賽前狀態性焦慮之分析摘要表

	性別	平均數	標準差	t值	顯著性
自信心	男性	3.24	0.65		
	女性	3.03	0.72	2.25	0.03*
認知性焦慮	男性	3.53	0.88		
	女性	3.65	0.81	-1.05	0.30
身體性焦慮	男性	2.42	0.78		
	女性	2.62	0.85	-1.86	0.06

* $p < .05$

(二) 家長式領導

男、女選手在家長式領導之差異比較情形，經由獨立樣本T檢定分析後，研究結果顯示不同性別在選手自覺教練領導行為上，皆無顯著差異存在，研究結果和陳永坤與林琮智(2009)、宋一夫與湯慧娟(2005)相符，研究顯示選手自覺家長式領導行為之平均得分依序為德性領導、仁慈領導與威權領導，分析結果如表4-3：

表4-3 不同性別在家長式領導之分析摘要表

	性別	平均數	標準差	t值	顯著性
仁慈	男性	3.76	0.52		
	女性	3.77	0.50	-0.26	0.80
德性	男性	4.05	0.76		
	女性	4.07	0.75	-0.17	0.87
威權	男性	2.89	0.71		
	女性	2.82	0.73	0.71	0.48

(三) 壓力自覺症狀

男、女選手在壓力自覺症狀之差異比較情形，經由獨立樣本T檢定分析後，研究結果顯示不同性別在生理性壓力方面具有顯著差異，且女性選手之生理性壓力明顯高於男性選手，此結果與陳維智等(2012)相符，說明女性選手感受之壓力比男性選手高。

不同性別在情緒性壓力、呼吸道與神經系統壓力方面，皆無顯著差異存在，分析結果如表4-4：

表 4-4 不同性別在壓力自覺症狀之分析摘要表

	性別	平均數	標準差	t值	顯著性
情緒性壓力	男性	1.95	0.82		
	女性	2.13	0.78	-1.62	0.11
生理性壓力	男性	2.05	0.68		
	女性	2.41	0.76	-3.77	0.00*
呼吸道與神經系統壓力	男性	1.58	0.64		
	女性	1.74	0.64	-1.85	0.07

*p < .05

二、不同教練職稱在賽前狀態性焦慮、家長式領導、壓力自覺症狀之差異分析

(一) 賽前狀態性焦慮

專任與兼任教練在賽前狀態性焦慮之差異比較情形，經由獨立樣本T檢定分析後，研究結果顯示不同教練職稱在自信心、認知性焦慮與身體性焦慮三方面，皆無顯著差異存在，分析結果如表 4-5：

表 4-5 不同教練職稱在賽前狀態性焦慮之分析摘要表

	性別	平均數	標準差	t值	顯著性
自信心	專任	3.14	0.69		
	兼任	3.19	0.70	-0.54	0.59
認知性焦慮	專任	3.64	0.87		
	兼任	3.43	0.78	1.58	0.12
身體性焦慮	專任	2.49	0.86		
	兼任	2.53	0.68	-0.30	0.76

(二) 家長式領導

專任與兼任教練在家長式領導之差異比較情形，經由獨立樣本T檢定分析後，研究結果顯示不同教練職稱在選手自覺教練領導行為方面，皆無顯著差異存在，分析結果如表4-6：

表4-6 不同教練職稱在家長式領導之分析摘要表

	性別	平均數	標準差	t值	顯著性
仁慈	專任	3.78	0.52	0.96	0.34
	兼任	3.71	0.50		
德性	專任	4.11	0.77	1.69	0.09
	兼任	3.92	0.70		
威權	專任	2.81	0.74	-1.97	0.05
	兼任	3.02	0.62		

(三) 壓力自覺症狀

專任與兼任教練在壓力自覺症狀之差異比較情形，經由獨立樣本T檢定分析後，研究結果顯示不同教練職稱在情緒性壓力、生理性壓力、呼吸道與神經系統壓力方面，皆無顯著差異存在，分析結果如表4-7：

表 4-7 不同教練職稱在壓力自覺症狀之分析摘要表

	性別	平均數	標準差	t值	顯著性
情緒性壓力	專任	2.01	0.83		
	兼任	2.05	0.74	-0.32	0.75
生理性壓力	專任	2.17	0.77		
	兼任	2.29	0.62	-1.12	0.26
呼吸道與神經系統壓力	專任	1.62	0.65		
	兼任	1.74	0.60	-1.26	0.21

三、不同學歷在賽前狀態性焦慮、家長式領導、壓力自覺症狀之差異分析

(一) 賽前狀態性焦慮

不同學歷在賽前狀態性焦慮之差異比較情形，經由單因子變異數分析後，研究結果顯示不同學歷在自信心、認知性焦慮與身體性焦慮三方面，皆無顯著差異存在，此結果與王明月、許吉越與游鳳芸（2007）大致相符，說明在大學生、高中生與國中生之間在賽前狀態性焦慮上，無顯著差異，分析結果如表 4-8：

表 4-8 不同學歷在賽前狀態性焦慮之分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性	事後檢定
自信心	組間	2.64	2	1.32	2.82	0.06	
	組內	106.81	228	0.47			
	總和	109.45	230				
認知性焦慮	組間	0.79	2	0.40	0.54	0.58	
	組內	166.35	228	0.73			
	總和	167.14	230				
身體性焦慮	組間	3.75	2	1.87	2.87	0.59	
	組內	148.75	228	0.65			
	總和	152.50	230				

(二) 家長式領導

不同學歷在家長式領導之差異比較情形，經由單因子變異數分析後，研究結果顯示不同學歷在威權領導方面具有顯著差異，進一步以 Scheffe 法事後比較分析發現，大學生與高中生明顯高於國中生，但大學生與高中生則無明顯差異存在。

不同學歷在仁慈與德性方面，皆無顯著差異存在，此結果與黃柏瑜（2012）相符，說明學歷較高者比較能感受到教練威權領導之行為，分析結果如表 4-9：

表 4-9 不同學歷在家長式領導之分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性	事後檢定
仁慈	組間	0.11	2	0.05	0.20	0.82	
	組內	60.17	228	0.26			
	總和	60.28	230				
德性	組間	1.41	2	0.70	1.22	0.30	
	組內	131.15	228	0.58			
	總和	132.56	230				
威權	組間	8.11	2	4.06	8.48	0.00*	高中生 > 國中生
	組內	109.05	228	0.48			大學生 > 國中生
	總和	117.16	230				

*p < .05

(三) 壓力自覺症狀

不同學歷在壓力自覺症狀之差異比較情形，經由單因子變異數分析後，研究結果顯示不同學歷在情緒性壓力、生理性壓力、呼吸道與神經系統壓力方面皆具有顯著差異，進一步以 Scheffe法事後比較分析發現，在情緒性壓力方面高中生明顯高於國中生，在生理性壓力方面大學生明顯高於國中生，在呼吸道與神經系統壓力方面大學生亦明顯高於國中生，分析結果如表 4-10：

表 4-10 不同學歷在壓力自覺症狀之分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性	事後檢定
情緒性壓力	組間	4.03	2	2.02	3.15	0.04*	
	組內	146.25	228	0.64			高中生 > 國中生
	總和	150.28	230				
生理性壓力	組間	7.23	2	3.62	7.08	0.00*	
	組內	116.55	228	0.51			大學生 > 國中生
	總和	123.78	230				
呼吸道與神經系統壓力	組間	4.24	2	2.12	5.36	0.00*	
	組內	90.25	228	0.40			大學生 > 國中生
	總和	94.49	230				

