

國立臺灣體育學院  
National Taiwan College of  
Physical Education  
體育研究所碩士學位論文

手球裁判因應類型、倦怠與執法滿意  
度研究

A SURVEY OF COPING STRATEGY,  
BURNOUT AND WORK SATISFACTION  
AMONG HANDBALL REFEREE



研究生：魏杏堯 撰

指導教授：聶喬齡 博士

中華民國九十九年六月

論文名稱：手球裁判因應類型、倦怠與執法滿意度研究

總頁數：55 頁

校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所體育組

畢業時間及提要：九十八學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：魏杏堯

指導教授：聶喬齡博士

### 摘 要

本研究旨在探討有關專業手球裁判，面對外在高度競技化的運動賽事，以及教練選手對於比賽吹判的要求，長期累積造成對於其身心可能的影響。透過調查 88 位擔任國內兩項全國性手球比賽裁判(以男性為主，佔九成)在面對外在要求的因應類型，和他們在運動倦怠產生的程度和裁法的滿意度方面的情況。以描述性統計、皮爾遜積差相關以及變異數的考驗等統計方式回答相關研究問題。結果發現以問題焦點為主的裁判因應類型，和裁判工作滿意度呈正相關，和倦怠分量表間呈現負相關。而以情緒為主的因應類型則和身體與情感的耗竭間呈現正相關。最後，以逃避為主的因應類型則和倦怠中的裁判工作的貶價間呈現正相關。相關結果與應用針對國內有關裁判養成與培育的計畫提出建議。

關鍵字：因應類型、運動倦怠、滿意度

**Wei, Hsing-Yao**(2010). A survey of coping strategy, burnout and work satisfaction among handball referee. Unpublished master thesis, National Taiwan Sport University, Taichung.

#### **Abstract**

The aim of the present study was designed to investigate the relationships among coping strategies, referee's job satisfaction and burnout of refereeing. Participants were 88 referees involved in two of the nation-wide handball competition. A battery of questionnaire was distributed participants before they carried out their competition job. Scales including COPE, ABQ and job satisfaction scales were used in this study and descriptive statistics, Pearson correlations and analyses of variance were conducted in analyses processes. Results showed that question-focus coping strategy was correlated positively to job satisfaction and negatively to referee's burnout. Secondly, emotion-related coping strategy was related to exhaustion both mind and body in a positive matter. Last but not least, avoidance-focus strategy of coping was positive correlated to devalue of achievement. Suggestions of feature direction as well as application on referee training programme were proposed.

Key word: Response type, Sports burnout, Satisfaction

## 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
目 錄 .....	III
表 目 錄 .....	VI
圖 目 錄 .....	VII
第一章 緒論 .....	1
第二章 文獻探討 .....	5
第一節 因應技巧 .....	5
第二節 身心倦怠 .....	8
第三節 研究動機 .....	13
第四節 研究假設 .....	14
第三章 研究方法 .....	16
第一節 受試者 .....	16
第二節 研究架構 .....	17
第三節 研究流程 .....	18
第四節 研究工具 .....	19
第五節 統計分析方式 .....	22
第四章 結果 .....	23
第一節 描述性統計 .....	23
第二節 積差相關 .....	25
第三節 人口統計變項間的差異 .....	28

第五章 討論與未來研究方向 .....	35
第一節 本研究結果獲得支持部份 .....	35
第二節 研究結果與假設不一致的部份 .....	37
第三節 未來研究的方向 .....	38
參考文獻 .....	39
中文部分 .....	39
英文部分 .....	42
附錄	
附錄一 倫理諮詢委員會審議結果通知書 .....	46
附錄二 受試者同意書 .....	47
附錄三 手球裁判因應技巧量表 .....	48
附錄四 手球裁判工作倦怠量表 .....	51
附錄五 手球裁判工作滿意度問卷 .....	54
附錄六 研究說明書 .....	55

## 表目錄

表 一	描述性統計摘要表	24
表 二	變項與變項之間的積差相關	27
表 三	不同性別手球裁判研究變項平均數摘要表	30
表 四	不同級別手球裁判研究變項平均數摘要表	30
表 五	是否曾為手球選手的手球裁判研究變項平均數摘要表	31
表 六	是否擔任手球教練的手球裁判研究變項平均數摘要表	31
表 七	是否擔任手球教練以外裁判工作者之研究變項平均數摘要表	32

## 圖目錄

圖 2-1	四階段壓力歷程 .....	5
圖 3-1	研究計畫架構 .....	17

## 第一章 緒論

在日益高度技術化與專業化的今日，競技運動的舞臺經常是由光鮮亮麗的運動員與意氣風發的教練扮演受到大眾關注的角色。運動員的表現與情緒經常是媒體報章報導的焦點，而教練的言論與行為也不時受到鎂光燈閃爍和加持。而這種偏好的結果似乎也營造了社會對於運動參與中主要的對象有了特定的喜好與關心的對象。

但是從運動推廣的角度來看，競技運動的舞臺雖然最主要是集中在運動賽事的進行上，但是一場完整的運動賽事，不是單單僅需運動員精湛的表現和教練精確的運籌帷幄就能夠順利的進行。經常一次順利而精采的賽事，是許許多多的幕後英雄在各自的工作上善盡職責、充分發揮之後產生的心血結晶。這群除非是因為賽場上的紛爭才有可能在版面上出現的無名英雄，在發揮本身的職責之際，隨時有可能招來雙方隊職員的指責與非議；即使能夠當場依據規則加以說明、釐清後進行的決斷，仍不時受到部份參賽單位的議論與批評，更甚者會受到球員、球隊與球迷的排擠和數落。而其中的代表莫過於賽事中進行執法的裁判們。

裁判在賽事的進行之前，身負著場地設備安全的維持與確保的責任，賽事進行中則必需面對快速而多變的比賽內容在千分毫秒之際根據許多複雜而不易察覺的訊息、事件做出正確且明快的判斷，而賽後又必需為了因賽事衍生的相關事務進行仲裁、排解以維持並確保整個賽程進行的順利平和而努力。所以，裁判角色本身是個多角度且複雜的工作，必須承受來自賽場上、下以及賽程推展工作的壓力外，同時也是

個對於裁判法專業高度要求，又必需兼具人際折衝和危機處理能力功能，十八般武藝必需樣樣精通方有可能受到重視。但相對而言，一位盡責盡職的裁判在善盡其職責之際，通常因為執法順暢而恰如其份，讓賽事進行的幾乎忘了有他/她的存在。因此，經常和鎂光燈絕緣的他們的角色，能說不重要嗎？

國內主要運動訓練的基礎來自於學校單位有組織的發展和推動，因此在有系統的發展之下，產生了為數不少的運動團隊。但是裁判的訓練與養成工作，則是屬於社會體育的一環，由地方體育運動的單項協會進行定期與不定期的講習和培訓工作。裁判的主要來源仰賴對於該運動項目熱忱的人仕參與，由地方基層、國家進階以至於國際專業裁判的技術分級，分別擔任不同競賽層級賽事的執法工作。隨著賽事技術水準的提昇，意味著受到關注與承受來自參賽單位的壓力也隨之增加。除此之外，裁判執法時對於裁判法與規則的瞭解與熟悉也可能帶來另外的負擔。因此在壓力情境中長期的參與有關裁判執法的工作，意味著若是對於壓力的調適不當，可能產生的不適應長期下來，累積造成的身心倦怠可能進一步對於裁判工作參與的意願造成負面的影響。

雖然有人會說，壓力的產生並不是完全負面的效果。但由國內學者進行的數個研究中發現，年紀與資歷較淺的裁判對於因為執法過程中產生的壓力來源的知覺，較資深的裁判同仁為高(張芳文、張弓弘，2008；楊紀瑜，2005)。因此在優秀裁判養成的過程中，資淺裁判如何利用建設性的方式因應產生的壓力，調適壓力進而轉化為助力，成為技巧熟練的執法工作者，不僅影響個人的成長，同時也直接對於社

