

大學排球選手比賽壓力因應方式之研究

許志祥¹ 楊紀瑜^{2*}

1：明新科技大學運動管理系 地址：新竹縣新豐鄉興路 1 號

2：明新科技大學運動管理系 地址：新竹縣新豐鄉興路 1 號

摘要

目的：本研究為分析大學排球選手比賽壓力因應方式以及差異性。**方法：**以「大學排球選手比賽壓力因應方式量表」作為分析排球選手比賽壓力因應方式之工具，共計發出 208 份問卷，剔除無效問卷後共計 204 份，有效回收率達 98%。建構三個因素共計 15 題，總變異量累積百分比為 75.30%。本研究對象年齡介於 18-23 歲。問卷回收後以描述統計調查受試者基本資料，以單因子變異數分析(one-way ANOVA)進行樣本差異性考驗。**結果：**大學排球選手比賽壓力因應方式，排名前五名分別是「盡全力」、「喊出來提升士氣」、「接受隊友鼓勵」、「告訴自己一定可以做到」、以及「接受教練鼓勵」、「與隊友溝通」等各項目。**結論：**不同球齡大學排球選手在「正向激勵」因素、以及不同比賽位置大學排球選手在「正向激勵」以及「任務導向」因素達顯著差異。本量表建構良好信度與效度，期望未來能對大學排球選手進行比賽壓力因應方式調查，藉以了解排球選手如何排除比賽壓力，創造比賽優勢，提供相關數據，作為未來學校發展排球運動訓練及比賽之參考。

關鍵詞：公開組、高強度競賽、聯賽

Analysis of the Stress Coping Styles Among University Volleyball Players

1st Chih-Hsiang Hsu¹ 2nd Jih-Yu Yang^{2*}

1：Minghsin University of Science and Technology Department of Sports Management

2：Minghsin University of Science and Technology Department of Sports Management

Abstract

Objective： The purpose of this study was to understand the stress coping styles and the differences among university volleyball players. **Method：** This research compiled the "University Volleyball Players' Stress coping styles Scale in Competitions ". A total of 208 questionnaires was sent out. 204 questionnaires were valid questionnaires, and the return rate was 98%. A total of 15 questions is constructed with three factors. The cumulative percentage of total variance explained is

*通訊作者：楊紀瑜（教師） 地址：新竹縣新豐鄉新興路 1 號 Tel：(03)5593142 轉 1605 E-mail：yu@must.edu.tw

75.30%. The subjects were aged between 18-23 years old. After the questionnaires were collected, the descriptive statistic was used to survey the basic data of the subjects, and one-way ANOVA was used to test the variance of the samples. Results: University volleyball players were stress coping styles out of the top five in the categories of " do your best ", " shout out to boost morale ", " receiving encouragement from teammates ", " tell yourself that you can do it ", " receive coaching encouragement ", and " communicate with teammates ". Conclusion : There were significant differences in the " positive motivation " factor among university volleyball players of different training ages and the " positive motivation " and "task-oriented" factor among university volleyball players of different competition position. This scale is designed to provide good reliability and validity, and is expected to be used in future surveys of university volleyball players' responses to game stress, in order to understand how volleyball players can eliminate game stress and create game advantages, and to provide relevant data as a reference for the future development of volleyball training and competition in schools.

Keywords: Open Group 、High-intensity competition 、League

一、研究背景與動機

運動成績和表現在很大程度上受到壓力因素影響，如犯有精神或身體上的過失、承受痛苦和不便、看到對手的作弊或成功、受到裁判的處罰或由教練訓斥等。許志祥與楊紀瑜（2021）發現大學排球選手在「自己失誤」、「感覺裁判不公平」、「擔心會讓隊友失望」、「擔心無法和平常表現一樣好」、「聽到他人負面評論」、「與隊友爭論」、「教練對我很失望」以及「在不好的場地比賽」等各項壓力偏大。近年來體育界關注運動員壓力來源，對於運動員面對壓力時採用的因應方式和策略也產生高度興趣，如評估情緒與競技體育表現之間的關聯性，尤其是如何調整和適當表達情緒以促進運動表現，提升運動員對壓力的洞察力，辨識運動員在不同運動中所採用的因應方式。運動員對於壓力的知覺程度因人而異，產生的反應也有所不同，有些運動員在面對運動競賽中的壓力時，將壓力視為一種挑戰，運動表現將能維持一定的水平，不受影響，但有些選手遭逢競技壓力時，會感覺焦慮而無法因應，進而使表現一蹶不振，因此當運動員感受到壓力時會根據不同情境表現不同面向的因應方式與策略。

因應方式的概念是方法和規避，常被定義為應對壓力事件的方向，因應方式是指個體評估情境和威脅程度的關係，以便採取有效反應的壓力管理，降低其負面影響的方法 (Lazarus & Folkman,1984)。排球選手在比賽時面臨壓力來源具多樣性，瞭解排球選手比賽壓力因應方式有助於降低比賽時壓力感受強度，本研究擬分析國內大專排球選手在比賽面對壓力時表現出哪些因應方式，來維持或改善比賽水準，研究結果可以提供排球相關單位未來在訓練選手時，針對