*p < .05

四、不同球齡在賽前狀態性焦慮、家長式領導、壓力自覺症狀之差異分析

(一) 賽前狀態性焦慮

不同球齡在賽前狀態性焦慮之差異比較情形，經由單因子變異數分析後，研究結果顯示不同球齡在自信心、認知性焦慮與身體性焦慮三方面，皆無顯著差異存在，此結果與許晧豪、溫華昇（2006）相符，卻與王正松（2002）不符，由於球齡10年以上之網球選手累積多年之比賽經驗，其生理與心理狀態較為成熟，比賽場次較多與保齡球項目不同，且本研究之青少年選手其球齡亦未達10年以上，故研究之結果有所差異，分析結果如表4-11：

表 4-11 不同球齡在賽前狀態性焦慮之分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性	事後檢定
自信心	組間	2.73	2	1.37	2.92	0.06	
	組內	106.72	228	0.47			
	總和	109.45	230				
認知性焦慮	組間	1.05	2	0.53	0.72	0.49	
	組內	166.09	228	0.73			
	總和	167.14	230				
身體性焦慮	組間	0.05	2	0.03	0.04	0.96	
	組內	152.45	228	0.67			
	總和	152.50	230				

(二) 家長式領導

不同球齡在家長式領導之差異比較情形，經由單因子變異數分析後，研究結果顯示不同球齡在威權領導方面具有顯著差異，進一步以 Scheffe 法事後比較分析發現，球齡六年以上之選手明顯高於球齡未滿三年之選手，研究結果和陳靜玲與陳孟君（2011）相符，顯示球齡年限越長，越能感受到威權領導方式。

不同球齡在仁慈與德性方面，皆無顯著差異存在，分析結果如表 4-12：

表 4-12 不同球齡在家長式領導之分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F值	顯著性	事後檢定
仁慈	組間	0.08	2	0.04	0.15	0.86	
	組內	60.20	228	0.26			
	總和	60.28	230				
德性	組間	0.18	2	0.09	0.16	0.85	
	組內	132.38	228	0.58			
	總和	132.56	230				
威權	組間	4.77	2	2.39	4.84	0.00*	六年以上
	組內	112.38	228	0.49			> 未滿三年
	總和	117.15	230				年

*p < .05

(三) 壓力自覺症狀

不同球齡在壓力自覺症狀之差異比較情形，經由單因子變異數分析後，研究結果顯示不同球齡在情緒性壓力、生理性壓力、呼吸道與神經系統壓力三方面，皆無顯著差異存在，此結果與黃柏瑜（2012）相符，顯示不同球齡對自覺壓力無影響性，分析結果如表 4-13：

表 4-13 不同球齡在壓力自覺症狀之分析摘要表

		平方和	自由度	平均 平方和	F值	顯著性	事後 檢定
情緒性 壓力	組間	0.33	2	0.17	0.25	0.78	
	組內	149.95	228	0.66			
	總和	150.28	230				
生理性 壓力	組間	1.44	2	0.72	1.34	0.26	
	組內	122.34	228	0.54			
	總和	123.78	230				
呼吸道 與神經 系統壓 力	組間	1.28	2	0.64	1.56	0.21	
	組內	93.22	228	0.41			
	總和	94.50	230				

第三節 家長式領導與賽前狀態性焦慮、壓力自覺症狀之多元迴歸分析

本節旨在說明以多元迴歸分析方式，分析本研究之家長式領導是否會影響受試對象賽前狀態性焦慮與自覺壓力症狀之情形。

在進行多元迴歸分析以前，先運用 Pearson 相關分析檢驗家長式領導各變項之間的相關性，分析結果發現仁慈與德性彼此間之相關係數達顯著性，呈現正相關，此結果與鄭伯壘（2000）相符，分析結果如表 4-14：

表 4-14 家長式領導各變項間之相關分析摘要表

Pearson 相關分析	仁慈	德行	威權
仁慈	1		
德行	.63**	1	
威權	.11	-.02	1

**p < .01

之後再針對家長式領導各變項與賽前狀態性焦慮、壓力自覺症狀之間的相關情形做 Pearson 相關分析檢驗，分析結果發現仁慈領導與認知性焦慮彼此間相關係數達顯著性，呈現正相關，德行領導與認知性焦慮、呼吸道與神經系統壓力彼此間相關係數達顯著性，在認知性焦慮方面呈現正相關，而呼吸道與神經系統壓力則呈現負相關，威權領導則與自信心和身體性焦慮彼此間相關係數達顯著性，自信心與身體性焦慮均呈現正相關，分析結果如表 4-15：

表 4-15 家長式領導各變項與賽前狀態性焦慮、壓力自覺症狀之相關分析摘要表

Pearson 相關分析	自信心	認知性 焦慮	身體性 焦慮	情緒性 壓力	生理性 壓力	呼吸道與 神經系統 壓力
仁慈	.12	.19**	.07	.03	.02	-.11
德行	.09	.15*	-.02	.01	.01	-.15*
威權	.15*	.04	.26**	.12	.12	.10

* $p < .05$ ** $p < .01$

一、家長式領導與賽前狀態性焦慮之多元迴歸分析

(一) 自信心

為了解家長式領導與自信心兩者間之影響情形，將自信心設定為依變項，家長式領導設為自變項進行多元迴歸分析，分析結果發現，家長式領導模組與自信心之間無顯著差異存在，表示家長式領導無法預測選手自信心的表現，分析結果如表 4-16、表 4-17：

表 4-16 家長式領導與自信心之迴歸變異數分析摘要表

依變數	R^2	調整後 R^2	F 值	顯著性
自信心	.03	.02	2.63	.05

表 4-17 家長式領導與自信心之迴歸係數分析摘要表

變項	未標準化係數	標準差	Beta分配	t值	顯著性
仁慈	.10	.11	.07	.84	.40
德行	.04	.08	.05	.57	.57
威權	.14	.06	.14	2.15	.03*

* $p < .05$

(二) 認知性焦慮

為了解家長式領導與認知性焦慮兩者間之影響情形，將認知性焦慮設定為依變項，家長式領導設為自變項進行多元迴歸分析，分析結果發現，家長式領導模組與認知性焦慮之間具有顯著差異存在，進一步分析係數則發現，家長式領導各變項與認知性焦慮之間均無顯著性差異存在，分析結果如表 4-18、表 4-19：

表 4-18 家長式領導與認知性焦慮之迴歸變異數分析摘要表

依變數	R ²	調整後 R ²	F值	顯著性
認知性焦慮	.04	.03	3.04	.03*

* $p < .05$

表 4-19 家長式領導與認知性焦慮之迴歸係數分析摘要表

變項	未標準化係數	標準差	Beta分配	t值	顯著性
仁慈	.28	.14	.17	1.95	.05
德行	.05	.10	.04	.49	.63
威權	.02	.08	.02	.28	.78

(三) 身體性焦慮

為了解家長式領導與身體性焦慮兩者間之影響情形，將身體性焦慮設定為依變項，家長式領導設為自變項進行多元迴歸分析，分析結果發現，家長式領導模組與身體性焦慮之間具有顯著差異存在，進一步分析係數則發現，威權領導可預測身體性焦慮的發生，採用威權領導程度越高，造成身體性焦慮的機率也越高，分析結果如表 4-20、表 4-21：

