

自我批評與樂觀對運動員競技倦怠的影響

蔡英美¹ 陳龍弘²

¹中台科技大學體育室 ²國立體育學院運動科學研究所

研究者回顧過去有關自我批評、樂觀與運動員競技倦怠的相關文獻之後提出兩點研究假設：一、自我批評正向影響運動員競技倦怠；二、樂觀負向影響運動員競技倦怠。為檢驗研究假設，本研究以橫斷式的研究設計收集資料，受試者為國高中運動員共 469 名，平均年齡為 16.10±1.56 歲。使用的測量工具包括自我批評型性格量表、生活導向測驗與運動員競技倦怠量表。所有資料經階層迴歸分析之後，發現研究假設一僅在「對自我批評、自責」獲得部分的支持；研究假設二則是獲得完全的支持。研究者除對結果進行深入討論之外，並對未來研究方向提出可行的建議。

關鍵詞：資源保存理論，易受創因子，學得性樂觀

壹、緒論

一、前言

Weinberg 和 Gould(1999)認為運動員競技倦怠是因為運動員在運動情境中，由於經常性的，有時甚至是極端地，無法應付過度訓練和競賽要求而導致了一種耗竭性的生理與心理反應，這些反應包括了情緒枯竭(emotion exhaustion)、去人格化(depersonalization)和降低表現成就(decreased personal accomplishment)等現象，由於這些不良的身心反應對運動員具有潛在的傷害，故運動員競技倦怠確實是一個需要關切並投注研究心力的領域。

回顧國內相關文獻，已有部分的研究者以運動動機（夏淑蓉、盧俊宏，2002）、目標取向（康立群，2004）、完美主義（盧俊宏，2001）以及教練領導行為（陳龍弘、蔡英美，2005）等前置因素作為切入途徑來研究運動員競技倦怠。研究者從個人層次探討運動員競技倦怠時，發現運動員個人越是傾向外在動機、自我取向或是神經質完美主義則競技倦怠程度越高；而從團隊的觀點研究競技倦怠時也發現到，教練越是傾向使用威權領導統馭運動團隊，運動員的競技倦怠傾向會越高。然而，就整體而言，不論國內外關於運動員競技倦怠的相關研究仍屬極為少數。根據外國的統計數據而言，從 1990 到 2004 年有關於運動員競技倦怠的研究大約也只出現了 21 篇(Goodger, Gorely, & Harwood, 2004)，這些數據都顯示了運動員競技倦怠在研究上知識的缺乏與不足，研究者認為此一方面的相關研究確實為競技運動的一大缺口，研究者或實務工作者有責任彌補此一不足。

Gouldy、Udry、Tuffe 和 Loehr(1996)對運動員競技倦怠有深入的研究，並提出了五大類可能導致運動員產生倦怠的前置因素：分別為情境需求(situational demands)、認知評估(cognitive appraisal)、生理要求(physiological demands)、因應行爲(coping behavior)以及人格與動機因素(personality and motivational factor) (各分類下的細目請見 Gould et al., 1996 的研究)。然而，Gould 等(1996)所提出的競技倦怠前置因素，僅是一文獻回顧之後所做出的假設性預測，當中部分的變項雖曾透過質性研究的方式被加以檢視過，但絕大部分的變項仍舊與競技倦怠的關係不明。有鑑於此，研究者將依循 Gould 等(1996)的研究理路。採用量化的實證主義(positivism)研究方式，探討人格特質中的自我批評(self-criticism)與樂觀(optimism)對運動員競技倦怠可能具有的影響。

二、自我批評(self-criticism)

近代人格心理學家認為人類天性中存在著所謂的易受創因子(vulnerability)，意即某部分人格類型天生就容易導致負面的認知或行爲(Costa & McCare, 1990)。而自我批評的人格特質更得到臨床心理學研究者的深入研究，其原因在於許多研究都已經驗證自我批評是導致憂鬱症的決定因子(Besser, 2004)。高度自我批評者的主要行爲特徵為不信任他人，同時在人際交往上會刻意與他人保持距離，在人際互動過程中也較不會經驗到愉悅的感受，但是高度自我批評者卻又極度的渴望得到他人的良好評價與接受(Zuroff & Fitzpatrick, 1995)。自我批評者在人際關係上雖然會逃避與他人的親密接觸，並刻意保持人際之間的疏離，但是在為獲得他人良好評價的認知需求下，自我批評者會極力追求成就事件(achievement event)的達成（例如考試、運動競技）以滿足自己或是他人所設定的標準，同時藉著標準的達成來維持自我的福祉(well-being)與價值(Mongrain, 1998)。然而，問題在於自我批評者在設定高目標後但卻無法達成時，便往往出現強烈的負面自我譴責和自我貶抑，並伴隨著強烈負面情緒的出現，進而導致不良後果，如憂鬱症、自殺等(Enns, Cox, & Inayatulla, 2003)。