比賽壓力因應的部分之參考，亦可提供相關領域進行學術研究時之參考文獻，因此本研究具有其必要性與價值。

二、文獻探討

有關於壓力因應方式相關研究，如 Lazarus & Folkman (1984) 指出當個體知覺壓力產生時，對事件初期評估會決定後續因應方式及行為結果，通常在認知評估後會有四種可能方向：(一) 為直接行動，即實際面對壓力；(二) 為尋求資源，即在降低壓力行動前蒐集相關資料；(三) 為接受，即為接受壓力或適應現況；(四) 為放棄行動，即放棄處置壓力。Krohne & Hindel (1988) 研究網球運動員發現在某些情況下使用迴避應對的方法，認為在需要立即做出決定的運動情況下，使用迴避應對策略的運動員會特別成功。馮麗花(2004) 針對釜山亞運優秀運動選手為研究對象進行訪問，結果發現這些優秀選手在面臨壓力時的因應策略，包括賽前心理準備及焦慮管理、正向的想法、增加努力、尋求社會支持、與搭檔建立正向的工作關係、孤立與偏離、逃避、反應行為、自我規劃及目標設定、無因應策略、忽略、暫時擱置以及一些未歸類的因應策略。上述文獻均說明了運動選手處理壓力因應方式，大致呈現有二種面向，一為積極面對壓力，面對壓力方式可以採取對抗不公平的情境，如爭論、抗議，或者是以行動激勵自身組織或尋求教練隊友支持；其次為消極迴避壓力，通常是以忽略不公平狀態繼續比賽，或是放棄競爭等。

有關於比賽壓力表現與因應方式相關研究，Anshel & Anderson (2002) 對桌球選手進行研究時發現，迴避型因應方式與焦慮較低相關，而積極因應方式與較高焦慮相關，認為在需要緊急決策的運動情況下，應避免因應可確保運動員避免干擾行為和思想；另一方面，如果運動員的注意力受到內部或外部事件的干擾，其技巧和戰術有關的技能會受到影響。有許多優秀運動員面對比賽中失誤或不利因素時多採取迴避型因應方式，其作為在很多時候反而可以帶來較正面的比賽結果。馮麗花、李淑玲 (2004) 提出不同對象的運動員其因應壓力來源也有所差異，但大致上仍可區分為兩大類型，包括問題焦點 (增加努力、採取行動、擬定計劃、尋找解決方式、賽前的心理準備及焦慮管理、自我規劃、目標設定、正向想法、提升表現、與隊友建立正向的工作關係) 與情緒焦點 (接受、逃避、尋求宗教支持、情緒宣洩行為)。當運動員在面對壓力時，如果採取積極正向因應策略通常可獲得較大、較多的心理需求滿足，且個人在正向因應過程中，經由不斷地調適、溝通、學習使自己擁有更多、更寬廣的資源。反之，未能發展出有效的壓力因應策略者，不僅無法保持正常的表現水準，更可能將運動競賽視為威脅且令人不愉快的情境。因此，運動員在比賽中面對不同壓力產生因應策略，除了想要扭轉劣勢之外，想要藉由因應方式穩定個人心理狀態，以期望在接下來的比賽中能有好表現，因應方式的表現型態就顯得相當重要。

Anshel & Si (2008) 提出的因應方式，稱為敏感度、參與度、警惕性、注意力和監控度，通常被定義為因應壓力事件的方向，企圖積極嘗試解決和管理壓力來源；具有積極因應方式的運動員往往會通過質疑或反對來回應裁判的不當吹判，或者可能尋求澄清或更多反應信息，例如「為了改善我的表現，我很快變得更加熱情或進取」和「為了與壓力源面對而迅速變得更加熱情或進取」。另一方面，迴避應對，也稱為脫離接觸，壓制和鈍化，是一種從威脅源頭撤回身體或心理的方向。使用比賽中裁判不當吹判作為壓力事件，使用迴避應付方式的運動員更喜歡忽略不當吹判因應方式為「我專注於下一步要做的事情」、「我想放棄」和「我嘗試不去考慮問題，而轉向下一個任務」等。Reeves, Nicholls, & McKenna (2009) 針對不同青少年階段的選手所做研究，指出 12-14 歲和 15-18 歲的足球運動員採用類似的壓力因應策略，包括問題焦點因應（增加努力、行為表現、集中精神、正向想法/自我談話等）和情緒焦點因應（社會支持、合理化、情緒宣洩、放鬆），但也發現重要差異之處，相較於年長的青少年，較年輕的選手運用較多的逃避策略（認知逃避、行為逃避、無因應策略）。運動選手面對比賽壓力因應方式有可能隨著年齡、選手比賽經驗以及運動技術精熟度有關，技術水準較高的選手面對比賽壓力在因應方式上表現較為沈穩，因此有時採取正面積極方式因應比賽壓力，相對的技術水準較低或比賽經驗較少的選手面對壓力時不知如何反應，經常在比賽時讓自己處於劣勢中。陳建瑋、季力康 (2009) 研究大專甲組運動員壓力因應策略相關研究時，發現運動員具有越高的精熟度及正面表現，並且掌握比賽能力越強者，其因應策略為「努力達成目標」以及「尋求他人支持」有相關。運動員具有越高的精熟度及負面表現，在因應策略上與「尋求他人支持」有相關。越融入比賽情境的選手，不論是追求本身技巧的精熟或是追求表現勝過他人，皆是採取主動趨近的策略，會去尋求策略來突破困境，而非逃避。