表 4-20 家長式領導與身體性焦慮之迴歸變異數分析摘要表

依變數	R ²	調整後 R ²	F 值	顯著性
身體性焦慮	.07	.06	5.84	.00**

** p < .01

表 4-21 家長式領導與身體性焦慮之迴歸係數分析摘要表

變項	未標準化係數	標準差	Beta 分配	t 值	顯著性
仁慈	.14	.13	.09	1.07	.29
德行	-.08	.09	-.07	-.84	.40
威權	.28	.07	.25	3.83	.00**

** p < .01

研究結果與周俊三（2014）、陳建勳（2004）、蔡英美與王俊明（2008）相符，認為家長式領導可有效預測運動員在負面情緒中產生之焦慮情形。

二、家長式領導與壓力自覺症狀之多元迴歸分析

(一) 情緒性壓力

為了解家長式領導與情緒性壓力兩者間之影響情形，將情緒性壓力設定為依變項，家長式領導設為自變項進行多元迴歸分析，分析結果發現，家長式領導模組與情緒性壓力之間無顯著差異存在，表示家長式領導無法預測選手情緒性壓力，分析結果如表 4-22、表 4-23：

表 4-22 家長式領導與情緒性壓力之迴歸變異數分析摘要表

依變數	R ²	調整後 R ²	F 值	顯著性
情緒性壓力	.02	.01	1.15	.33

表 4-23 家長式領導與情緒性壓力之迴歸係數分析摘要表

變項	未標準化係數	標準差	Beta 分配	t 值	顯著性
仁慈	.03	.14	.02	.22	.83
德行	.01	.09	.01	.04	.97
威權	.13	.08	.12	1.78	.08

(二) 生理性壓力

為了解家長式領導與生理性壓力兩者間之影響情形，將生理性壓力設定為依變項，家長式領導設為自變項進行多元迴歸分析，分析結果發現，家長式領導模組與生理性壓力之間無顯著差異存在，表示家長式領導無法預測選手生理性壓力，分析結果如表 4-24、表 4-25：

表 4-24 家長式領導與生理性壓力之迴歸變異數分析摘要表

依變數	R ²	調整後 R ²	F 值	顯著性
生理性壓力	.02	.01	1.19	.32

表 4-25 家長式領導與生理性壓力之迴歸係數分析摘要表

變項	未標準化係數	標準差	Beta分配	t值	顯著性
仁慈	-.01	.12	-.01	-.08	.93
德行	.01	.08	.01	.16	.87
威權	.13	.07	.13	1.87	.06

(三) 呼吸道與神經系統壓力

為了解家長式領導與呼吸道與神經系統壓力兩者間之影響情形，將呼吸道與神經系統壓力設定為依變項，家長式領導設為自變項進行多元迴歸分析，分析結果發現，家長式領導模組與呼吸道與神經系統壓力之間無顯著差異存在，表示家長式領導無法預測選手呼吸道與神經系統壓力，分析結果如表 4-26、表 4-27：

表 4-26 家長式領導、呼吸道與神經系統壓力迴歸變異數分析

摘要表

依變數	R ²	調整後 R ²	F值	顯著性
生理性壓力	.03	.02	2.62	.05

表 4-27 家長式領導、呼吸道與神經系統壓力迴歸係數分析摘

要表

變項	未標準化係數	標準差	Beta分配	t值	顯著性
仁慈	-.05	.11	-.04	-.50	.62
德行	-.10	.07	-.12	-1.46	.15
威權	.09	.06	.10	1.54	.13

研究結果顯示，上述之研究和陳靜玲與陳孟君（2011）不符，推測可能是保齡球項目之競賽特殊性與排球項目之團隊運動不同，以導致研究結果有所差異。

第四節 賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀之相關分析

本節旨在說明利用 Pearson 相關分析，檢測賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀之相關情形，當分析後之相關係數數值越接近±1時，則表示兩者間相關性越明顯，根據邱皓政(2002)建議，數值若在.10以下則表示微弱相關或無相關性，介於.10至.39之間為低度相關，.40至.69之間為中度相關，.70至.99則為高度相關。

研究結果發現，賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀之相關係數為0.40($p < .01$)，存在顯著差異，並呈現中度正相關，表示賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀具有中度相關性，此結果與高靜惠(2010)、林淑英(2005)、鄭文俊(1994)相符，顯示焦慮與壓力之間呈現正相關情形，分析結果如表4-28：

表 4-28 賽前狀態性焦慮與壓力自覺症狀之相關分析摘要表

Pearson相關分析	賽前狀態性焦慮 (顯著性)	壓力自覺症狀 (顯著性)
賽前狀態性焦慮 (顯著性)	1	.40** (.00)
壓力自覺症狀 (顯著性)	.40** (.00)	1

** $p < .01$

第五章 結論與建議

本章主要目的為統整本研究之問卷調查結果，並進一步加以討論與提出建議，期望將研究之結果賦於實務之用，共計分為兩節，第一節、結論，根據研究目的與問題，彙整研究分析結果而成；第二節、建議，根據所獲得之結論給予相關單位建議，亦提供後續研究者未來研究方向之建議。

第一節 結論

根據研究分析結果，歸納與統整之結論如下：

一、我國青少年保齡球人口現況，呈現倒三角形結構

依據世界十瓶保齡球總會（World Tenpin Bowling Association）制定之國際十瓶保齡球規則第6.1.3條規定指出，世界青少年選手之年齡限制為在該錦標賽年份的一月一日前須未滿21歲（中華民國保齡球協會，2014）。

因此本研究結果顯示，我國目前青少年保齡球選手分佈情形，以大學生為主體，且男性居多，多數選手球齡未滿三年，指導球員之教練仍以學校之專任教練為主，青少年選手結構則呈現倒三角形之結構，其主要因素為保齡球運動屬於單邊負重之運動，使用之保齡球球體亦具有一定之重量，在長期接受保齡球專項訓練之下，可能會阻礙青少年選手其身體發育之狀態，因此參與保齡球運動之青少年選手，其年齡越低人口數越少，以導致青少年保齡球選手呈現倒三角形之結構，亦由於基層選手數量不足，故無法更進一步選拔並培育基層優秀選手。

二、青少年選手於賽前較會感受到認知性焦慮，但競賽前男性選手仍較女性選手擁有自信

在賽前狀態性焦慮量表中，發現認知性焦慮之平均得分最高，顯示選手在面對許多未知競賽因素中，最容易產生認知性焦慮，但在自信心方面則顯示出男性選手明顯比女性選手來得有自信，研究結果亦顯示女性選手在認知性焦慮與身體性焦慮之平均得分均高於男性選手，表示女性選手產生之焦慮較男性選手高，才會降低女性選手面對競賽時之自信心。

三、學歷較高之青少年選手較能感受到壓力，且女性選手發生生理性壓力之情形比男性選手高

在壓力自覺症狀量表中，發現選手自覺壓力之情形以生理性壓力之平均得分最高，顯示選手自覺壓力產生之因素以生理性居多，而女性選手因性別之關係，產生之生理性壓力明顯較男性選手高，在專項運動訓練層級越高之環境氛圍下訓練，高中生所產生之情緒性壓力明顯高於國中生，生理性壓力、呼吸道與神經系統壓力在個人運動表現能力差距不大之大學運動績優選手身上更明顯高於國中生，顯示出當選手間之個人運動表現能力差距越接近時，影響成績之不確定因素越大，造成選手自覺壓力情形也越大，且學歷較高之選手在與學歷較低之選手一同競賽時，往往有輸不得的壓力存在。