會體育工作推廣的成效有關鍵性的角色。

所謂的因應能力，是指個體在面對挑戰性或威脅性的外在情境要求時，以何種的策略與態度面對問題同時解決問題(黃崇儒，2000)。而所謂有效且建設性的因應，是指個體能夠在解決問題時針對問題本身進行因應，產生建設性的策略進而產生正向且圓滿的解決方式。通當針對問題核心進行的因應技巧，較可能產生正向的結果進而提高個體對於結果的成就感與滿足感(吳淑卿、黃振華，2006)。但是如果無法有效的因應壓力，長期累積下來造成的成就感降低、對於人際事物的漠然進而可振華，2006；夏淑蓉，盧俊宏，2002；莊艷惠，1999；陳美榕能營造利於身心倦怠的情境產生(王潔玲，2008；吳淑卿、黃，1998；陳瓊茶，2005；蔡英美、陳龍弘，2005；聶喬齡，2000)。

手球運動在世界體壇上的普及程度，僅次於足球，運動人口數居全球第二位(Silva, 2006)。手球運動在比賽過程中節奏緊湊而快速，攻守交替迅速而充滿變化(黃志增，2008；黃欽永，2008；黃欽永、張簡坤明、林永華與張景星，2009)。在其中擔任執法工作的裁判而臨的狀況更多、更為複雜而充滿挑戰。加上由於近年來手球規則不斷因應時代的潮流而修正更新，因此手球裁判在擔任工作時的挑戰性隨著規則的改變而相形提高。因此當手球裁判面臨外在情境的改變而與日俱增的壓力，用什麼方式與心態進行因應與解決問題，實在直接且立即的影響執法的滿意度與成效，長遠來看也可能會衝擊與影響是否產生工作上的倦怠進而影響後續執法工作參與的意願。因此探討手球裁判因應技巧與執法滿意度和身心倦怠產生間的關係，對於裁判長期工作參與的意願實有重大

的影響與價值。

## 第二章 文獻探討

### 第一節、因應技巧

#### 壹、運動中的壓力產生模式

壓力是一種歷程，是依序會導致某特定結果事件。壓力包含四個相互接關聯的階段：1、環境要求，2、對環境要求的知覺，3、壓力反應，4、結果行為，如下圖 1：(McGrath, 1970；引自季力康等，2008)。

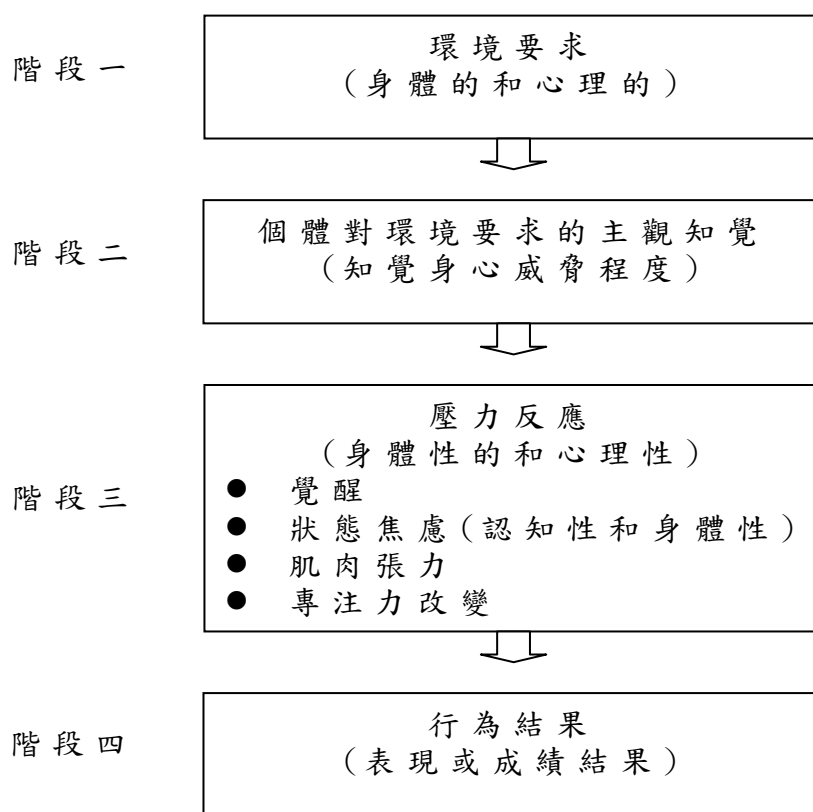


圖 2-1 四階段壓力歷程 (McGrath, 1970；引自季力康等，2008)

而在壓力產生的過程中，階段一與階段四都是屬於這個歷程中前端與末端的產生，而就運動情境中個體的處理而言，在階段二與三的處理和反應，相對前後而言就重要許多。而對於其間個體(例如裁判)如何針對產生的壓力進行處理和解決，因應的模式就成為許多學者面對類似結果時的參考依據。

## 貳、面對壓力時的解決策略：因應

根據壓力-因應模式(Lazarus & Folkman, 1984)指出，個體認為只有情境對個人的重擔已超過個人資源所能負荷時，才會產生壓力，Lazarus 等人更指出，心理壓力大小視個體對情境的認知而定(Lazarus, 2000)。個體使用的因應策略有許多分類，其中最主要的分類是 Lazarus 與 Folkman 所發展的問題焦點(problem-focused)與情緒焦點(emotion-focused)的壓力因應策略。

在因應策略的分類方面，其中最主要的分類是 Lazarus 與 Folkman (1984) 所提出的問題焦點與情緒焦點的因應型態。而所謂的因應型態，其策略包括計畫或採取行動以改變或減輕壓力等等；而當個體評估判斷沒有方法可以改變或調整壓力的情況，或當情況似乎超過個體所能控制時，常會使用「情緒焦點」的因應形態，其策略包括充滿期盼的想法、發洩情緒等，此種因應型態聚焦在控制情緒的反應(Forsythe & Compas, 1987)。當個體去評估其壓力事件，認為情況是可以改變的或是在個體可以控制之內時，常使用「問題焦點」

當面臨壓力事件時，一個有效的壓力因應策略應該能夠實際解決問題或事件時，該策略屬於問題焦點。而當壓力因應策略可以有效改善心理壓力感覺時，這樣的策略可以說是屬於情緒焦點。

而國內學者在探討相關因應的研究主題時，首先談到的是國立體院體研究的研究生黃清如（黃清如，2000）。她根據國外學者有關壓力-因應模式，同時參考其他人的研究修訂了有關因應時經常使用的策略，以國內體育保送的甲組選手為對象修訂了 Madden, Kirkby, 與 McDonald (1989)的因應檢核表(WOCS, the way of Coping Checklist)及 Carver, Scheier, 與 Weintraub (1989)所提出的 COPE(Coping Orientation to Problems Experienced)兩位國外主要使用的因應工具，發展出適用於國內情境的「因應競賽壓力策略量表」。

此量表的向度不同於 Lazarus 與 Folkman (1984)所發展出的因應策略型態，除了上述之問題焦點、情緒焦點外，尚有逃避焦點此一因應型態的向度。根據 Lazarus 與 Folkman (1984)所提出的壓力-因應模式指出，個體面臨壓力情境時，特殊因應過程與後續的情緒反應有關；Lazarus (1991; 1999)也提出相同的看法，認為非適應性的因應策略不只無法降低個體所知的壓力強度，並且還會影響情緒和表現的結果並且可能產生行為逃避的傾向。

國內外相關研究指出身心倦怠發生模式與壓力形成過程相似，因此壓力因應策略之使用與否，及其因應策略型態是否影響裁判產生壓力程度，進一步產生有利(或不利)身心倦怠產生的情境與結果，將是本研究計畫值得探討的問題。

## 第二節、身心倦怠

### 壹、什麼是倦怠？競技運動中誰是倦怠的高危險群？

倦怠(burnout)一詞，因研究領域的不同，中譯名詞有多種版本；有人翻譯成職業倦怠(林幸台，1992)，或是崩熬、然燒竭盡(徐木蘭，1984)；或是專業倦怠(黃德祥，1986)、工作疲乏(張曉春，1983)、身心倦怠(林以君，1991；林保源，1996；黃新福，1994)等等。倦怠是一種容易發生於助人專業例如醫護人員、軍警教師或是社會工作者身上，包含超過一個以上心理症狀的心理現象(Burke, Shearer, & Desca., 1984; Hock, 1988; Freudenberger, 1980; Edelwich & Brodsky, 1980)。