Bahramizade & Besharat (2010) 研究不同運動領域的學生對運動成績的態度和迴避應對方式，從兩個主要方面評估，包含「因應方式」和「避免因應方式」。提出了四個因素「以任務為中心的方法」、「以情感為中心的方法」、「以任務為中心的迴避」、「以情感為中心的迴避」。例如教練的指導方式和觀點，裁判合理吹判行為，對手的失誤等等，運動員面對這些狀況時如何因應，以取得有利的比賽結果和運動成績。迴避型因應方式，其主要特徵是忽略問題、心理建設、詢問他人並保持正常的比賽表現而擺脫壓力，從而為運動員奠定成功基礎。運動員通過忽略壓力和忽略比賽發生問題，將專注力都投入到比賽中，通過迴避應對方式，運動員在自己和壓力來源之間建立了距離，享受壓力更加專注和放鬆，藉以增加成功的機會。研究中發現男女運動員的積極應對方式與運動成績之間存在負相關，採用直接因應方式讓運動員與對手、裁判、教練接觸，即運動員在精神和身體上受到激勵的狀況，浪費了運動員的精神和體力，會產生負面影響，並降低運動員的成功機會。其次參與壓力狀態會使運動員煩躁不安，而這種壓力反過來又降低了運動員的力量，降低了運動員的專注力，更容易產生負面影響。最後，運動員

與壓力因應方式有可能阻礙了在比賽的其餘潛在的優勢，例如教練的指導和觀點，裁判的合理吹判，對手的失誤等等。從相關研究中發現迴避因應方式有時對比賽結果有利，比賽時通常裁判吹判後不容易更改吹判結果，此時運動選手積極跟裁判抗議不見得能取得優勢，反而對比賽專注力會有負面影響，因此正向激勵自己或隊友，比向外爭取來得有利。

稅尚雪與王俊明 (2008) 以甲級男子排球企業聯賽和大專院校排球聯賽特優級參賽球隊之自由球員為對象，以深度訪談方式，發現運動員面臨壓力因應策略，歸納為六面向競賽壓力因應策略，包含「賽前的心理準備及焦慮管理」、「尋求社會支持」、「正向想法」、「提升表現」、「與隊友建立正向的工作關係」、「情緒宣洩行為」等，其內容包含喊出來、深呼吸、隊友教練支持、等壓力管理策略；告訴自己一定做得到、激勵隊友等正向想法；了解自己不佳之處、盡全力等提昇自我表現；提醒隊友動作要領、與隊友溝通等建立正向工作關係；排球自由球員在面對壓力因應時，大部分採用的因應策略為「賽前的心理準備及焦慮管理」，例如：利用專注、賽前的準備或壓力管理策略來應對。自由球員在面對關鍵時刻或表現不佳時，會利用不想太多、專注在比賽及自我放鬆等來調整自己的心情，甚至藉由喊聲來紓解緊張的情緒。在比賽前會讓自己保持激昂的狀態，運用心智練習回想自己狀況好的時候或模擬比賽情形。由於排球是團隊的運動，無法單打獨鬥，因此隊友間的互動及彼此相互支持是很重要的，當面對隊友表現不佳時，常以鼓勵隊友或幫助隊友克服困難，遇到自身的失誤也會尋求隊友或教練的支持、慰藉、協助，來緩和或紓發情緒以減輕壓力解決問題。排球自由球員使用「正向想法」的次數也相當高，在面對勝負關鍵時或教練臨場的指示，方法較多是告訴自己一定可以做到或對自己的球技有自信等策略。有此可見排球技術水準較高的自由球員，面對壓力時大多採取正向激勵以及他人支持等因應方式。