四、保齡球教練以德性領導方式為主，但球齡越長且學歷較高之青少年選手較能感受到威權之領導方式

在家長式領導量表中，發現選手自覺教練之領導模式以德性領導之平均得分最高，顯示大部分教練之領導模式，是以其品德與才能來領導選手，而最能讓選手感受到威權領導模式之教練，則是接觸保齡球運動專項訓練時間較長、學歷較

高之選手，因多數受試者接觸保齡球運動仍未滿三年，投入之專項訓練時間較短，故較無法感受到威權領導之模式，球齡較長且學歷較高之選手，多屬於運動績優之選手，面對專項訓練時間較久，且因升學問題，歷經過不同教練之領導模式，在專項運動能力表現較高之領域中，其教練之要求也較嚴謹，故較容易自覺教練的威權領導行為。

五、教練之威權領導模式與選手發生身體性焦慮之機會具有關連性

依研究結果顯示，當選手自覺教練以威權領導模式指導選手時，將會提高選手發生身體性焦慮之機會，在臺灣保齡球教練分屬各門各派，其教導之專項技能較無制式訓練方式，因此當選手於各項賽前接受不同教練指導時，其指導之專項訓練方式不同，導致於在比賽期間無法達到教練指導之專項技能要求，造成運動表現成績不佳進而被教練責罵，故選手容易因指導之訓練方式不同，產生身體性焦慮之機會亦將會隨之升高。

六、教練領導模式與選手自覺壓力症狀不具關聯性

依研究結果顯示，教練領導模式與選手自覺產生壓力之情形不具關聯性，其結果與本研究前述之結論符合，選手自覺產生壓力之因素，大部分來自於身體生理系統、訓練環境氛圍與同儕競爭者之因素，與教練領導模式不具關聯性。

由於保齡球運動之競賽特性屬個人化運動（黃瓊瑤、洪國維、周妙玲，2010），在運動競賽項目中，不管是雙人賽、三人賽或團體賽之成績，亦是由個別成績加總而成，其特性較棒球、籃球或排球等團體競賽項目不同，教練於比賽時亦極少在場上執行戰術指導策略，故選手自覺其壓力症狀之產生

與教練領導模式較不具關聯性。

七、選手自覺壓力症狀與產生賽前狀態性焦慮具有正向關連性

依研究結果顯示，選手自覺產生壓力與發生賽前狀態性焦慮具有中度正向關聯性，亦表示當選手產生壓力情形越嚴重時，發生賽前狀態性焦慮的情形也會越嚴重，因此若透過有效之心理技能訓練，將可降低選手產生壓力之機會，同時也會降低發生賽前狀態性焦慮之情形。

綜觀前述之論點亦發現，家長式領導模式與選手賽前狀態性焦慮之產生具有關連性，但卻與選手自覺壓力症狀不具關連性，可說明選手產生之身體性焦慮狀態，係因為接觸不同教練指導之專項技能在面對競賽時所產生之，而非生理性或情緒性焦慮產生之狀態；但在選手自覺壓力症狀上，其產生壓力之因素，係可能與個人生理性或情緒性焦慮相關，而非受到教練領導模式所產生之，此結論與簡家俊（2008）相符，說明教練領導行為與身體行為具相關性，但與選手焦慮程度卻無顯著相關性存在。

第二節 建議

針對上述之結論，本研究提出以下建議供保齡球教練與後續研究者參考。

一、實務建議

(一) 以德性或仁慈領導為主、威權領導為輔之領導方式為佳

以筆者歷經多年之帶隊經驗發現，選手較能認同教練採取德性或仁慈領導方式，但其缺點為選手在服從性與生活紀律上無法達到教練之要求，因此若只採單一之領導模式，將無法面面俱到，為了增加選手之凝聚力並且得到選手之認同，同時也能在服從性與生活紀律上達到教練之要求，建議在德性或仁慈領導模式中，適時納入威權領導模式，以創造出符合實際現況之領導新模式。

(二) 於平時之專項運動訓練中加入心理技能訓練

為了降低選手產生壓力與焦慮之機率，建議於平時專項訓練時，由教練安排長期之心理技能訓練課程，透過長期的意象訓練、目標訓練與專注力訓練課程，讓選手將心理技能訓練變成規律訓練課程之一，以強化選手自信心，降低選手面對競賽時之焦慮與壓力，提升運動成績表現。

(三) 學習放鬆技巧

每個人在面對競賽壓力或焦慮時，其放鬆之方式均有所不同，建議在心理技能訓練課程中，亦可加入放鬆技巧訓練，學習合適的肌肉放鬆方式、自我正面對話、情境放鬆方式、負面思考停止法等多種技巧，並由選手依據自我特性選擇適合自己的放鬆方式，達到降低壓力與焦慮之目的。

(四) 增加比賽之經驗

我國青少年保齡球選手，目前除了由中華民國保齡球協會舉辦之正式錦標賽與國家代表隊選拔賽之外，極少有正式錦標賽供青少年保齡球選手參與，因此選手可利用增加比賽經驗之方式，吸取更多參賽經驗，以降低生理性與情緒性壓力產生之機會，建議可由青少年選手較多之都會城市，以打破學校代表制之隔閡方式成立社團，每年於固定期間內輪流舉辦交流賽事，並依選手運動能力表現規劃為組別，讓參與此賽事之選手，能享有制度化的升降管道，讓最高級別之優秀選手，有機會公費出國參加各國公開賽之青少年組賽事，以提升青少年選手之運動表現能力，增強我國保齡球選手之國際競爭力。

二、未來研究建議

(一) 以家長式領導模式進行實驗性研究

透過家長式領導模式進行實驗性研究，將同一批選手分別由三位教練採用德性、仁慈、威權之領導模式，進行為期各一個月之訓練，再利用參加正式比賽之檢測方式，探討其領導方式對運動表現之影響情形，供各級教練領導模式之參考依據。

(二) 長期追蹤優秀青少年保齡球選手面對競賽壓力之變化

目前有持續參與正式保齡球錦標賽之青少年選手不足300人，優秀之青少年保齡球選手更是少數，故建議針對優秀之青少年保齡球選手做長期研究，以了解面對競賽壓力時，其心理技能表現之情形，供未來選才之參考依據。

(三) 探討成人保齡球國家代表隊面對競賽壓力之變化

由於我國無規劃常態性國家隊制度，故目前國家代表隊之選拔方式為一賽一選拔制度，能入選成人國家代表隊之選手仍為少數特定族群，建議可了解其參加國內選拔與出國參加競賽時面對競賽壓力之變化，以提供國家代表隊未來規劃心理技能訓練時之參考依據。

(四) 身心障礙保齡球選手面對競賽壓力之變化

我國身心障礙人士參與保齡球運動者不在少數，身心障礙保齡球國家代表隊亦在國際賽事中取得許多佳績，因其身心狀態與一般之選手有些許不同，面對競賽壓力時，亦會顯現出不同之心理狀態，故建議可探討身心障礙之選手在面對競賽壓力時之心理技能變化，以了解身心障礙選手與一般選手在面對競賽壓力時是否有所差異。