由於上述職業或因工作需要與人緊密接觸且持續地交互作用，但在當事者心理、社會或是需求層面無法維持平衡，而導致例如情緒反應無法如常(emotional exhaustion)、對於人際交往無法產生同理性而失去對人應有的正常反應(depersonalization)進一步產生例如降低個人工作上的成就表現(decreased personal accomplishment)的心理症狀(Maslach & Jackson, 1980)。在運動的情境中，Weinberg 與 Guold (1995)一書中指出，最容易產生類似現象的群體為運動員，因為運動員無法應付過度訓練和比賽要求，致使運動員心理/生理衰竭，而產生成績下降，情緒和生活反應失調的現象。而另一方面，在特別在競技運動當中，除了運動員之外，包括裁判、教練與運動從業人員如傷害防護員等，也同時暴露在產生倦怠現象的高風險的情境中。下面僅分別就其

原因提出可能產生倦怠的可能原因。

**裁判：**由於運動員、教練、觀眾和運動競賽承辦與管理人員對於裁判的要求非常的高，常令裁判人員感到高度的壓力、研究指出害怕判決出錯是裁判發生運動競技倦怠的主要預測因素(Taylor, Daniel, Leith, & Burke, 1990)。

**教練：**教練因為長期的工作壓力，並且因外在的成績要求與自我的期望(很高或不切實際)，或者缺乏外在的行政支持或行政的干擾時；以及教練角色和義務混淆與衝突等等，即可能讓教練產生倦怠的現象。並且，由相關的研究發現，教練的競技倦怠與性別(gender)、年齡(age)、以及教練的領導風格有關(Ekulan & Taylor, 1999, Smiths 1986)。

**運動傷害防護員：**運動傷害防護人員常由於工作時間長---比賽與訓練前、中與後的等待和工作；以及賽季過長，造成脫離家庭生活，並且角色的混淆與衝突、以及 A 型性格都是造成運動傷害防護人員發生運動競技倦怠的原因之一(Capel, 1986; Gieck, Brown, & Shank, 1982)。

## 貳、倦怠有些什麼特徵？

依據 Smith(1986)的認知—情意的壓力模式指出，倦怠的產生可以簡單以長期壓力累積所產生。該模式認為運動從業人員產生倦怠的過程有四：分別為(1)運動從業人員(包括裁判在內)因為外在如比賽層級、參賽人員的關注與規則的改變等，長期處在一個充滿壓力的客觀情境下；(2)運動從業人員知覺這種情境比其他事物更具威脅且無法抵抗；(3)產生不適當的生理反應如頭痛、失眠、疲勞…等；(4)成績下降、人際

關係退縮，甚至於從活動的參與中退出…等等行為反應。

運動中產生的倦怠現象係由於裁判無法處理過度的壓力/失望，產生一種從某種活動心理/生理/身體退縮反應的現象；其特徵包括由生理、心理與情緒三方面：

**生理方面：**無精打采、長期的疲勞、易於生病和受到感染。即使沒有訓練，整天都有筋疲力竭的感覺；並且睡眠品質不佳(失眠)。精疲力竭，它是一種身體的、心理的或情感的疲勞(Dale, 2000)。精疲力竭同時也是一種失去能量、興趣，睡眠不足的，以及容易受到不健康的影響(Hardy, Jones, & Gould, 1996; Smith, 1986; Udry, Gould, Bridges, & Tuffey, 1997)。

**心理方面：**經常地感到沮喪、無助、容易緊張與易怒；對任何事---包括運動，都失去興趣與幹勁，時常感到情感上的空虛，對於以往喜歡的活動或運動呈現出負面的態度，並且將這種負面的態度類化到生活中的其他事情上，同時對於週遭向其提出要求的人感到憤怒。

**行為方面：**競技倦怠者常有濫用藥物、酒精的傾向、飲食失調、訓練與表現的效率下降；甚至表現停滯不前，退步。如果常處在於高度工作壓力的情境，可能產生的不適應的行為，甚至於退出(drop out)與放棄等。人際關係的改變，可以看出與隊友、父母親、教練產生消極的互動，失去了理想，冷漠的態度和乏味的工作。個人表現出自我內心的失敗，例如：低自尊、沮喪、無助、退出、在運動中理想破滅、降低表現包含經常遲到或在練習和比賽中缺席(Rotella, Gansneder, & Ojala, 1980)。

### 參、學界對於倦怠的定義與界定

針對運動方面現在最廣為使用的是 Raedeke (1997; 2001)對運動情境中倦怠產生的綜合症狀的概念，它定義倦怠的特徵是一種長期的經驗，包括身體的/情感的精疲力竭，對運動貶價以及一種減低成就感的知覺三個向度。而對於此一現象的測量，學者 Raedeke 和 Smith (2001)依據 Maslach 和 Jackson 所編制的 MBI (Maslach Burnout Inventory; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001)的內容做了部份修改，編制成一份適合應用於競技運動情境中，包括了運動員、裁判與教練所使用的的運動員倦怠問卷(Athlete Burnout Questionnaire, ABQ)。其中，特別是針對運動員所面對的主要是參與訓練與各種比賽，除了情感上的倦怠外，也會出現身體上的倦怠，所以將情感上的精疲力竭改成身體與情感的精疲力竭，這與 MBI-GS (Maslach Burnout Inventory: General subscale)一般研究版本中比較廣泛的精疲力竭架構是一致的。

情感和身體的精疲力竭指的是，在自己參與的運動中，過度和耗竭的感覺。Raedeke (Raedeke, Granzky, & Warren, 2000)等人認為當運動情境中有關的從業人員產生了過度的情意與身體方面的消耗，同時無法在適當的時間中達到恢復，可能進而產生類似於去人性化經驗。而此並非倦怠的關鍵特徵，去人性化是一種不帶感情和冷酷無情的態度對待當事者，在人類服務的情境中，所出現的是對人的態度，而在運動中，裁判所面對的是各種不同的比賽壓力，為了保護自己所產生的行為傾向。所以過去研究助人專業如醫護人員、社工人員時所發生去人性化象現較不適合應用於在運動情境

中，研究者進而將去人性化修改為對運動成績或是工作成就的貶價，這與部俗國外學者的看法類似(Udry, et al., 1997)，認為運動中相關活動的參與已經不再重要同時當事人可能較不會主動關心他們應有的表現。

根據 Lazarus 與 Folkman (1984)所提的壓力-因應模式與 Smith (1986)競技運動倦怠認知-情意模式，運動員身心倦怠的形成，主要是受到運動員自己的認知評估與後續所使用的因應策略之影響。根據上述兩種模式，個人的壓力因應策略是受到個人特質、情境因素的影響。

### 第三節 研究動機

本研究主要目的，在於探討有關手球裁判在面對其平時執法的高壓力情境工作環境中，可能產生的壓力因應，是否會因為個人對於壓力情境的因應型態不同，而產生對於後續如正面的因素如工作上的滿意程度，和負面有關的如身心倦怠的程度產生不同程度的關聯。同時裁判個人的個體差異（如執法經驗、層級與性別等），是否也會在上述重要研究變項上產生差異。

## 第四節、研究假設

本研究計畫對於可能的研究假可以區分為以下幾個項目：

### 壹、因應類型與工作滿意度間的關係

- 一、以問題焦點為主的因應類型，會和工作滿意度間呈現正相關。
- 二、以情緒焦點為主的因應類型，會和工作滿意度間呈現無相關。
- 三、以逃避焦點為主的因應類型，會和工作滿意度間呈現負相關。

### 貳、因應類型與身心倦怠間的關係

- 一、以問題焦點為主的因應類型，會和倦怠中「工作的貶價」間呈現負相關。
- 二、以問題焦點為主的因應類型，會和倦怠中「降低成就感」間呈現負相關。
- 三、以問題焦點為主的因應類型，會和倦怠中「身心的耗竭」間呈現負相關。
- 四、以情緒焦點為主的因應類型，會和倦怠中「工作的貶價」間呈現無相關。
- 五、以情緒焦點為主的因應類型，會和倦怠中「降低成就感」間呈現無相關。
- 六、以情緒焦點為主的因應類型，會和倦怠中「身心的耗竭」間呈現無相關。

