

大專甲組桌球運動員壓力及壓力反應程度之研究

陳裕芬¹ 許銘華² 黃成志³

¹國立虎尾科大學 ²中興大學 ³吳鳳技術學院

摘要

本研究旨在探討大專甲組桌球運動員壓力及壓力反應程度。研究對象為參加九十四年度大專運動會之大專甲組桌球運動員，以運動員壓力量表為研究工具，並將所得資料以描述性統計及獨立樣本 t 考驗進行分析研究。依研究結果顯示，獲得以下結論：

- (一)不同性別之大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度皆有差異存在。
- (二)不同球齡之大專甲組桌球運動員之壓力與壓力反應程度皆無顯著差異。
- (三)不同一週訓練時數大專甲組桌球運動員之壓力與壓力反應程度皆無顯著差異。

關鍵詞：大專甲組桌球運動員、壓力、壓力反應程度

大專甲組桌球運動員壓力及壓力反應程度之研究

壹、緒論

一、研究背景

面對不同程度的壓力，個體會呈現不同程度的適應行為。在個人方面，輕度壓力會使個體產生進食、攻擊性行為等生理性行為；中度壓力則會使人記憶力變差、注意力無法集中、脾氣暴躁等行為；至於高度壓力將會導致壓抑、逃避、退化或攻擊等行為；在社會團體組織方面，壓力會產生績效降低、逃避責任、對團體組織及同事漠不關心、曠職等情形，進而損壞人們認知活動中的記憶力與注意力(Cohen, Evans, Stokols, & Krantz, 1986)。而個體面對壓力時的心理反應會因人而異，諸如：焦慮、憂鬱、生氣、憤怒、冷漠、退化、幻想、不滿足、害怕、退縮、抗拒、投射、激動等心理反應，有些人甚至會出現精神官能症等身心症狀或類似精神疾病的症狀，如轉化症狀、慮病、幻聽或幻覺等(黃成志, 2004)。所以當運動員壓力過大，或是長期持續時，可能會因生理及心理因素而產生功能失調或疾病，而影響運動表現。但適度的壓力能促進工作效能，不當的壓力會則會妨礙工作效能的提升(鄭媛文, 2004)，所以適當的壓力，應該可以增進運動員的表現。

承蒙教育部的政策，讓大專院校增加推薦甄試、獨立招生……等多元的入學方式，也讓運動員們就讀大專院校的機會增多，而運動員除了課業的壓力之外，更比一般的學生多了許多競賽的壓力。而這些就讀於大專院校的桌球運動員，都是從小學開始踏入桌壇，想必花費了不少心思及資源，因此了解他們的壓力及壓力反應程度，避免不適應症狀產生絕對是必要的課題，所以本研究將針對大專桌球運動員進行壓力及壓力反應程度之研究，並將研究結果提供給教練及選手本身作為參考依據，期待大專甲組桌球選手們能了解本身的壓力及壓力程度，進而尋得解決之道。

二、研究目的

- (一) 瞭解大專甲組桌球運動員之壓力為何?
- (二) 瞭解大專甲組桌球運動員之壓力反應程度為何?
- (三) 比較不同基本背景變項之大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度的差異?

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以參加九十四年度大專運動會之大專甲組桌球運動員為研究對象。

二、研究工具

本研究之研究工具係引用沈連魁（1992）、黃正岳（1993）所修訂之運動員壓力量表，依照筆者的經驗以及訓練選手的過程而採用此適用於桌球運動員之壓力量表，本量表共分兩部分，第一部份是瞭解運動員在各種不同的情境下，其整體性壓力是如何？量表的計分以五點量尺呈現，0代表毫無壓力，4則為壓力非常大，共包括31題。第二部分欲瞭解當運動員感受到壓力時，其生理反應有哪些？反應程度有多強？0表示完全沒有該項面對壓力時的身心反應，4則為面對壓力時，該項身體或心理反應非常強烈，此部分量表共有53題。兩個量表皆為以李克特式(Likert)五點量表為計分方式，分析時將各題所圈選的壓力程度或反應程度分數加總，得分越高表示壓力越大、反應程度也越強。在整體壓力量表方面，經過檢測其內部一致性信度為0.9304，顯示其信度良好；在壓力反應量表方面，其Cronbach α 為0.9646，兩個以運動員為對象的壓力量表，其信度都達到顯著。在效度方面，過去研究顯示其效標關連效度亦良好(黃正岳，民82)。