(五) 再次利用本研究問卷進行研究

由於本研究之預試問卷在進行因素分析時，因其因素萃取負荷量不足刪除了許多題項，遭刪除之題項或許在其他研究中代表著某些重要因素，且有可能會得到不同之研究結果，因此建議後續可透過此份問卷再次針對其他運動項目或不同之研究對象進行後續研究。

參考文獻

一、中文部份

- 丁瑤 (2003)。你的領導風格會帶給部屬壓力嗎？資訊主管領導風格與其部屬工作壓力之相關性研究。未出版碩士論文，屏東科技大學，屏東縣。
- 中華民國保齡球協會 (2014)。國際十瓶保齡球規則。中華民國保齡球協會，臺北市。
- 中華台北奧林匹克委員會 (2006)。中華台北奧會參加 2006 年第十五屆杜哈亞洲運動會代表團報告書。臺北市：中華台北奧林匹克委員會。
- 中華民國體育運動總會 (1998)。1998 年曼谷亞運會考察報告書。臺北市：中華民國體育運動總會。
- 中華民國體育運動總會 (1994)。1994 年廣島亞運會考察報告書。臺北市：中華民國體育運動總會。
- 王正松 (2002)。我國網球選手賽前狀態焦慮之研究。興大體育，6，47-55。
- 王明月、許吉越、游鳳芸 (2007)。優秀桌球選手運動自信心與賽前狀態性焦慮之研究。朝陽學報，12，185-200。
- 王美華 (2002)。寫自己的壓力處方。臺北市：張老師文化。
- 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。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 王錫堂 (2002)。人際和諧、領導行為與效能之探討。未出版碩士論文，國立高雄醫學大學，高雄市。

- 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所(1996)。國人工作壓力量表之建立。臺北市：行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所。
- 任維廉(2000)。公車駕駛員工作壓力模式之研究。都市交通季刊，15(2)，1-14。
- 李青芬、李雅婷、趙慕芬(譯)(1994)。組織行為學。臺北市：華泰書局。(Stephen, P. Robbins 1994)
- 李素箱、吳桂桂、張維志、王盛宇(2010)。柔道選手休閒活動參與對賽前焦慮之影響探討-以98年全國運動會柔道選手為例。2010年綠色與運動休閒管理學術研討會，臺中市。
- 宋一夫、湯慧娟(2005)。我國大專院校游泳教練家長式領導之調查研究。大專體育學刊，7(3)，151-160。
- 吳協興(1995)。五零年代的臺灣五零年代的保齡球。國際保齡球雜誌，6，25-29。
- 吳清山(1991)。學校行政。臺北市：心理出版社。
- 季力康(1995)。運動員的心理技能訓練。大專體育，19，4-8。
- 季力康(1996a)。建立自信心的好方法。中華棒球，55，55-57。
- 季力康(1996b)。運動目標取向在運動動機之研究與應用。1996年體育學術研討會論文集，55-57。
- 季力康(2000)。應重視對大學學生運動員之輔導工作。大專體育，47，3-4。
- 林東青、孫思源(2000)。資訊部門人員工作壓力。中華民國資訊經理人協會會務通訊，42，103-105。

- 林宮華 (2004)。領導風格、工作特性與工作滿足、工作壓力關係之研究-以臺灣地區縣市議會為例。未出版碩士論文，國立海洋大學，基隆市。
- 林淑英 (2005)。壓力的概念分析。嘉基護理，5(2)，2-11。
- 林聖峰(2008)。從杜哈亞運論推展競技保齡球應努力的方向。大專體育，96，134-142。
- 林聖峰 (2004)。保齡球運動的歷史演進與發展。大專體育，71，77-81。
- 周文祥 (2014)。桌球運動員運動心理競技能力之探討。體育學報，16，487-500。
- 周俊三(2003)。臺灣與大陸籃球選手家長式領導、動機氣候、團隊凝聚力與團隊滿意關係之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 周俊三 (2014)。家長式領導行為對賽前狀態性焦慮與團隊滿意度關係之研究。屏東科大體育學刊，3，41-55。
- 邱盛林 (2001)。轉型式、家長式領導模式與效能之比較：以退輔會所屬機構人員為例。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市。
- 邱皓政 (2002)。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。臺北市：五南圖書。
- 邱聯榮 (1998)。中區五專男子籃球隊團隊凝聚力、球員知覺的教練領導行為和球員滿意度對成績表現之影響。建國學報，17，135-150。
- 洪巧菱、洪聰敏 (2009)。影響運動表現的心理因素。國民體育季刊，38 (2)，36-41。

- 高三福 (2005)。華人運動團隊信任：教練與運動員互動之研究。大專體育學刊，7 (3)，115-126。
- 高靜慧 (2010)。探討臺北市國小教師工作壓力休閒參與及焦慮程度相關因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 宮田哲郎 (1995)。保齡球運動。臺北市：益群書店。
- 馬啟偉、張力為 (1996)。體育運動心理學。臺北市：東華書局。
- 凌孝棻 (2001)。軍事組織中階主管的領導與效能：轉換型、交易式及家長式領導模式之比較。未出版碩士論文，國防大學，臺北市。
- 許文寬 (2003)。國小校長領導風格與教師參與決定之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 許暉豪、溫華昇 (2006)。擊劍運動員賽前狀態性焦慮及自信心之探討。康寧學報，8，221-240。
- 許翰笙 (2008)。教育行政機關主管家長式領導、行政人員情緒勞動與職業倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。
- 張光達 (1990)。運動員的壓力管理之探討。大專體育，49，173-180。
- 張春興 (1984)。心理學。臺北市，東華書局。
- 張春興 (1989)。張氏心理學辭典。臺北市，東華書局。
- 教育部體育大辭典編訂委員會 (1984)。體育大辭典。臺北市：台北商務。
- 游恆山 (1989)。心理學。臺北市，五南圖書。

- 陳永坤、林琮智(2002)。國小巧固球選手知覺教練家長式領導行為之研究。福爾摩沙體育學刊，3，14-22。
- 陳永坤(2008)。不同教練類型家長式領導行為與國小足球選手運動樂趣之相關研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東市。
- 陳玉娟(1995)。臺灣地區游泳教練領導行為與選手成績表現及滿意度關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳世聰(2001)。屏東縣國小校長轉化、互易領導與學校效能關係之研究－以發揮「小班教學精神」效能為指標。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 陳孝範(1996)。臨床護理人員人格特質及壓力症狀。未出版碩士論文，國立臺灣大學，臺北市。
- 陳玫秀(2004)。銀行業主管領導風格對離職傾向的影響：以工作壓力和工作投入為中介變數。未出版碩士論文，南台科技大學，臺南縣。
- 陳怡儒(2004)。家長式領導、團隊文化與籃球選手運動動機及身心倦怠之相關研究。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳建勳(2004)。高中籃球教練領導行為對運動員自信心與焦慮之影響。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳盤銘(2007)。壓力管理及相關疾病與治療。人文社會學報，3，225-237。
- 陳維智、周桂名、賴慶忠、乃慧芳(2012)。跆拳道教練領導行為與選手競賽壓力之關係研究。身體活動與運動科學學刊，1(1)，57-66。