Abedalhafiz, Altahayneh, & Al-Haliq (2010) 以約旦大學運動員為施測對象，編制運動員因應方式量表，量表內容例如積極進取以改善自我表現為主軸來衡量正向因應方式，以專注下一個任務、我想放棄等主軸來衡量避免因應方式，結果發現所有項目落在「因應」及「避免因應」二個面向，「因應」方式主要包含「我變得更加激動」、「想到許多不愉快經驗」、「變得更加熱衷解決問題」等。「避免因應」方式包含「從現況中逃避」、「試圖從不愉快經歷中學習」、「我想放棄」等。有關於運動員面對比賽壓力而採取因應方式排名最高的為「從現況中逃脫」，其次依序為「我變得更加激動」、「想到許多不愉快經驗」、「變得更熱衷解決問題」、「試圖從不愉快經歷中學習」、「我想放棄」、「我感到憤怒」、「我分析我的失誤」、「我專注於我要做的下一步」等。研究結果發現，對於無法控制的狀況、面對未知的壓力來源，「避免因應」是首選。這種方式可以減少或預防比賽中不確定性增加，並且較少採取「因應」面向策略行為的運動員會特別成功。根據上述文獻，研究者將因應方式定義為對壓力所採取的反應行為，當外在情境超出個人的資源或能力所能負荷的狀況，個體為了避免產生威脅、焦慮、困難、或危

明新學報 45 卷 第 1 期, Vol. 45, No. 1 Minghsin Journal 16

險等方面困擾時，所採取的處理或解決方法的行為方式，用以消除或減低壓力，進而使個體維持身心平衡的一個動態歷程，本研究主要在分析大專排球選手在面臨到的壓力時所採取的因應方式，參考以上相關文獻可作為壓力因應方式量表製作的基礎指標。

三、研究方法與步驟

本研究編制「大專排球選手比賽壓力因應方式量表」進行預試，建構量表信度與效度，程序如下：

(一) 預試對象與時間

問卷填答時間為 109 年 9 月 19 至 22 日共四日，地點在台中市大甲區鐵砧山永信運動公園進行問卷發放，預試對象為 109 年永信杯排球賽大專組選手，以立意抽樣、現場填答方式發出問卷 200 份，有效問卷 166 份，有效填答率為 83%。

(二) 研究工具

本研究以量表作為分析排球選手比賽壓力因應方式之工具，總共分為二個部分，第一部分為樣本基本資料，第二部分採用自編「大專排球選手比賽壓力因應方式量表」。有關「大專排球選手比賽壓力因應方式量表」編製，本研究參考稅尚雪與王俊明 (2008)、Abedalhafiz et al. (2010) 相關研究，提出運動選手比賽壓力因應方式共計 20 項，請 5 位排球專長專家學者就本量表文字用詞適當性進行修正並提供建議，以建立專家效度，再請大學運動代表隊 15 名閱讀本量表指導語是否清楚，每一題敘述是否容易瞭解，經修正後成為本研究編制「大專排球選手比賽壓力因應方式量表」。本量表以 Likert 五點量表方式由「通常從不使用」(1 分) 至「始終使用」(5 分) 予以計分，說明比賽時選手對經歷的每項壓力事件的平常反應。

(三) 量表測試結果與信效度建構

本量表建構統計分析流程為因素分析、項目分析、信度分析、效度分析等過程進行(王俊明, 2004)。回收問卷先以探索性因素分析刪除不適切題目共計 5 題，接者進行項目分析。本量表各題均達 CR 值 3 以上，相關係數 0.4 以上並達顯著，表示量表各題具有鑑別力。其次進行信度考驗，本研究以「內部一致性係數」為各分量表進行考驗，所得各分量表的 Cronbach's α 值分量表一為.84，分量表二為.85，分量表三為.84，總量表為.87，均達到.70 以上，可說具有良好信度(Gay, 1996)。最後本量表進行效度考驗，以主成份法 (Principal components) 抽取因素，抽取 KMO 值=.92，顯示抽樣資料適當，各題共同性 (Communality) 均大於 0.5，表示適合進行因素分析 (吳明隆, 2000)。接著採取斜交轉軸法 (Oblimin) 進行因素轉軸，各分量表題目均能落入設定因素中，因此具有建構效度 (王俊明, 2004)。本研究參考相關研究以及各因素題項內容擬定因素名稱，各因素分別是：因素一「正向激勵」特徵值為 8.51，解釋變異量為 60.29%，共 8 題，包含「喊出來提升士氣」、「深呼吸」、「接受隊友鼓勵」、「接受教練鼓勵」、「告訴自

己一定做得到」、「盡全力」、「與隊友溝通」以及「提醒隊友一些動作要領」。因素二「焦慮管理」特徵值為 4.36，解釋變異量為 9.22%，共 3 題，包含「我感到沮喪及害怕，但很快就恢復冷靜」、「我很快忘了不好狀況，並繼續面對比賽」以及「我立刻將注意力轉移到下一個任務」。因素三「任務導向」特徵值為 6.42，解釋變異量為 5.79%，共 4 題，包含「比賽越緊張，我越享受比賽樂趣」、「我會仔細聆聽教練指示而完成比賽」、「教練對我的批評我會改進」以及「我嘗試找出失敗原因」。總變異量累積百分比為 75.30%。