間呈現負相關。

七、以逃避焦點為主的因應類型，會和倦怠中「工作的貶價」間呈現正相關。

八、以逃避焦點為主的因應類型，會和倦怠中「降低成就感」間呈現正相關。

九、以逃避焦點為主的因應類型，會和倦怠中「身心的耗竭」間呈現正相關。

### **參、身心倦怠與工作滿意度間的關係**

一、對於工作的貶價，會和工作滿意度間呈現負相關。

二、對於降低成就感，會和工作滿意度間呈現負相關。

三、對於身心的耗竭，會和工作滿意度間呈現負相關。

### **肆、人口統計變項與變項間的關係**

一、不同層級的手球裁判，會在因應類型、工作滿意度與身心倦怠上有所不同。

二、不同性別手球裁判，會在因應類型、工作滿意度與身心倦怠上有所不同。

三、執法時間的長短，會在因應類型、工作滿意度與身心倦怠上有所不同。

## 第三章 研究方法

### 第一節、受試者

本研究調查對象以擔任民國 99 年三月底 98 學年度全國師生盃暨中等學校手球錦標賽及四月底全國大專盃手球賽、五月初 99 年臺中縣縣長盃中小學師生手球錦標賽之裁判 88 位為對象，進行問卷調查。研究參與者的為一以男性為主(77 位，佔全部人數的 90.6%)，年紀為 20-50 歲之間(佔全部人數的 86.4%)的專業手球裁判。擔任手球裁判的經驗長度的平均值則為  $10.67 \pm 10.06$  年(最資深者為擔任 40 年，最資淺者則為未滿 1 年)，級別則以超過半數的 B 級(七成多)以上之裁判為主。以實務層面而言，本研究調查之樣本幾乎已經涵蓋全國擔任手球裁判的主要群體。

## 第二節、研究架構

本研究計畫詳細架構如下：

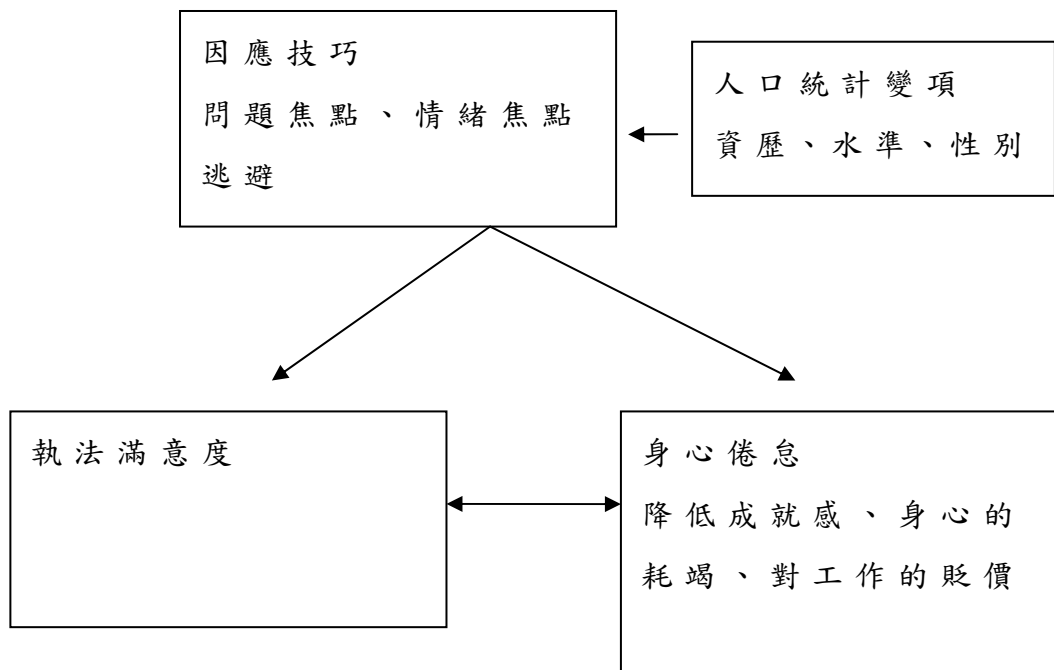


圖 2-1 研究計畫架構

### 第三節、研究流程

本研究進行實際問卷施測前，首先向所在學校倫理委員會提出研究倫理道德審查申請(通過編號：99001，如附件一)，通過後再進行施測。再利用國內全國性手球比賽的場合的機會與承辦人員聯絡，說明研究目的，並安排施測時間，親自前往施測。

所有本研究之受試對象，在參與研究問卷填答前，經研究者以口頭與書面(詳附件二)的方式進行有關研究目的、流程以及可能的風險等進行說明後，在填具參與本研究的受試同意書才進行問卷的施測。施測前研究者必需作簡單講解本研究的目的與問卷的性質，強調答案沒有正確與不正確，所有填答均出自個人意願，完全要根據選手自己的心理感受來詳實填答，並保證該資料僅供研究之用不會外洩。問卷發放之後可自由選擇作答與否，填答完畢後離開，總共答題時間約為 20-30 分鐘

## 第四節、研究工具

### 壹、因應技巧

本研究採用黃清如(2000)根據 Lazarus 與 Folkman (1989) 的因應方式檢核表(COPE)所修訂的競賽壓力因應策略量表為主要的工具。本量表主要是測量受試者在「問題焦點」、「情緒焦點」及「逃避」三個向度的因應策略來進行編製。問卷包含問題焦點因應策略(題例:我知道下一步怎麼做,並且更加努力去達成。)包括主動因應、增加努力與決心、隔離不受影響三種因應策略。情緒焦點因應策略(題例:我尋求他人同僚、資深裁判的支持與了解。)包括尋求社會支持、發洩情緒、充滿期盼的想法、強調光明面等四種因應策略與逃避因應策略(我照樣執法就像這個情況沒有發生過一樣。)得分越高表示越常採取的問題焦點因應策略。量尺內容為五點量尺,從 0(不使用)到 4(常常使用),黃清如(2000)以探索性式的因素分析抽取出三個因素,在效度方面,總解釋變異量的為 59.36%。在信度方面,各個分量表的 Cronbach  $\alpha$  值介於 .80 到 .90 之間,具有良好的信效度。以本研究樣本調查獲得的結果,各個分量表的 Cronbach  $\alpha$  值介於 .74 到 .96,以國外學者的建議,屬於可以接受的工具穩定性(Nunally & Bernstein, 1978)。問卷詳細內容請參照附件三至五。

### 貳、裁判工作倦怠量表

本研究係以盧俊宏、陳龍弘和卓國雄(2006)根據 Raedeke 和

Smith (2001)的運動員倦怠量表，所發展出此中文版的運動倦怠量表為藍本，以適合裁判執法情境之語意，修正成為裁判工作倦怠量表。本工具包含三個部份，用以測量手球裁判在執法工作進行時可能產生的倦怠。本量表內容共有 15 個題項，包含了身體和情感的耗竭、減低成就感和對裁判工作貶價三個向度。

「身體和情感的耗竭(5題)」，範例之題問如後：「由於從事裁判執法工作，讓我覺得身體很疲倦」。「對裁判工作價值之貶價(5題)」，例如：「我感覺自己不像過去那麼喜歡擔任這項工作」。最後則量「減低成就感(5題)分量表」，題目的提問方式是：「在手球執法工作中，我覺得我並沒有獲得多大的成就」，。計分方式採 Likert 五點量尺計分，答題方式為「從來沒有(1)」，「很少有(2)」，「有時有(3)」，「常常有(4)」，到「完全如此(5)」。

根據盧俊宏等人(2006)的研究結果顯示，在信度方面，三個分量表的 Cronbach  $\alpha$  值介於 .70~.88。重測信度方面也都顯示此量表有良好的信度。經驗證性因素分析後顯示此問卷有良好的適配度指數。以本研究樣本調查獲得的結果，各個分量表的 Cronbach  $\alpha$  值介於 .77 到 .89 之間，表示經過中文化的測量工具具有可接受的內部一致性。詳細問卷內容請見附件四。

### 參、滿意度量表

本研究研究者綜合相關學者對工作滿意度的看法及分類，並針對手球裁判工作的特性，將其工作滿意度分為下列

四個因素並加以編制完成：1.裁判工作本身：指工作的自主性、重要性；2.裁判工作支援：包含經費支援、行政支援、設備支援；3.工作表現：指比賽中執法的表現；4.人際關係：指和其他裁判相處和諧的程度。以本研究樣本調查獲得的結果，整體的滿意度分量表的 Cronbach  $\alpha$  值為 .92，有不錯的內容一致性。