三、資料處理

本研究以SPSS for Windows 10.0版統計軟體進行統計分析與處理，並依研究目的使用以下統計方法：

- (一) 以描述性統計進行基本資料分析。
- (二) 以獨立樣本t考驗檢定不同基本背景變項之大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度的差異情形。

參、結果與討論

一、基本資料分析

本研究以描述性統計進行基本資料之分析，其人口統計變量之次數分配表如表一所示。

由表一得知，本研究之人口統計變項在性別方面，男生有71人(53.4%)，女生有62人(46.4%)。球齡10年以下有63人(47.4%)，11年以上有70(52.6%)。一週訓練時數15小時以上有93人(69.9%)，21小時以上有40人(30.1%)。

表一 人口統計變量之次數分配表

變 項	組 別	人 數	百 分 比
性別	男	71	53.4
	女	62	46.6
球齡	1. 10年以下	63	47.4
	2. 11年以上	70	52.6
一週訓練時數	1. 15小時以下	93	69.9
	2. 21小時以上	40	30.1

二、大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度之情形

本研究以描述性統計求得大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度之平均數與標準差，其結果如表二所示。

由表二得知大專甲組桌球運動員壓力之平均數為 1.61(±0.57)，而壓力反應程度之平均數為 0.95(±0.65)，由此可知，大專甲組桌球運動員桌球運動的生涯中是有點壓力存在，而他們的壓力反應程度則是微弱的。

表二 大專甲組桌球運動員情境壓力與壓力反應程度之描述統計表

	性別		球齡		一週訓練時數		總計	
	男	女	10 年以下	11 年以上	15 小時以下	16 小時以上		
壓力	M	1.48	1.75	1.67	1.56	1.62	1.49	1.61
	SD	0.53	0.59	0.51	0.62	0.57	0.55	0.57
反應程度	M	0.82	1.1	1.07	0.85	0.97	0.66	0.95
	SD	0.59	0.69	0.59	0.68	0.66	0.46	0.65
人數		71	62	62	69	93	40	133

三、大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度之差異情形

本研究以獨立樣本 t 考驗檢定不同基本背景變項之大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度的差異情形，結果如表三、表四及表五所示。

由表三得知，不同性別之大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度皆有差異存在，而由平均數得知，在大專甲組桌球運動員壓力中女生的壓力比男生大，在大專甲組桌球運動員壓力反應程度中女生的反應程度較男生強烈。國內學者蔡純姿（1997）的研究指出女性教師的工作壓力高於男性教師、連娟瓏（1998）的研究指出女性空服員之平均壓力大於男性、蔡文雅（2005）的研究發現女性科技大學的學生教男性有較大的壓力，以上研究本研究結果一致。從上述研究及本研究中可以發現不同的研究對象，女性所面對的壓力都高於男性。

由表四及表五得知，不同球齡及不同一週訓練時數大專甲組桌球運動員之壓力與壓力反應程度皆無顯著差異。黃成志（2004）的研究發現不同球齡及不同一週訓練時數之職業棒球運動員與大專甲組棒球運動員其壓力與壓力反應程度無顯著差異，與本研究結果一致，因此筆者推論，不同項目的運動員，並不會因為球齡及訓練時數的不同而在壓力及壓力反應程度上有所差異。

表三 不同性別大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度 t 考驗摘要表

依變項	自變項	M	SD	t	P
壓力	男	1.48	0.53	-2.77	0.01*
	女	1.75	0.59		
壓力反應程度	男	0.82	0.59	-2.54	0.01*
	女	1.11	0.69		