- 陳靜玲、陳孟君(2011)。家長式教練領導行為與選手競賽壓力之研究。屏東教大運動科學學刊，7，235-247。
- 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。
- 陸洛(1997)。工作壓力的歷程：理論與研究的對話。中華心理衛生期刊，10，19-51。
- 陸洛、陳豔菁、許嘉和、李季樺、吳紅巒、施建彬(1995)。職業壓力指標之探討-以臺灣國營企業員工為例。勞工安全衛生研究季刊，3(2)，47-72。
- 馮麗花(2004)。優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 黃金柱(1990)。國家級運動教練領導行為之調查研究。體育學院論叢，1(2)，33-62。
- 黃柏瑜(2012)。臺北市高級中學運動教練領導行為與選手競賽壓力相關之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 黃堅生(2002)。團隊領導、團隊型態對團隊歷程之影響研究。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市。
- 黃維彬(2006)。運動競賽的焦慮對整體表現之影響。屏師體育，10，512-520。
- 黃瓊瑤、洪國維、周妙玲(2010)。保齡球教練應有之領導能力與魅力。華醫社會人文學報，22，45-52。
- 莊豔惠(1997)。教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

- 趙安安(2004)。臺灣地區華人企業家長式領導風格與員工壓力之關聯性研究。未出版碩士論文，國立中央大學，桃園縣。
- 盧俊宏(1994)。運動心理學。臺北市，師大書苑。
- 蔡英美、王俊明(2008)。大專甲組選手知覺的家長式領導、情緒感受、團隊承諾及團隊凝聚力之研究。文化體育學刊，6，91-99。
- 簡家俊(2008)。柔道校隊教練之領導行為表現與隊員比賽情緒水準之研究。弘光人文社會學報，8，221-240。
- 蕭今傑(1995)。國中排球運動員賽前狀態焦慮之實徵性研究。體育學報，20，63-74。
- 蕭淑貞、陳孝範、陳杏佳(1996)。護理系學生在大二學期生活壓力事件及壓力症狀之探討。衛生教育雜誌，16，41-48。
- 鄧碧雲(2002)。籃球選手成就目標取向、知覺動機氣候及自覺能力對賽前狀態性焦慮與因應策略之影響。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 鄭文俊(1994)。工作壓力、工作滿足、組織承諾與離職傾向關係之研究-以臺北市民營公車駕駛員為例。未出版之碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 鄭伯壘(1998)。差序格局與華人組織行為：臺灣大型民營企業主持人的個案研究。中央研究院民族學研究所集刊，86，29-72。
- 鄭伯壘(1995a)。不同家長權威價值與領導作風的關係：臺灣民營企業的實證研究。國科會專題研究報告【計畫編號：83-0301-H-002-056】，臺北。

- 鄭伯璦 (1995b)。家長權威與領導行為之關係：一個臺灣民營企業主持人的個案研究。中央研究院民族學研究所集刊，79，119-173。
- 鄭伯璦、周麗芳、樊景立 (2000)。家長式領導：三元模式的建構與測量。本土心理學研究，14，3-64。
- 鄭伯璦 (2000)。華人組織的家長式領導：概念再建構、測量及模式的建立 (I)。國科會專題研究報告【計畫編號：NSC 89-2413-H-002-013】，臺北。
- 鄭伯璦、黃敏萍、周麗芳 (2001)。家長式領導、部屬反應及部屬效能-一項有效領導行為模式的建立。華人本土心理學追求卓越計劃第一年研究成果研討會，臺北市。
- 鄭清金 (2009)。公私立中等學校校長家長式領導與教師士氣關係之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。
- 鄭麗芳 (2004)。領導風格與工作滿意度對情感性承諾影響之研究。未出版碩士論文，國立中央大學，桃園縣。
- 樊景立、鄭伯璦 (2000)。華人組織的家長式領導——一項文化觀點的分析。本土心理學研究，13，127-180。
- 賴秋江 (2006)。國民小學學校行銷、校長領導風格與教師工作投入之相關因素研究。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市。

二、英文部分

- Airasian, P. W., & Gay, L. R. (2003). *Educational research : Competencies analysis and application (7th ed.)*, Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Bryman, A. (1992). *Charisma and Leadership in Organization*. London: SAGA Publications
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphry & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. NY: Macmillan.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1978). Leadership. Ottawa: Canadian association of health, *Physical Education and Recreation*.
- Chelladurai, P., & Haggerty, T. R. (1978). A normative model of decision style in coaching. *Athletic Administration*, 13, 6-9.
- Davidson, R. J., & Schwartz, G. E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D. I. Mostofsky (Ed.), *Behavior control and the modification of physiological activity*. New York: Prentice Hall.
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development: theory and applications (2nd ed.)*, Newbury Park, CA: Sage publications.

- Farh, J. L., & Cheng, B. S. (2000). A cultural analysis of paternalistic leadership in Chinese organizations. In J. T. Li, A. S. Tsui, & E. Weldon (Eds.), *Management and organizations in the Chinese context*. London: Macmillan.
- Fiedler, F. E. (1967). *A Theory of Leadership Effectiveness*. NY: McGrawHill.
- House, R. J. (1971). A path-goal theory of leader effectiveness. *Administrative Science Quarterly*, *16*, 321-338.
- Jones, J., & Hardy, L. (Eds.) (1990). *Stress and performance in sport*. New York: Wiley.
- Kim, M. S., Chang, D. S., & Destini, F. (2002). Sources of stress among Korean intercollegiate athletes. *Journal of sport & Exercise Psychology*, *24*, S80.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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(3)*, 251-271.
- Osborn, R. N., & Hunt, J. G. (1975). An adapt-reactive theory of leadership research. In J. G. Hunt and L. L. Larson (Eds.). *Leadership frontiers*. OH: Kent State University.

- Redding, S. G. (1990). *The spirit of chinese capitalism*. New York:Walter de Gruyter.
- Riddin, W. J. (1970). *Effective management by objective-The 3rd Method of MBO*. NY: McGrawHill.
- Robbins, S. P. (1998). *Organizational behavior 8th Edition*. NJ: Prentice-Hall.
- Silin, R. H. (1976). Leadership and value: The organization of large-scale Taiwan enterprises. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press. Preparations for the 1999 Women's soccer World Cup Finals. *The Sport Psychology*, 16, 251-271.
- Smith, R. E. & Smoll, S. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York : Academic press.
- Terry, P. C., & Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275-286.
- Vroom, V. H. & Yetton, P. W. (1973) *Leadership and Decision Making*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Wester, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behavior and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychology*, 5 , 41-54.

- Westwood, R. I. (1997). The cultural basis for paternalistic headship among the overseas Chinese. *Organization Studies*, 18, 445-480.
- Westwood, R. I., & Chan, A. (1992). Headship and leadership. In R. I. Westwood (Ed.) *Organizational behaviour: A Southeast Asian perspectives*. Hong Kong: Longman Group.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.
- Yukl, G. A. (1981). *Leadership in organizations*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

三、網路資料部分

European Tenpin Bowling Federation (1991). *World Championships Medal winners Singles Men*. Retrieved December 5, 2009, From European Tenpin Bowling Federation, Institute for Learning Technologies Web site: <http://www.etbf.eu/history/wc/events /M1S.htm>

附錄一、預試問卷

親愛的選手您好：

首先感謝您撥空填寫本問卷。這是一份學術性的問卷，目的在於瞭解台灣保齡球教練領導風格與選手競賽壓力關係之研究，您的寶貴意見對本研究非常重要，請您對於自身經驗的想法與感受填寫於以下問題。本問卷僅供學術研究使用，採不記名方式進行填答，對於您的資料絕對不會轉為他用或供非研究者參閱，請您安心勾選，謝謝。