(四) 本研究對象

為調查排球選手比賽壓力應對方式，考量問卷填答配合度以及選手代表性，本研究對象為 109 學年度大專排球聯賽公開男生組第一級註冊選手，於 109 年 12 月 21-25 日共計 5 日，採現場填答，共計發出 208 份問卷，回收 208 份，剔除無效問卷後共計 204 份，回收率達 98%。本研究對象年齡介於 18-23 歲，各年級學生人數及百分比分別為大一 51 人，佔 25%，大二 59 人，佔 29%，大三 46 人，佔 22%，大四 36 人，佔 18%，研究所 12 人，佔 6%。

(五) 資料處理

本研究以 SPSS For Windows 18.0 版統計套裝軟體進行各項統計分析：

1. 以描述統計調查受試者基本資料。
2. 以平均數排名受試者在各項比賽壓力因應方式表現。
3. 以獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 進行樣本差異性考驗，並採 Scheffe 法進行事後比較。
4. 本研究所有差異性考驗水準皆訂為 $\alpha=0.05$ 。

四、結果與討論

本研究以不同背景排球選手在壓力因應方式各因素差異性進行分析與討論。

(一) 樣本基本特性分析

本研究排球選手不同背景變項經描述性統計，受試者訓練球齡達 7 年以上最多，佔 65%，3 年以下最少，佔 5%，可見公開一級選手許多都是從國小或國中就開始接受訓練。不同位置部分，舉球員佔 15%，攻擊手佔 71% 為最多數，自由球員 14%。有關排球選手不同背景變項描述性統計分別在表 2 不同球齡排球選手比賽壓力因應方式在「正向激勵」因素差異性統計表、表 3 不同位置排球選手比賽壓力因應方式在「正向激勵」因素差異性統計表、以及表 4 不同位置排球選手比賽壓力因應方式在「任務導向」因素差異性統計表。

(二) 排球比賽壓力因應方式各題排名

本研究以受試者在排球比賽壓力因應方式各題排名進行分析與討論。結果發現排球選手比賽壓力所表現因應方式前五名，依序為「盡全力」、「喊出來提升士氣」、「接受隊友鼓勵」、

「告訴自己一定可以做到」、「接受教練鼓勵」、「與隊友溝通」以及「深呼吸」等各項壓力因應方式，如表 1 排球比賽壓力因應方式各題之平均數、標準差摘要表所示。

表 1 排球選手比賽壓因應方式各題之平均數、標準差摘要表

題目	平均數	標準差	排名
盡全力	4.19	.90	1
喊出來提升士氣	4.14	.80	2
接受隊友鼓勵	4.14	.83	2
告訴自己一定可以做到	4.11	.88	4
接受教練鼓勵	4.10	.83	5
與隊友溝通	4.10	.84	5
深呼吸	4.00	.87	7
教練對我的批評我會改進	3.94	.85	8
我會仔細聆聽教練指示而完成比賽	3.93	.85	9
比賽越緊張，我越享受比賽樂趣	3.92	.90	10
提醒隊友一些動作要領	3.91	.92	11
我嘗試找出失敗原因	3.90	.87	12
我立刻將注意力轉移到下一個任務	3.81	.93	13
我很快忘了不好狀況，並繼續面對比賽	3.69	.94	14
我感到沮喪及害怕，但很快就恢復冷靜	3.44	.95	15

排名前五名主要壓力因應方式均來自於「正向激勵」因素，顯示排球選手在比賽時經常表現壓力因應方式是對選手自己或隊友積極、正面的激勵行為，高張力的比賽中，選手經常需要鼓勵振奮士氣，因此隊友與教練的支持在比賽時相當重要，比賽中有時教練與隊友經常會提出指正，有時選手不認同，會感受不到支持，進而影響比賽，相關研究指出採取積極正向因應策略通常可獲得較大、較多的心理需求滿足，且個人在正向因應過程中，經由不斷地調適、溝通、學習使自己擁有更多、更寬廣的資源（馮麗花、李淑玲，2004）。本研究結果與 Reeves et al. (2009) 研究 12-14 歲和 15-18 歲的足球運動員採用壓力因應策略，如增加努力、行為表現、集中精神、正向想法、自我談話等趨向一致。

排球選手在其他壓力因應方式題項中，也呈現出不同程度使用情形，Anshel & Si (2008) 提出的因應方式，具有積極因應方式的運動員往往會通過質疑或反對來回應裁判的不當吹判，或者可能尋求澄清或更多反應信息，例如「為了改善我的表現，我很快變得更加熱情或進取」和「為了與壓力源面對而迅速變得更加熱情或進取」，另一方面，迴避應對，是一種從威脅源頭