*p<.05

表四 不同球齡大專甲組桌球運動員情境壓力與壓力反應程度 t 考驗摘要表

依變項	自變項	M	SD	t	P
壓力	10 年以下	1.67	0.51	1.14	0.26
	11 年以上	1.56	0.62		
壓力反應程度	10 年以下	1.07	0.59	1.91	0.06
	11 年以上	0.85	0.68		

*p<.05

表五 不同一週訓練時數大專甲組桌球運動員情境壓力與壓力反應程度 t 考驗摘要表

依變項	自變項	M	SD	t	P
壓力	15 小時以下	1.62	0.57	0.62	0.54
	16 小時以上	1.49	0.55		
壓力反應程度	15 小時以下	0.97	0.66	1.33	0.19
	16 小時以上	0.68	0.46		

*p<.05

肆、結論與建議

本研究以參加九十四年度大專運動會之大專甲組桌球運動員為研究對象，以運動員壓力量表為研究工具，所得資料以描述性統計及獨立樣本 t 考驗進行分析研究。依研究結果顯示，獲得以下結論與建議：

一、結論

- (一)不同性別之大專甲組桌球運動員壓力與壓力反應程度皆有差異存在。
- (二)不同球齡之大專甲組桌球運動員之壓力與壓力反應程度皆無顯著差異。
- (三)不同一週訓練時數大專甲組桌球運動員之壓力與壓力反應程度皆無顯著差異。

二、建議

- (一)教練應針對女性運動員給予適時的心理諮商及精神鼓勵，以減輕其壓力，進而爭取更好的運動表現。
- (二)建議後續研究者以深入訪談的方式來探討運動員的壓力與壓力反應程度，以求更進一步的了解運動員的內心感受。

參考文獻

- 沈連魁 (1992)：放鬆訓練、生物回饋及意象訓練對優秀射箭選手壓力處理效果。未出版碩士論文，國立體育學院運動科學研究所，桃園縣。
- 連娟瓏 (1998)：國內航空公司空服員工作壓力與離職傾向關係之研究。未出版碩士論文，文化大學觀光事業研究所，台北市。

- 黃正岳（1993）：生物回饋與漸進肌肉放鬆及意向訓練對優秀選手壓力調適與運動表現之影響。未出版碩士論文，國立體育學院運動科學研究所，桃園縣。
- 黃成志（2004）：職業棒球運動員與大專甲組棒球運動員心理健康、情境壓力、壓力反應、壓力因應策略及社會支持之研究。嘉義：華統圖書有限公司。
- 蔡文雅（2005）：科技大學學生的壓力與因應策略之研究。未出版碩士論文，南台科技大學技職教育與人力資源發展研究所，台南縣。
- 蔡純姿（1997）：國民小學教師覺知教育改革之工作壓力因應策略研究。未出版博士論文，國立高雄師範大學輔導學系，高雄市。
- 鄭媛文（2004）：桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究。未出版碩士論文，中原大學教育研究所，桃園縣。
- Cohen, S., Evans, G. W., Stokols, D., & Krantz, D. S. (1986). **Behavior, health, and environmental stress**. New York: Plenum.

A Study of the Stress and the Reaction to the Stress of the Collegiate First-Division Table-Tennis Players

Yu-Fen Chen¹, Ming-Hua Hsu², Chen-Chih Huang³

¹National Formosa University, ²National Chung Hsing University

³Wufeng Institute of Technology

Abstract

The purpose of this study was to understand the stress and the reaction to the stress of the collegiate first division table-tennis players. The subjects of this study were the table tennis players who attended college sports meet in 2005. The research instruments were the Stress Intensity and Reaction Questionnaire. Descriptive statistics and independent sample *t*- test were utilized for statistical analysis. The conclusions of this research were:

1. Different genders had a significant difference in the stress and the reaction to the stress.
2. Different training experiences made no significant difference.
3. Different hours of training per week made no significant difference.

Key words: collegiate first-division table tennis players, stress, reaction to the stress