敬祝 學業進步

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授：陳維智 博士

研究生：王厚仁 敬上

第一部份 基本資料（請在適當的打「v」，單選）

1、性別：男生 女生

2、學歷：國中 高中、職 大學

3、球齡：未滿3年 3-6年 6年以上

4、教練職稱：專任教練 兼任教練

第二部份 家長式領導量表 (請在適當的□打「v」, 單選)

【填答說明】

下列問題是在描述您所屬球隊中有關於教練的領導方式, 請您依照自己的看法來回答, 選擇非常同意則表示句中所描述的情形與您的教練領導風格一樣。假如您的團隊裡有數個教練, 所指的教練則是指與您時常接觸的教練。

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
01、教練為人正派, 不會假公濟私.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02、教練會盡心盡力的照顧我.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03、當球隊的成績不好時, 教練會責罵隊員.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04、當我有困難時, 教練會及時的伸出援手.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05、教練能把球隊的發展與榮耀置於教練個人的利益之上.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06、對於球隊中的學長、姐, 教練會特別的關心照顧他們.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07、教練會依照自己的原則辦事, 當我們犯錯時, 會受到嚴厲的處罰.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08、教練會根據我個人學習運動技術的狀況, 來滿足我的要求.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09、教練不會因為個人的利益而去攀關係、走後門.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、教練在訓練期間或比賽時, 會帶給我很大的壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、當我比賽成績不好時, 教練會去了解真正的原因.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、教練喜怒不形於色.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、教練會利用職位搞特權.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、當我犯錯時, 教練會給我改過的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、當眾反對教練時, 會遭到教練的冷言冷語.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、教練會展現優秀的運動成就給隊員看.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、得罪教練時, 教練會公報私仇.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、教練與球隊隊員相處在一起時就像一家人一樣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、教練不把球隊相關的訊息透漏給隊員知道.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、教練會幫我解決生活上的難題.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、球隊中的所有大小事情都由教練一人獨自決定.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、教練對待球隊隊員公正無私.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23、球隊開會時, 都會按照教練的意思做最後的決定.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24、教練會關心我私人的生活起居.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25、教練能夠以身作則.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26、教練會要求球隊隊員完全服從他的領導.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27、教練不會當著所有球隊隊員的面前給我難堪.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28、教練會以運動技術表現來提攜選手, 不受其他因素干擾.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29、在教練心中的優秀隊員必須對教練所交待的事完全服從.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30、教練平常會對我噓寒問暖.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同 意
31、當球隊發生事情或成績不好時，教練會把責任推的一乾二淨.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32、教練會貶低球隊隊員在比賽中的努力與成績表現.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33、教練是我學習做人處事的好榜樣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34、教練不讓我們察覺他真正的意圖.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35、當我碰到運動技術上的困難時，教練會適時的給我鼓勵.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36、教練不會佔球隊隊員的小便宜.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37、教練對我的照顧會擴及到我的家人或朋友.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38、在球隊隊員面前，教練會表現出威嚴的樣子.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39、對於我在運動比賽中所欠缺的能力，教練會適當的給予指導與學習的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40、教練會採用嚴格的管理方式來管理球隊.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41、教練不會把大家辛苦奪得的成績與榮耀佔為已有.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42、教練會強調球隊的成績表現一定要比其他球隊或學校好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份 壓力自覺症狀量表 (請在適當的□打「v」, 單選)

【填答說明】

在面對壓力的情況下, 人們會體驗到各類不同生理上的自然反應, 在最近一個月內, 您因運動競賽的影響, 有沒有下列困擾的情形? 請依出現的頻率作答。

- | | 總
是 | 經
常 | 有
時 | 很
少 | 從
不 |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01、你會感覺面孔漲紅..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02、在寒冷的氣溫下仍然大量的流汗..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03、嚴重的發癢..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04、皮膚起紋斑..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05、冒汗..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06、手腳冰冷..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07、陣寒或陣熱..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

在您沒做運動時, 您有沒有發現下列的症狀:

- | | 總
是 | 經
常 | 有
時 | 很
少 | 從
不 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 08、心或胸部作痛..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09、心跳的很大聲..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10、急速或如奔跑般的心跳聲..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11、心跳不規則..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12、呼吸加速..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13、呼吸困難..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

您有沒有經驗過以下的情況:

- | | 總
是 | 經
常 | 有
時 | 很
少 | 從
不 |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 14、口乾..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15、常常需要清清喉嚨..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16、喉嚨有梗塞感..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17、聲音沙啞..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18、鼻塞..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19、傷風..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20、併發性傷風 (如支氣管炎)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21、哮喘的次數增加..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22、感到頭昏眼花..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23、感到頭暈..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24、視力模糊..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25、偏頭痛..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26、緊張性頭痛..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27、鼻炎引起的頭痛..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28、痙攣的次數增加..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

您有沒有以下煩擾的情形

	總	經	有	很	從
	是	常	時	少	不
29、消化不良.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30、胸悶作嘔.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31、劇烈胃痛.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32、胃口大增.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33、胃口不佳.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34、腹瀉.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35、胃痛.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36、便秘.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

精神壓力常令人感到肌肉緊繃，您可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋呢？

	總	經	有	很	從
	是	常	時	少	不
37、頸項.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38、下顎.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39、前額.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40、眼睛.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41、背部.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42、肩膀.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43、手或臂.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44、腿部.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45、腹或胃.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

在您日常活動中，你可曾注意到因神經緊張或過度焦慮而引起以下症狀：

	總	經	有	很	從
	是	常	時	少	不
46、雙手煩躁不安的擺動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47、走來走去.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48、咬嘴唇.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49、坐立不安.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50、增加吃東西次數.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51、增加抽菸次數.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52、咬指甲.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53、小便次數頻繁.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54、夜尿.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55、入睡困難.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56、睡覺間睡不平穩.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57、太早醒.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58、性關係有所改變.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

您是否注意到：

	總	經	有	很	從
	是	常	時	少	不
59、擔心自己的健康.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60、有口吃的毛病.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61、發抖或寒顫.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62、太緊張.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63、感到虛弱或無力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64、作惡夢.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65、心神不安或心慌意亂.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

精神壓力常會引起不同的情緒反應，在過去一個月內，您可曾感到：

	總	經	有	很	從
	是	常	時	少	不
66、孤單或傷感.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67、不快樂或沮喪.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68、愛哭.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69、覺得生命全無希望.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70、希望自己不如死去.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71、種種擔憂令你不安.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72、因小事而令你生氣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73、很容易感到煩惱和激怒.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74、當你生氣時，你會遷怒於所遇到的每樣東西.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75、無法擺脫某件激怒的事而產生的憤怒.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76、易於狂怒.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77、你憤怒到想要摔打東西.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78、壓抑小小的滋擾，直到爆發脾氣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79、因心煩意亂而令你擊打東西.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

您日常生活中是否有以下情形：

	總	經	有	很	從
	是	常	時	少	不
80、工作令你心疲力倦.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81、嚴重的痠痛或疼痛令你無法工作.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82、雖然你睡眠如常，但早上起來仍覺精疲力倦.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83、你經歷嚴重的精神衰弱.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84、當教練找你時，你會精神緊張及不安.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85、當你需要迅速處理事情時，你的思緒會變的雜亂無章.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86、你會因驚恐而無法移動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87、你要慢慢處事才不會出岔錯.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88、你會誤解指令或命令.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89、你不能控制腦海中起伏的思緒.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90、陌生人或陌生的地方會令你害怕.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91、突如其來的聲音會令你大嚇一跳或顫慄.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92、令人驚恐的思緒不斷重複出現.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93、你會無緣無故突然感到恐懼.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94、注意力無法集中.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份 賽前狀態性焦慮量表 (請在適當的□打「v」, 單選)