撤回身體或心理的方向，比賽中裁判不當吹判作為壓力事件，使用迴避應付方式的運動員更喜歡忽略，因應方式通常為「我專注於下一步要做的事情」、「我想放棄」和「我嘗試不去考慮問題，而轉向下一個任務」等；這些題項與本研究部分壓力因應方式相似，也說明比賽時選手面對壓力所產生的因應方式有可能產生不同面向，積極因應通常對比賽結果不利，迴避因應有時可以獲得不錯的效果，Abedalhafiz, Altahayneh, & Al-Haliq (2010) 研究有關於運動員面對比賽壓力而採取因應方式排名最高的為「從現況中逃脫」，其次依序為「我變得更加激動」、「想到許多不愉快經驗」、「變得更熱衷解決問題」、「試圖從不愉快經歷中學習」、「我想放棄」、「我感到憤怒」、「我分析我的失誤」、「我專注於我要做的下一步」等。相關研究顯示採用直接因應方式讓運動員與對手、裁判、教練接觸，即運動員在精神和身體上受到激勵的狀況，浪費了運動員的精神和體力，會產生負面影響，並降低運動員的成功機會 (Bahramizade & Besharat, 2010)。本研究可以看出公開一級的排球選手，因應比賽壓力方式大多採取迴避或自我激勵，少有直接對比賽相關人員表示質疑、澄清或反對等行為，可見技術水準較高的選手，心智上比較成熟，面對高度壓力時，仍然可以有效找出有利於比賽結果的因應方式取得較好成績。

(三) 不同球齡排球選手比賽壓力因應方式差異性比較，在「正向激勵」因素達顯著差異 ($F=3.13$, $p<.05$)，如表 2 不同球齡排球選手比賽壓力因應方式在「正向激勵」因素差異性統計表所示。經 Scheffe 事後考驗發現球齡在「7 年以上」的排球選手壓力因應方式大於「4-5 年」選手，以及「6-7 年」選手。在「焦慮管理」、「任務導向」二個因素方面，結果並無差異。

表 2 不同球齡排球選手比賽壓力因應方式在「正向激勵」因素差異性統計表 (N=204)

球齡	人數	百分比	平均數	標準差	F 值	Scheffe
3 年以下	11	5%	4.02	5.90	3.13*	
4-5 年	32	16%	3.89	5.70		7 年以上>4-5 年
6-7 年	28	14%	3.80	4.90		7 年以上>6-7 年
7 年以上	133	65%	4.20	6.16		

* $p < .05$

有關「正向激勵」因素包含「喊出來提升士氣」、「深呼吸」、「接受隊友鼓勵」、「接受教練鼓勵」、「告訴自己一定做得到」、「盡全力」、「與隊友溝通」以及「提醒隊友一些動作要領」壓力因應方式，結果發現球齡「7 年以上」的排球選手比球齡較短的「6-7 年」以及「4-5 年」選手在「正向激勵」因素表現較為頻繁，推論排球球齡「6-7 年」以及「4-5 年」排球選手，正是球隊主要培養的人力，上場後表現在自信心的部分可能需要更有經驗的隊友或教練支持與打氣，「7 年以上」排球選手，在比賽時經驗老到，會在比賽當中適時加油打氣，以提振球

隊士氣，帶動比賽節奏，表現相對比較沈穩；馮麗花、李淑玲 (2004) 提出當運動員在面對壓力時，如果採取積極正向因應策略通常可獲得較大、較多的心理需求滿足，且個人在正向因應過程中，經由不斷地調適、溝通、學習使自己擁有更多、更寬廣的資源，反之，未能發展出有效的壓力因應策略者，不僅無法保持正常的表現水準，更可能將運動競賽視為威脅且令人不愉快的情境。在球隊當中球齡較大的球員通常被教練以及球隊賦予更重大的責任，例如領導球隊、穩定比賽節奏、提升球員自信心等，當比賽陷入僵局或進入不利情境時，必須擔負起穩定軍心的責任，因此透過正向激勵的方式，是資深球員經常使用、並且有效對抗壓力的因應方式。

(四) 不同位置排球選手比賽壓力因應方式差異性比較

1. 在「正向激勵」因素達顯著差異 ($F=3.63, p<.05$)，本研究根據大專排球聯賽報名登入比賽球員位置，分為舉球員共計 30 人佔 15%，攻擊手 146 人佔 71% 為最多數，自由球員 28 人佔 14%，如表 3 不同位置排球選手比賽壓力因應方式在「正向激勵」因素差異性統計表所示。經 Scheffe 事後考驗發現「攻擊手」在「正向激勵」因素表現大於「舉球員」，「自由球員」在「正向激勵」因素表現大於「舉球員」。

表 3 不同位置排球選手比賽壓力因應方式在「正向激勵」因素差異性統計表 (N=204)

位置	人數	百分比	平均數	標準差	F 值	Scheffe
舉球員	30	15%	3.75	6.99	3.63*	攻擊手>舉球員
攻擊手	146	71%	4.14	5.55		自由球員>舉球員
自由球員	28	14%	4.20	6.64		