## 第五節 統計分析方式

本研究計畫之統計分析方式，預計以描述性統計針對各個測量變項之平均數、標準差等加以分析。而以皮爾遜積差相關探討變項與變項間的關係。最後以變異數分析探討不同人口統計變項在資歷、技術水準與性別上的差異情形。

## 第四章 結果

### 第一節、描述性統計

本研究樣本的調查發現，手球裁判在面對執法時的困境或是挑戰時，因應的方式以問題焦點方式的因應為最多，其次是情緒焦點的因應方式，最後才是以逃避的因應作為解決問題的考慮。而在對於現今的手球執法時的滿意程度，則偏向非常滿意的反應。而在可能產生的倦怠徵候而言，則大部份介於「很少有」到「有時有」的反應，但是大多數的手球裁判較為傾向於「很少有」。詳細的統計內容，請參見表一描述性統計摘要表的內容。

表一 描述性統計摘要表

	平均數	標準差	全距	最小值	最大值	峰度	偏態	內部一致性
問題焦點因應	4.24	.53	1-5	2.21	5.00	-1.14	1.82	.96
情緒焦點因應	3.47	.46	1-5	2.14	4.57	-.07	.53	.78
逃避因應	2.96	.69	1-5	1.13	4.38	-.10	-.06	.74
執法滿意度	5.60	.95	1-7	3.25	7.00	-.51	-.55	.92
降低成就感	2.22	.68	1-5	1.00	3.60	.06	-1.01	.72
身體和情感的耗竭	2.13	.80	1-5	1.00	5.00	1.09	1.18	.88
裁判工作貶價	2.15	.81	1-5	1.00	4.80	.90	.60	.89

## 第二節、積差相關

以皮爾遜積差相關分析有關變項與變項之間發現，問題焦點因應與情緒焦慮之間呈現低程度的正相關，但和逃避因應的策略未有系統的關係，但情緒焦點因應則和逃避因應間有較高的正相關出現。三個有關裁判倦怠的分量表間，呈現中高程度的正相關。裁判工作的滿意度，則和負面的倦怠有負面的關係，與因應策略中的問題焦慮的因應則有正相關。各個變項間的關係，請參見表二。

### 壹、因應技巧和工作滿意度的關係

由表二結果中可以發現，在手球裁判的因應策略和工作滿意度的關係上，和研究假設大部份符合。當手球裁判面對困境或是不容易處理的問題，以問題焦點為主的處理方式經常可能獲得較好的成果或是處理的效率，因而和滿意度呈現正相關的情況。

而面對挑戰時情緒的產生是人之常情，因此對於因外在事件而引發的情緒反應，和滿意度則沒有關係存在，或者更實際的說，兩者間產生的聯結是隨機、不定時的產生，至於彼此之間可能的聯結，則未固定。

但是本研究的結果發現，當專業的手球裁判，在面對例如執法上產生的狀況是棘手不易處理之際，採取「不處理就是最好處理」的因應策略時，以逃避替代正面面對問題的處理模式時，和本研究的假設預期不符，兩者間並無負面的關

係產生，取而代之的，是類似前一個研究結果的發現，一個隨機產生的不固定結果。

## 貳、因應技巧與工作倦怠的關係

一如研究假設的預期，因應技巧和倦怠間的關係，和絕大部份的假設之間的結果一致；以問題焦點為主的因應方式和倦怠的分量表間，產生著一致性的負相關，意謂著兩者「此消彼長」的關係。而以情緒焦點為主的因應策略，則除了和倦怠中與情緒習習相關的「身體和情緒的耗竭」分量表呈現中底程度的正相關關係外，其他皆無線性的關係存在。

但在以逃避為主的因應方式和倦怠的假設考驗上，則發現部份與假設不一致的現象。例如本研究預期逃避的因應技巧可能和裁判感受到手球執法工作不再為這些專業的手球裁判帶來成就感的知覺，以及感覺到身心的耗竭和工作價值的貶值等。但本研究結果發現，僅後兩者獲得假設的支持 ( $r = .35$  與  $.38$ ， $p < .05$ )，但是成就感的降低並未產生類似的效果。

## 參、身心倦怠和工作滿意度的關係

本研究的結果發現，工作滿意度和身心倦怠間的關係上，大部份的假設都獲得支持。其中，僅身心倦怠分量表中的「情感與身體的耗竭」分量表和工作滿意度間未有達到統計考驗水準的關係存在，這是和本研究預期不同的部份。

表二 變項與變項之間的積差相關

	1	2	3	4	5	6	7
1 問題焦點因應	1						
2 情緒焦點因應	.29*	1					
3 逃避因應	-.05	.43*	1				
4 執法滿意度	.40*	.05	-.08	1			
5 降低成就感	-.60*	-.02	.19	-.53*	1		
6 身體和情感的耗竭	-.35*	.24*	.35*	-.15	.58*	1	
7 裁判工作貶價	-.49*	.17	.38*	-.30*	.69*	.89*	1

\* $p < .05$

### 第三節、人口統計變項間的差異

本研究中調查有關現役手球裁判的性別、經驗以及手球運動的經驗等，是否會影響本研究中調查的主要變項，進而產生差異。

#### 壹、性別造成的差異情形

研究結果發現：男性和女性的手球裁判，在所有的變項的平均數上雖然有些許的不同，但是這些差距未達到統計考驗的顯著水準，意謂著大部份的變項反應上，男、女性手球裁判的反應是類似的( $t$ 值介於 $-2.83 - 0.16$ ， $p > .05$ )。僅有單一變項：因應技巧中的情緒焦點的因應策略達到統計考驗的顯著水準( $t(83) = -2.82$ ， $p < .05$ )。由表三中可知，女性的手球裁判在平均數上高於男性的裁判( $3.89 > 3.42$ )。雖然結果上發現兩者的平均數上是有差異的，但以實際的反應變項而言，這個差距是不容易實際區分出來的。因為不論男性、女性的平均數皆介於3-4之間，而在問卷的反應變項上，是處於「偶爾使用」之上，但還不足以圈選「常常使用」的反應。因此本研究可以綜合上述結果，指出此一有差異的狀況存在，但是實際的影響不大。

#### 貳、不同級別裁判間的差異情形

由表四中可以得知，在不同級別的手球裁判，對於本研究中測量的幾個變項上，普遍存在平均數上的不同( $F(2, 84)$ )

= 20.07 - 2.3)。結果中除了裁判在因應技巧中，以逃避為主的策略上彼此有類似的反應外，其他各個變項間，皆以國家級手球裁判的表現和其他級別裁判有異。

表三 不同性別手球裁判研究變項平均數摘要表

性別	問題焦點		情緒焦點*		逃避因應		執法滿意度		降低成就感		身體和情感的耗竭		裁判工作貶價	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
男性 (77位)	4.20	.54	3.42	.46	2.92	.71	5.59	.97	5.59	.67	2.13	.84	2.17	.82
女性 (8位)	4.39	.43	3.89	.36	3.42	.39	5.59	.87	5.59	.80	2.18	.59	2.18	.79

\*  $p < .05$

表四 不同級別手球裁判研究變項平均數摘要表

級別	問題焦點*		情緒焦點*		逃避因應		執法滿意度*		降低成就感*		身體和情感的耗竭*		裁判工作貶價*	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
C級 (24位)	3.83	.45	3.60	.50	3.09	.74	5.15	1.08	2.80	.54	2.71	.85	2.83	.76
B級 (26位)	4.26	.44	3.60	.47	3.09	.57	5.71	.97	2.23	.71	2.21	.83	2.18	.86
A級 (37位)	4.50	.49	3.28	.38	2.77	.72	5.83	.76	1.83	.46	1.71	.44	1.71	.44
	A>C,B>C		A>C,A>B				A>B>C		A<B<C		A<B<C		A<B<C	

\*  $p < .05$

表五 是否曾為手球選手的手球裁判研究變項平均數摘要表

是否曾為選手	問題焦點因應		情緒焦點因應		逃避因應		執法滿意度		降低成就感		身體和情感的耗竭		裁判工作貶價	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
非選手 (12位)	4.47	.31	3.54	.44	3.25	.96	5.98	.96	1.94	.71	2.24	1.10	2.07	1.20
選手 (76位)	4.21	.55	3.46	.47	2.91	.64	5.54	.94	2.26	.67	2.11	.75	2.16	.75