【填答說明】

本量表的主要目的是在描述選手比賽前的心理感覺, 共有 21 個題目, 請依自己目前的感覺在適當的□打「v」。

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不 同意
01、我感到輕鬆自在.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02、我覺得神經過敏.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03、我感覺舒適.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04、我擔心自己無法在比賽中發揮應有的實力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05、我覺得有自信.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06、我擔心輸掉比賽.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07、我覺得胃部緊縮.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08、我感到安心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09、我有信心克服挑戰.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我擔心表現不佳.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我感到心跳加速.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我有信心表現良好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我擔心是否能達到自己的目標.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我感到胃下垂.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我心情覺得輕鬆.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我擔心其他人對我的表現感到失望.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我覺得手心出汗.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我有信心, 因為我預計能達到自己的目標.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、我擔心自己無法專注比賽.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、我感到全身緊繃.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、我有信心突破壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【感謝您撥空作答】

附錄二、正試問卷

親愛的選手您好：

首先感謝您撥空填寫本問卷。這是一份學術性的問卷，目的在於瞭解台灣保齡球教練領導風格與選手競賽壓力關係之研究，您的寶貴意見對本研究非常重要，請您對於自身經驗的想法與感受填寫於以下問題。本問卷僅供學術研究使用，採不記名方式進行填答，對於您的資料絕對不會轉為他用或供非研究者參閱，請您安心勾選，謝謝。

敬祝 學業進步

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授：陳維智 博士

研究生：王厚仁 敬上

第一部份 基本資料（請在適當的打「v」，單選）

- 1、性別：男生 女生
- 2、學歷：國中 高中、職 大學
- 3、球齡：未滿3年 3-6年 6年以上
- 4、教練職稱：專任教練 兼任教練

第二部份 賽前狀態性焦慮量表 (請在適當的□打「v」, 單選)

【填答說明】

本量表的主要目的是在描述選手比賽前的心理感覺, 共有 18 個題目, 請依自己目前的感覺在適當的□打「v」。

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
01、我感到輕鬆自在.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02、我覺得神經過敏.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03、我感覺舒適.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04、我擔心自己無法在比賽中發揮應有的實力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05、我覺得有自信.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06、我擔心輸掉比賽.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07、我覺得胃部緊縮.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08、我感到安心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09、我有信心克服挑戰.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我擔心表現不佳.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我有信心表現良好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我擔心是否能達到自己的目標.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我感到胃下垂.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我心情覺得輕鬆.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我擔心其他人對我的表現感到失望.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我有信心, 因為我預計能達到自己的目標.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我感到全身緊繃.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我有信心突破壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份 家長式領導量表 (請在適當的□打「v」, 單選)

【填答說明】

下列問題是在描述您所屬球隊中有關於教練的領導方式, 請您依照自己的看法來回答, 選擇非常同意則表示句中所描述的情形與您的教練領導風格一樣。假如您的團隊裡有數個教練, 所指的教練則是指與您時常接觸的教練。

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同 意
01、教練會盡心盡力的照顧我.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02、當我有困難時, 教練會及時的伸出援手.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03、教練會依照自己的原則辦事, 當我們犯錯時, 會受到嚴厲的處罰.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04、教練在訓練期間或比賽時, 會帶給我很大的壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05、當我比賽成績不好時, 教練會去了解真正的原因.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06、當我犯錯時, 教練會給我改過的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07、教練會展現優秀的運動成就給隊員看.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08、教練與球隊隊員相處在一起時就像一家人一樣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09、教練會幫我解決生活上的難題.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、教練會要求球隊隊員完全服從他的領導.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、教練會以運動技術表現來提攜選手, 不受其他因素干擾.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、在教練心中的優秀隊員必須對教練所交待的事完全服從.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、教練平常會對我噓寒問暖.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、教練是我學習做人處事的好榜樣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、教練不讓我們察覺他真正的意圖.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、當我碰到運動技術上的困難時, 教練會適時的給我鼓勵.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、教練不會佔球隊隊員的小便宜.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、在球隊隊員面前, 教練會表現出威嚴的樣子.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、對於我在運動比賽中所欠缺的能力, 教練會適當的給予指導與學習的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、教練會採用嚴格的管理方式來管理球隊.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、教練不會把大家辛苦奪得的成績與榮耀佔為己有.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、教練會強調球隊的成績表現一定要比其他球隊或學校好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份 壓力自覺症狀量表 (請在適當的□打「v」, 單選)

【填答說明】

在面對壓力的情況下, 人們會體驗到各類不同生理上的自然反應, 在最近一個月內, 您因運動競賽的影響, 有沒有下列困擾的情形? 請依出現的頻率作答。

01、手腳冰冷.....
 您有沒有經驗過以下的情況:

總 經 有 很 從
 是 常 時 少 不

02、傷風.....
 03、併發性傷風 (如支氣管炎).....
 04、哮喘的次數增加.....
 05、感到頭昏眼花.....
 06、感到頭暈.....
 07、視力模糊.....
 08、偏頭痛.....
 09、緊張性頭痛.....
 10、鼻炎引起的頭痛.....
 您有沒有以下煩擾的情形

總 經 有 很 從
 是 常 時 少 不

11、消化不良.....
 12、胃口大增.....
 13、胃口不佳.....
 14、腹瀉.....
 15、便秘.....
 精神壓力常令人感到肌肉緊繃, 您可曾體驗身體各部位有過度肌肉緊繃、發硬、疼痛或抽筋呢?

總 經 有 很 從
 是 常 時 少 不

16、頸項.....
 17、眼睛.....
 18、背部.....
 19、肩膀.....
 20、手或臂.....
 21、腿部.....

總 經 有 很 從
 是 常 時 少 不

在您日常活動中，你可曾注意到因神經緊張或過度焦慮而引起以下症狀：

- | | 總 | 經 | 有 | 很 | 從 |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 是 | 常 | 時 | 少 | 不 |
| 22、雙手煩躁不安的擺動..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23、小便次數頻繁..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

您是否注意到：

- | | 總 | 經 | 有 | 很 | 從 |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 是 | 常 | 時 | 少 | 不 |
| 24、太緊張..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

精神壓力常會引起不同的情緒反應，在過去一個月內，您可曾感到：

- | | 總 | 經 | 有 | 很 | 從 |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 是 | 常 | 時 | 少 | 不 |
| 25、孤單或傷感..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26、愛哭..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27、種種擔憂令你不安..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28、因小事而令你生氣..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29、很容易感到煩惱和激怒..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30、當你生氣時，你會遷怒於所遇到的每樣東西..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31、無法擺脫某件激怒的事而產生的憤怒..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32、易於狂怒..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33、你憤怒到想要摔打東西..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34、壓抑小小的滋擾，直到爆發脾氣..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35、因心煩意亂而令你擊打東西..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

您日常生活中是否有以下情形：

- | | 總 | 經 | 有 | 很 | 從 |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 是 | 常 | 時 | 少 | 不 |
| 36、你會無緣無故突然感到恐懼..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【感謝您撥空作答】