* $p < .05$

2. 在「任務導向」因素達顯著差異 ($F=3.57, p<.05$)，如表 4 不同位置排球選手比賽壓力因應方式在「任務導向」因素差異性統計表所示。經 Scheffe 事後考驗發現「攻擊手」在「任務導向」因素表現大於「舉球員」，「自由球員」在「任務導向」因素表現大於「舉球員」。有關「任務導向」因素包含「比賽越緊張，我越享受比賽樂趣」、「我會仔細聆聽教練指示而完成比賽」、「教練對我的批評我會改進」以及「我嘗試找出失敗原因」壓力因應方式。

表 4 不同位置排球選手比賽壓力因應方式在「任務導向」因素差異性統計表 (N=204)

位置	人數	百分比	平均數	標準差	F 值	Scheffe
舉球員	30	15%	3.60	3.07	3.57*	攻擊手>舉球員
攻擊手	146	71%	3.96	2.81		自由球員>舉球員
自由球員	28	14%	4.06	3.10		

* $p < .05$

綜合不同位置排球選手比賽壓力因應方式「正向激勵」及「任務導向」等二個因素差異性進行討論；在排球比賽中不同位置選手擔負不同任務，如舉球員的任務是要擔任場上指揮官，組織戰術執行、調整並配合隊友攻擊狀況等，因此需要冷靜、穩定及高度專注力，本研究根據舉球員特性推論在面對高度比賽壓力時，攻擊手以及自由球員會以正向激勵的方式幫隊友打氣、提振比賽士氣以及穩定比賽節奏，藉以幫助舉球員維持比賽時的專注力。稅尚雪與王俊明 (2008) 以甲級男子排球企業聯賽和大專院校排球聯賽特優級參賽球隊之自由球員為對象，發現排球自由球員在面對壓力因應時，排球自由球員使用「正向想法」的次數也相當高，大部分採用的因應策略為「賽前的心理準備及焦慮管理」，例如：利用專注、賽前的準備或壓力管理策略來應對。自由球員在面對關鍵時刻或表現不佳時，會利用不想太多、專注在比賽及自我放鬆等來調整自己的心情，甚至藉由喊聲來紓解緊張的情緒。在比賽前會讓自己保持激昂的狀態，運用心智練習回想自己狀況好的時候或模擬比賽情形。當面對隊友表現不佳時，常以鼓勵隊友或幫助隊友克服困難，遇到自身的失誤也會尋求隊友或教練的支持、慰藉、協助，來緩和或紓發情緒以減輕壓力解決問題。因此「正向想法」、「與隊友建立正向的工作關係」是比賽當中應付壓力因應策略面向之一。可見排球技術水準較高的自由球員，面對壓力時大多採取正向激勵以及他人支持等因應方式。雖然此研究許多因應策略面向落在賽前準備部分，並且僅針對自由球員部分進行研究，無法全盤了解不同位置排球選手壓力因應策略差異情形，但其發展的題項亦可應用於比賽中選手面對壓力時表現的因應方式，透過本研究量表建構以及量化結果，顯示在「正面激勵」因素中不同位置排球選手，確實存在差異性。

排球比賽時攻擊手擔任攻擊得分的角色，所以在球場上需要有足夠的自信心，執行教練賦予的任務。自由球員在比賽時負責組織後場防守陣形，穩定接球以利組織，並扮演後排防守反攻、修正球任務，這二個位置的球員其表現穩定性深深影響球隊勝率，因此相對於舉球員位置選手，偏向經常使用「任務導向」因素各項壓力因應方式。「任務導向」因素偏向迴避型因應方式，根據 Bahramizade & Besharat (2010) 提出迴避型因應方式，其主要特徵是忽略問題、心理建設、詢問他人並保持正常的比賽表現而擺脫壓力，從而為運動員奠定成功基礎。運動員通過忽略壓力和忽略比賽發生問題，將專注力都投入到比賽中，通過迴避應對方式，運動員在自己和壓力來源之間建立了距離，享受壓力更加專注和放鬆，藉以增加成功的機會。陳建璋、季力康 (2009) 研究大專甲組運動員壓力因應策略相關研究時，發現運動員具有越高的精熟度及正面表現，並且掌握比賽能力越強者，其因應策略為「努力達成目標」以及「尋求他人支持」有相關。運動員具有越高的精熟度及負面表現，在因應策略上與「尋求他人支持」有相關。越融入比賽情境的選手，不論是追求本身技巧的精熟或是追求表現勝過他人，皆是採取主動趨近的策略，會去尋求策略來突破困境，而非逃避。以上研究充分說明技術越精熟以及比賽經驗越豐富的選