\*  $p < .05$

表六 是否擔任手球教練的手球裁判研究變項平均數摘要表

是否擔任教練	問題焦點*		情緒焦點因應		逃避因應		執法滿意度*		降低成就*		身體和情感的耗竭*		裁判工作貶價*	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
無經驗 (55位)	4.08	.58	3.46	.49	3.01	.72	5.46	1.04	2.40	.68	2.38	.88	2.43	.86
有經驗 (33位)	4.51	.30	3.48	.41	2.86	.65	5.84	.74	1.92	.58	1.73	.43	1.69	.45

\*  $p < .05$

表七 是否擔任手球裁判以外裁判工作者之研究變項平均數摘要表

擔任其他裁判	問題焦點因應*		情緒焦點因應*		逃避因應*		執法滿意度		降低成就感*		身體的情緒耗竭		裁判工作貶價*	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
是 (37位)	4.41	.52	3.31	.39	2.81	.69	5.68	.90	1.93	.56	1.75	.50	1.82	.58
否 (51位)	4.12	.51	3.58	.48	3.06	.68	5.55	.99	2.43	.69	2.42	.86	2.40	.87

\*  $p < .05$

國家級的手球裁判不僅在資歷上較為資深，同時擔任裁判工作的時間也較長(甚至有人投入其中已經四十年)。但是隨著時間的增加，並不會因此產生不良的反應。例如他/她們在因應困難時，會以問題本身為主的思考方式(當然有時也會受到情緒的左右)，對於工作的滿意程度也較高。而在不論是和成就有關的成就感降低、對於裁判工作的貶價，甚至是身心疲憊的反應上，都較其他不同級別的裁判為低。這個現象有點像是所謂的「倒吃甘蔗」，因為認同而從事、投入相關工作等隨著時間的增長，熱情不減。而縣級(C級)裁判因為從事手球裁判工作仍屬起步階段，可能面對較多無法控制的狀況，或者技術較不純熟進而產生因應時聚焦不同的面相，或是因為挫折而影響滿意度與產生身心倦怠的可能。

### 參、先前的手球經驗是否影響差異產生

本研究同時探討當現役手球裁判過去的運動經驗，是否會產生對於測量變項上的差異。或者換句話說，如果一個裁判曾經從事該項運動，或者說擔任相關運動教練的角色，是否會影響到其對於擔任手球裁判的相關反應。以表五與表六的結果可以獲得以對幾點的發現。

首先，大部份的裁判都曾經從事過手球的運動(86%)，當然這可以說是對於手球運動熱情的轉換，當運動生涯結束之際，擔任相關服務工作以繼續投入個人的時間與精力，推廣手球工作，在手球運動界是相當普遍的現象。但不因此就減少這項運動招納新的血輪加入手球的推廣工作中。不論是否曾經為選手，在各個變項的感受上並無明顯差異存在(內容詳

見表五)。

而當裁判本身曾經或是正在從事教練工作時，雙重的角色對於手球裁判工作的投入扮演了協助的角色。具有教練背景的手球裁判，在以問題焦點為主的因應策略和滿意度上有較高的表現，而在身心倦怠的反應上則全部較低。

#### 肆、擔任其他裁判是否影響差異產生

本研究探討同時擔任不同種類的裁判工作，是否會影響到裁判的滿意度、身心倦怠和因應技巧的不同？結果顯示，要同時兼顧、擔任不同裁判工作的參與者，在因應的技巧上以問題焦點的因應方式為主，在情緒焦點和逃避因應較低，顯示其以解決問題為優先，不會逃避問題，或是訴諸情緒的發洩。而在滿意度上呈現較高的水準，並有低於僅從事手球一個項目裁判工作的受試者身心倦怠的平均數。詳細結果請參見表七。

## 第五章 討論與未來研究方向

本研究以國內現役手球裁判為對象，進行有關裁判執法時相關問題的因應技巧、工作滿意度與身心倦怠等變項的調查。結果顯示：以問題焦點為主要的因應技巧時，裁判會感受到較多的執法工作滿意度，同時與較低程度的身心倦怠面向，例如降低成就感、身體與情緒的耗竭和工作價值的貶價有關。而對於執法工作較為滿意的裁判則會呈現低程度的身心倦怠有關的徵兆。大部份的研究假設都獲得支持，但是有小部份例如以逃避為主的因應技巧與滿意度間的關係，未如預期產生負面的相關等。

有關人口統計變項，包括性別、技術級別、過去有關手球運動參與的經驗，以及是否還擔任其他相關運動項目裁判等。結果與研究假設大致符合。相關的可能解釋，於文後提出討論與未來研究建議。

### 第一節、本研究結果獲得支持部份

以本樣本進行的研究結果，在因應技巧部份，和國外研究結果類似。例如 Carver 及 Hatzigeorgiadis 等人的研究結果 (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Hatzigeorgiadis, 2002)，當然對象抽樣上的差異相信造成平均數上的些許不同，但本研究除了和國外研究結果類似外，亦和國內學者進行的研究結果相仿(陳建璋、季力康，2009；黃清如，2000；賴文璇、黃英哲，2008)。而在身心倦怠的結果部份，亦和國

內外有關研究發現一致(王潔玲，2008；蔡忠義，2008；盧俊宏等，2006)。而滿意度的發現，則和國內學者針對籃球選手進行研究中，以滿足感和身心倦怠相關變項的研究發現一致(王潔玲，2008)。

## 第二節、研究結果與假設不一致的部份

本研究假設中提出有關裁判執法的滿意度和因應技巧中逃避的策略與情緒焦點的因應技巧間應該呈現負相關的可能，但實際結果則發現兩者間的關係為無關，或者說是未有系統化一致性的關係出現。對於此一現象可能解釋的原因可以包括了：滿意度的測量部份，缺少了有關情意部份相關的測量，僅聚焦於工作的不同層面上，因此可能進一步造成與預期結果出入的部份。但本研究發現在文獻上並非特殊，在國內學者以受傷運動員進行的調查研究結果亦獲得類似的結果(盧俊宏、林登松、黃璟蕙、曹育翔，2004)。而類似的觀點亦可以用以解釋在因應技巧與身心倦怠的分量表間，結果發現和原先預期不同之處。由於身心倦怠中有關情意的部份為「身體與情緒的耗竭」分量表，因此和以情緒為主的因技巧產生聯結，但無法與問題解決本身為主的因應策略或是不解決問題也是方式之一的逃避因應技巧等，都是造成發現和假設不一致的地方。類似的觀點也可以由國內學者實證性的研究結果獲得驗證(王潔玲，2008)。

### 第三節、未來研究的方向

任何運動競賽能受歡迎的基本條件在其裁判執法公正性，特別是競賽間容易發生肢體接觸的手球運動。因此手球裁判執法技術的優劣及身體與情緒的耗竭及工作滿意度，將會影響教練是否繼續奉獻精力於球隊，進而影響手球運動的發展。

未來研究可依據本研究之結果發展以問題焦點與情緒焦點的因應理論為架構，配合手球裁判壓力來源（如裁判技術不足的壓力、家庭方面的壓力、人情方面的壓力、裁判工作保障的壓力、學校方面的壓力），發展適用的檢核表，以方便裁判檢核自我的困境，瞭解因應的策略。定時予以裁判瞭解性別、自我人格特質、或個人價值觀在執法時相關因應策略的應用，降低身體與情緒的耗竭以提昇工作滿意度。

裁判執法時因應的策略是否有效解決困境，是另一重要課題；因此，建議未來研究能針對裁判倦怠採用的因應策略進一步評估其有效性。

最後，本研究對相關裁判因應技巧與身心倦怠及執法的滿意度等資料，作有系統之整理說明，提供日後從事手球裁判工作人員參考。增加成就感、身體與情緒的耗竭有效的降低和工作價值的改正，以提昇整體裁判技術與水準。

## 參考文獻

### 中文部分

- 王潔玲。(2008)。籃球選手知覺動機氣候與運動員倦怠之研究。運動教練科學，1-12。
- 吳淑卿、黃振華。(2006)。競技倦怠與因應競賽壓力策略的關係。嶺東體育暨休閒學刊，4，41-52。
- 林以君(1991)：運動專業學校中學生運動員生活壓力、社會支持之檢視及其身心倦怠關係之研究。未出版之碩士論文，國立體育學院：桃園縣。
- 林幸台(1992)：警察職業倦怠之實證研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 林保源(1996)：中華基督教青年會游泳訓練班教練工作倦怠與上級領導行為關係之研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學：臺北市。
- 季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒等(2008)。競技與健身運動心理學(第四版)。臺北市：禾楓。
- 徐木蘭(1984)：見樹又見林。台北：經濟與生活出版事業公司。
- 夏淑蓉、盧俊宏。(2002)。大專網球選手運動動機與運動員身心倦怠之相關研究。大專體育學刊，4(1)，145-156。
- 張芳文、張弓弘。(2008)。不同等級籃球裁判的壓力源探討。淡江體育，159-167。
- 張曉春(1983)：專業人員工作疲乏研究模式-以社會工作為例(上)(下)。思語言，司法語言，21(1)，66-79，及21(2)，59-81。

- 莊艷惠。(1999)。運動員過度訓練與身心倦怠之因素探討。  
國立臺灣體育學院學報，5(下)，331-365。
- 陳美榕。(1998)。大專運動選手身心倦怠因素探討。臺灣體育，97，16-18。
- 陳建璋、季力康(2009)。2x2目標取向與希望對大專運動員競賽壓力因應策略之預測。體育學報，42(4)，71-86。
- 陳瓊茶。(2005)。大專運動員完美主義、目標取向及特質性焦慮對競技倦怠之相關與預測研究。大專體育學刊，7(1)，101-113。
- 黃志增。(2008)。一樣專業兩樣情－台灣國際手球裁判的專業發展與角色壓力。未出版碩士論文，臺北教育大學，臺北市。
- 黃新福(1984)：警察人員工作倦怠感之研究。行政院學術與警政實務研討會。台北市：國立政治大學公共行政研究所主辦。
- 黃臺生(1996)：台北市政府公務人員工作倦怠感之研究。未出版之碩士論文，國立政治大學：臺北市。
- 黃德祥(1986)：輔導人員『專業枯竭』成因與克服之道。諮商與輔導，12，2-4。
- 黃崇儒。(2000)。中文版運動員因應技能量表的修訂。北體學報，7，1-14。
- 黃清如。(2000)。大專運動員的目標取向、自覺能力與認知評估對競賽因應策略的影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 黃欽永。(2008)。北京2008年奧運會男女手球攻守技術之比較。運動教練科學，73-84。

- 黃欽永、張簡坤明、林永華、張景星。(2009)。2006年世界大學女子手球錦標賽不同位置射門技術分析，*運動教練科學*，75-89。
- 楊紀瑜。(2005)。籃球裁判壓力來源之研究。*國立體育學院論叢*，16(3)，17-29。
- 賴文璇、黃英哲(2008)。認知評估之中介效應在社會支持與能力知覺對競賽壓力因應策略的影響。*臺灣運動心理學報*，12，1-24。
- 蔡忠義(2008)。從運動動機的觀點來探討運動員倦怠與熱情之間的關係。未出版之碩士論文，臺灣體育大學(桃園)體育研究所，桃園縣。
- 蔡英美、陳龍弘。(2005)。自我批評與樂觀對運動員競技倦怠的影響。*大專體育學刊*，7(4)，71-83。
- 盧俊宏、林登松、黃璟蕙、曹育翔(2004)。運動員樂觀傾向與受傷後情緒反應與因應行為的關係研究。*體育學報*，36，107-118。
- 盧俊宏、陳龍弘、卓國雄(2006)。Raedeke和smith運動員倦怠問卷(ABQ)之信效度研究。*體育學報*，39(3)，83-94。
- 聶喬齡。(2000)。運動中身心倦怠(Burnout)的成因與相關研究探討。*中師體育*，2，50-56。
- 莊艷惠(1999)：運動員過度訓練與身心倦怠之因素探討。*國立台灣體育學院學報*，6，331-365。

## 英文部分

- Burke, R. J., Greenglass, E.R., & Konarski, R.(1995). Coping, work demands, and psychological burnout among teachers. *Journal of Health and Human Services Administration, 18*(1), 90-103.
- Burke, R.J., Shearer, J., & Deszca, E. (1984). Burnout among men and women in police work: An examination of the cherniss model. *Journal of Health and Human Resources Administration, 17*(2),162-188.
- Carver, C. S., Scheier, M. E., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performance. *The Sport Psychologist, 14*, 17-41.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980) *Burnout: Stages of Disillusionment on the Helping Professions*. New York: Human Sciences Press.
- Eklund, K. & Taylor, R.(1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*(2), 113-130.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of

- cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Hatzigeorgiadis, A. (2002). Thoughts of escape during competition: Relationships with goal orientations and self-consciousness. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 195-207.
- Hock, R. R.,(1988). Professional burnout among public school teachers. *Public Personnel Management* , 17(2), 167-189.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer.
- Maslach, C. (1982) *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. (1978). Assessment of reliability *Psychometric theory* (Vol. 2nd, pp. 225-255).

Hightstown, NJ: McGraw-Hill.

- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(4), 396-417.
- Raedeke, T. D., Granzky, T. L., & Warren, A. (2000). Why coach experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 85-105.
- Raedeke, T. D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behavior, 25*(2), 181-206.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*(4), 281-306.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., & Ojala, D. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology, 2*(4), 359-354.
- Silva, J. M. (2006). Psychological aspects in the training and performance of team handball athletes. In J. Dosil (Ed.), *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 211-244). Chichester, UK: John Wiley and Sons.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Taylor, A. H., Daniel, J. V., Leith, L., & Burke, R. J. (1990).

Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2 (1), 84-97.

Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Tuffey, S. (1997). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 368-395.

【附錄一】



國立臺灣體育學院體育學系研究倫理諮詢委員會



審議結果通知書

編號：99001

計畫名稱	手球裁判因應類型 - 倦怠與執法滿意度調查 A survey of coping strategy, burnout and work satisfaction among handball referee
申請人姓名	聶喬齡(Dr. Chiao-Lin Nien) 魏杏堯(Mr. Hsin-Yao Wei)
申請人服務單位	國立臺灣體育學院體育學系 PE department, National Taiwan College of Physical Education
送件日期	99 年 2 月 12 日 2nd, Dec, 2010
審核建議	1. 請特別注重受訪者個人隱私資料之保密，讓受訪者可以完全放心填答問卷！ 2. 申請案件內容大致ok
審核結果	<input checked="" type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 修正再審
召集人簽名	 日期：99年3月26日
 Hsiao-Hung Piao	
	

【附錄二】

## 受試者同意書

研究計劃名稱：手球裁判因應類型、倦怠與執法滿意度調查

計劃執行者：國立台灣體育學院體育研究所研究生：魏杏堯  
國立台灣體育學院體育學系；助理教授：聶喬齡

本人 在此同意義務無給參與本項研究之問卷填寫的工作，以協助本研究計劃完成資料蒐集工作。我對於本研究的背景、目的、實施方式、程序、潛在風險及資料的蒐集等訊息在施測者所提供之書面或口頭說明中有充分的瞭解。因此我參與完全出自於本人的自由意志，並無受任何外力之強迫，我參與本研究是因為我想要參加。同時我也瞭解我所提供的資訊是完全匿名，研究者必須盡一切的努力保護本人資料之隱密性。本研究所蒐集的資料，除了提供相關研究資料分析與相關報告之撰寫與呈現外，非經本人同意不得另作他用。同時我也清楚瞭解，在問卷填答的過程中，我仍可以自由選擇填答與否。

受試者簽名：\_\_\_\_\_

日期：99年3月 日

【附錄三】手球裁判因應技巧量表

		不曾使用				常常使用
1	我分析為何會發生這個情況	0	1	2	3	4
2	我思索著處理著個情況的最佳方式	0	1	2	3	4
3	我努力思考下一步該怎麼做	0	1	2	3	4
4	我在腦海中計畫著接下來該如何做	0	1	2	3	4
5	我直接採取行動去克服這種情況	0	1	2	3	4
6	我試著找出克服這個情況的想法	0	1	2	3	4
7	我在腦海中反覆練習著該如何改變動作	0	1	2	3	4
8	我想到過去面臨類似情況時的處理方式	0	1	2	3	4
9	我會保持冷靜	0	1	2	3	4
10	我試著讓自己放鬆	0	1	2	3	4
11	我調適自己的心理	0	1	2	3	4
12	我投入更多的努力	0	1	2	3	4
13	我知道下一步該怎麼做，並且更加努力去達成	0	1	2	3	4
14	我加倍努力去達到我的表現目標	0	1	2	3	4
15	我更加努力地去嘗試增進表現	0	1	2	3	4
16	我一直持續努力直到達成目標為止	0	1	2	3	4
17	我讓自己不去想比賽以外的事情	0	1	2	3	4
18	我專注於提升表現	0	1	2	3	4