手，面對壓力時所採取的因應方式會根據情境變化接受教練、隊友指示，或自我心態調整等方式完成任務。

不同位置排球選手在「焦慮管理」因素未達顯著差異的部分，根據 Abedalhafiz, Altahayneh, & Al-Haliq (2010)研究結果發現，對於無法控制的狀況、面對未知的壓力來源，「避免因應」是首選。這種方式可以減少或預防比賽中不確定性增加，並且較少採取「因應」面向策略行為的運動員會特別成功。Anshel & Anderson (2002) 對桌球選手進行研究時發現，在需要緊急決策的運動情況下，應避免因應可確保運動員避免干擾行為和思想。如果運動員的注意力受到內部或外部事件的干擾，其技巧和戰術有關的技能會受到影響。本研究推論大專排球聯賽公開男生組第一級選手面對高競技水準排球比賽時，因為節奏明快並且賽情多變，遭遇不明壓力或戰局膠著時，為避免產生威脅、焦慮、困難、或危險等方面困擾，所採取的處理或解決方法的行為方式，用以消減壓力，進而使個體維持身心平衡並冷靜掌握比賽局勢。根據以上相關論點，本研究認為排球運動屬於團隊合作運動，技術性要求較高，球員希望在面對每場比賽能有優異表現並對球隊有所幫助，團體運動項目，隊友通常會有不同特性，不管擔任哪個位置選手都會擔心自己在場上表現，因此在團隊合作當中，其他位置的球員會支持與幫助擔任指揮官的舉球員更專注於比賽當中。

五、結論與建議

(一) 結論

本研究根據研究結果提出以下結論：

1. 本研究編製的「大專排球選手比賽壓力因應方式量表」具有良好的信度與效度，可以有效測量大學排球選手壓力因應方式。
2. 大學公開男生組第一級排球選手比賽壓力因應方式前五名，以「盡全力」、「喊出來提升士氣」、「接受隊友鼓勵」、「告訴自己一定可以做到」、「接受教練鼓勵」以及「與隊友溝通」等（平均數介於 4.19~4.10 之間）為最經常使用，優秀運動選手期望能在比賽時有正常表現，因此對自我激勵更為重視。
3. 球齡大的選手常被教練以及球隊賦予更重大的責任，因此資深球員經常使用正向激勵方式，以有效對抗壓力。攻擊手及自由球員會以正向激勵的方式幫隊友打氣、提振比賽士氣以及穩定比賽節奏，藉以幫助舉球員維持比賽時的專注力，面對比賽壓力時採取迴避因應，更容易獲得有利的結果。

(二) 建議

1. 本研究編制量表可分析排球運動選手比賽壓力因應方式，其結果可提供訓練單位，在平日訓練時可加以運用，以降低壓力為目標擬定因應方法，未來國內排球運動發展樂觀前景，近年

來逐漸蓬勃之排球運動，必須提供專業體育運動人力資源，以銜接未來各級排球比賽人力需求，本量表建構良好信度與效度，期望未來能對大學排球選手進行比賽壓力因應方式調查，藉以了解排球選手如何排除比賽壓力，創造比賽優勢，並提出建議及呈現調查結果現況，提供相關數據，作為未來學校發展排球運動訓練及比賽之參考。

2. 不同運動項目、性別、技術等級選手，面對比賽壓力因應方式可能有所不同，本研究僅對於大專排球聯賽公開一級男生組排球選手進行研究，後續研究者可針對不同特性的運動選手進行相關研究，並可將其進行比較，以分析不同特性選手壓力因應方式的差異性。

六、參考文獻

- 王俊明 (2004)。問卷與量表編制與分析方法。2009年5月23日，引自：<http://webserv5.ncpes.edu.tw/~physical/data/night/night-002.doc>
- 吳明隆 (2000)。SPSS 統計應用實務。臺北市：松崗。
- 許志祥、楊紀瑜 (2021)。大學排球選手比賽壓力來源量表分析。中原體育學報，16，51-58
DOI：10.6646/CYPEJ.202107_(16).0006
- 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。DOI:10.6222/pej.4204.200912.0706
- 馮麗花 (2004)。優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究。國立體育學院碩士論文，未出版，桃園縣。
- 馮麗花、李淑玲 (2004)。運動員壓力來源及因應策略之探討。大專體育，74，171-178。
DOI:10.6162/SRR.2004.74.25
- 稅尚雪、王俊明 (2008)。排球自由球員競賽壓力因應策略之研究。排球教練科學，11，26-40。
- Abedalhafiz, A. F., Altahayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 1911–1917.
- Anshel, M.H. Anderson, D.I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 15, 193-209.
- Anshel, M.H., Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese. athletes: a test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31, 3-21.
- Bahramizade, H., Besharat, M., A. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport. achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 764–769. DOI:10.1016/j.sbspro.2010.07.181
- Gay, L. R. (1996). *Educational research: Competencies for analysis and application*. Englewood Cliffs, New Jersey: Merrill, Prentice Hall.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- 明新學報 45 卷 第 1 期, Vol. 45, No. 1 Minghsin Journal 24

Krohne, H. W., Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as. *Predictors of Athletic Performance Anxiety Research, 1*, 225-234.

Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy soccer players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(1), 31-48. doi:10.1080/10413200802443768