19	我避免其他事情妨礙我處理這個情況	0	1	2	3	4
20	我將其他事情擺在一邊，以專心處理這個情況	0	1	2	3	4
21	我等待適當的時機才採取行動	0	1	2	3	4
		不曾使用				常常使用
22	我暫不採取任何行動直到我確定自己已經準備好了	0	1	2	3	4
23	我試著不衝動行事	0	1	2	3	4
24	我和他人(教練、隊友、心理諮商員)討論，以找出解決這個情況或增進表現的方法	0	1	2	3	4
25	我和能幫助我解決這個情況的人(教練、隊友、心理諮商員…)討論	0	1	2	3	4
26	我向有過類似經驗的人請教該如何做	0	1	2	3	4
27	我請他人(教練、隊友、心理諮商員…)指點下一步該如何做	0	1	2	3	4
28	我和他人(教練、隊友、心理諮商員…)說我對著個情況的感覺	0	1	2	3	4
29	我尋求他人(教練、隊友、心理諮商員…)的支持與了解	0	1	2	3	4
30	我把情緒發洩出來	0	1	2	3	4
31	我對這壓力情況的發生感到憤怒，並且表現在某些行為上	0	1	2	3	4
32	因為無法正常表現，所以我把舉上的情緒表現出來	0	1	2	3	4
33	這個壓力情況的發生讓我覺得焦慮不安	0	1	2	3	4
34	我覺得自己無法控制這個情況	0	1	2	3	4
35	我希望自己可以改變這個發生的情況	0	1	2	3	4

36	我向自己保證下一次不會再發生這個情況	0	1	2	3	4
37	我幻想著自己能有更好的表現	0	1	2	3	4
38	我想著事情可能會如何發展	0	1	2	3	4
39	這次的經驗使我成長不少	0	1	2	3	4
40	我從這次的經驗中學到一些事情	0	1	2	3	4
41	換個角度想，我從經驗中學到教訓	0	1	2	3	4
		不曾使用				常常使用
42	面臨這個壓力情況對我而言是一次寶貴的經驗	0	1	2	3	4
43	我想在面對相同的情況時，我有信心能處理好	0	1	2	3	4
44	我希望這個情況可以快點結束	0	1	2	3	4
45	我減少投入的努力與時間	0	1	2	3	4
46	我無法處理這個情況，並且不再努力嘗試	0	1	2	3	4
47	我不再盡我的全力	0	1	2	3	4
48	我做些別的事情，讓自己不去想到這個狀況	0	1	2	3	4
49	我想著其他事情，不讓這個情況困擾自己	0	1	2	3	4
50	我照樣比賽，就像這個情況沒有發生過一樣	0	1	2	3	4
51	我假裝這個情況沒有發生	0	1	2	3	4

**【附錄四】手球裁判工作倦怠量表**

工作參與情意量表

以下的 15 題是描述你（妳）對現在所從事的裁判執法暢無的感受與感覺，請依照你（妳）現在的狀況，針對每一個句子的敘述，圈選一個最符合你（妳）自己感受的數字。左邊的陳述句在描述執法情境中狀況的敘述；右邊的數字代表你的感覺的程度。越同意前面句子所說的現象，則圈選較高的數字；越不同意前面句子所陳述的現象，則圈選較低的數字。

	從 來 沒 有	很 少 有	有 時 有	常 常 有	完 全 如 此
1. 我覺得我在手球執法工作中完成了許多有價值的事 -----	1	2	3	4	5
2. 因為手球執法工作是如此的累，所以我沒有多餘精力從事其它事物-----	1	2	3	4	5
3. 我耗費在手球執法工作上的努力，不如把它用在其它事物上 -----	1	2	3	4	5
4. 因為從事手球執法工作之故，我覺得非常累 ----- -----	1	2	3	4	5

5. 在手球執法工作中，我覺得我並沒有獲得多大的成就 -----	1	2	3	4	5
6. 我覺得我不再像過去那麼在乎手球執法工作的表現 -----	1	2	3	4	5
7. 在手球執法工作中，我似乎沒有把我的潛能發揮出來 -----	1	2	3	4	5
8. 我覺得我的整個人似乎被手球執法工作『榨乾』了 -----	1	2	3	4	5
9. 我覺得不像過去那麼喜歡手球執法工作 ----- -----	1	2	3	4	5
10. 由於手球執法工作之故，我覺得身體很疲倦 ----- -----	1	2	3	4	5
11. 我覺得我不再像過去那般在乎在手球執法工作技術上的變化 -----	1	2	3	4	5
12. 由於手球執法工作精神和身體上的要求，我覺得我已經耗盡了 -----	1	2	3	4	5

13. 似乎不管我如何做，我覺得我無法到達我應有的表現 -----	1	2	3	4	5
14. 在手球執法工作中，我覺得我相當成功 ----- -----	1	2	3	4	5
15. 對我來說，從事手球執法工作是一件很有意義的事情 -----	1	2	3	4	5

【附錄五】手球裁判工作滿意度問卷

	題目	非常 不滿意			滿意			非常 滿意
1	我覺得擔任一位手球裁判對推展手球運動是非常重要的……	1	2	3	4	5	6	7
2	擔任手球裁判工作時，我對於主辦單位提供的支援感到滿意……	1	2	3	4	5	6	7
3	我對於自己擔任手球裁判工作的表現感到滿意……	1	2	3	4	5	6	7
4	我和其他的裁判間的互動關係還不錯……	1	2	3	4	5	6	7
5	投入手球裁判工作是我自己的選擇……	1	2	3	4	5	6	7
6	擔任手球裁判工作時所需的設備，主辦單位都能妥善的準備提供……	1	2	3	4	5	6	7
7	我覺得自己在場上執法時的決定大部份都很恰當……	1	2	3	4	5	6	7
8	別的裁判和我的相處情況都還不錯……	1	2	3	4	5	6	7

**【附錄六】研究說明書**

研究計劃名稱	手球裁判因應類型、倦怠與執法滿意度調查
研究者	魏杏堯（台灣體育學院體育研究所碩士班）
指導者	聶喬齡（臺灣體育學院體育學系）
研究目的	瞭解手球裁判在執法面對的挑戰與困境
研究流程	本研究將進行問卷的調查，問卷填寫的時間將不超過 15 分鐘。
參與內容	您需要安靜的將心中的想法反映於問卷的題目上，進行簡單的問卷填寫工作
資料蒐集對象	現役裁判與將來手球裁判的儲備人員
風險與利益	您所有的權益將不會因為您參與與否而受到任何影響。本研究為問卷填寫，答案沒有正確答案，您的分享是最珍貴的，並沒有立即風險。
保密	您的姓名將不會出現在問卷上，您無須擔心個人隱私洩漏。您的問卷在受試者同意後將統一保存於一隱密地點，同時問卷在自動銷毀。五年後將自動銷毀。
退出參與	您無任何義務或理由參與本研究。您的參加是為任何您想要的，您的決定。您加入後仍可隨時退出。您的任何退出而受到影響。
研究結果	如果你有需要的話，本研究結果的摘要將免費提供給你參考。
<p>我已仔細閱讀以上說明也充分瞭解所述之要求。我也了解這將是自願的參與，我有權利在任何時間、任何理由下退出研究。我確定我願意參與這次研究計劃。</p> <p><b>【當我對於這項研究有任何問題，我可以詢問】</b></p> <p>魏杏堯（臺中縣潭子國民小學總務處）          地址：臺中縣潭子鄉中山路二段 435 號          聯絡電話：04-25324610-203 電子信箱：wei73777@yahoo.com.tw</p> <p>聶喬齡（國立臺灣體育學院體育學系）          地址：404 臺中市北區雙十路一段十六號          聯絡電話：04-22213108-2029: 0928-094085          電子信箱：clnien@ntcpe.edu.tw</p>	

**【這是要請您帶回去的資料】**