Abela 和 Taylor(2003)以國小學童為對象進行六週縱貫式的研究，結果發現學童的自我批評人格與人際交往困難有交互作用存在，同時此交互作用又可以顯著的預測學童的憂鬱程度。又或者是 Besser(2004)以 187 組社區居民的對偶資料，透過自評與他評的方式測量自我批評人格與防衛機轉對憂鬱症與憂鬱症狀的影響，結果發現自我批評與不成熟因應策略(immature coping)（如自我貶抑）有交互作用存在，且此交互作用同樣可以有有效的預測憂鬱症狀。以上研究在控制了共同方法變異(common method variance)以及確認了因果關係之後，自我批評所造成的負面效果可以說是相當的確認。

雖然，絕大部分的研究是以自我批評對憂鬱症的影響做為主軸，但自我批評可能會造成運動員競技倦怠仍可受到更高層次的抽象理論概念所啟發。根據資源保存理論(conservation of resource theory, COR)的預測，心理不適(psychological distress)的發生是因為長期且過度的外在壓力大於個體所能應付壓力的資源，故個體在面對外在工作需求(demand)時必須將資源的損益保持在一個平衡的狀態下，個體才能維持正常的功能與運作(Hobfoll, 1989)。而這裡所指的「資源」包含了實質（外在）以及非實質（內在）的資源，前者如金錢或是社會地位；後者可能是指抗壓性、情緒智力(emotional intelligence)

等等；另一個要點在於心理不適並非指稱單一或是特定的心理疾患，它指稱的是一種多層面且在性質上有所重疊的一個統合性概念，所以在不同學者的定義下往往有著多元的樣貌存在，但是一般來說都包含了憂鬱、焦慮、自殺意念等等，而倦怠也往往被視為心理不適的其中一種類型（吳宗祐，2003）。

綜合上述，研究者以一個簡單的例子做為比喻：假設某水庫的最大滿水位是 5 萬公噸，若某天的出水量大於 5 萬公噸，則水庫立刻會陷入資源過度耗損的窘境；反之，若是進水量超過 5 萬公噸，則水庫又可能陷入崩塌的危機，顧唯有在資源損耗保持在最適當的平衡狀態下，水庫才能發揮最大作用。由此觀之，高度自我批評的運動員可能因為不良的因應策略(Besser, 2004)或是過度的負面自我評價(Luthar & Blatt, 1995)，使得在面臨同樣的壓力情境時，資源卻較快速地被消耗殆盡，所以可能導致了運動員產生競技倦怠。因此，根據過去臨床上實徵研究的結果與理論的推演，本研究認為具自我批評傾向的運動員，可能因為不良的因應行為與失敗後過度的自我貶抑而快速的消耗資源，因而導致競技倦怠的發生。故形成本研究第一個假設：

H1：自我批評人格對運動員競技倦怠具有正向的影響效果。

三、樂觀(Optimism)

在正面心理學(positive psychology)領域中，樂觀一直是一個極為重要的主題。在今年一月份國際版的時代雜誌更是出版了一本正面心理學的專輯，內容含蓋許多正面心理學的研究成果，當中亦解析了樂觀的重要性。研究發現個體越是傾向樂觀的話越會對未來的事件有正向的預期，並認為這些預期要發生事件是可以達到的，也因此追求目標的歷程中願意付出較多的心力與堅持(Scheier & Carver, 1985)。除了正面的思考形式之外，樂觀者的因應方式也是使得另一重要的關鍵。Natali-Aleman(1991)發現樂觀者傾向運用較多的正面因應策略，因此在面對相同壓力時，樂觀者能有較佳的身心狀態。

盧俊宏、林登松、黃璟蕙、曹育翔(2004)以 55 名大專受傷柔道選手為研究對象，瞭解選手樂觀傾向與其受傷後的情緒反應和因應行為。結果發現越是傾向樂觀的受傷選手即便在受傷之後仍有較高的活力與自尊，以及較低的疲勞與沮喪，而在因應行為方面則是較傾向於積極因應或是尋求支持。另外，Kamen-Siegel、Rodin、Seligman 和 Dwyer(1991)則是發現到樂觀者有較佳的免疫能力。此外，Scheier 等(1989)發現到樂觀傾向的病人在歷經手術之後，其復原速度較快外也較不會有手術後的併發症(postoperative complications)。簡而言之，就如同資源保存模式所揭示的，誰能夠保存最適當質量的資源，就越可能免於身心理上的不適。

研究者回顧文獻之後發現樂觀傾向者除了認知型態的堅韌之外，在生理上也具有較優異的表現，這些因素似乎都是避免資源快速損耗的保護因子(protective factor)，故在綜合回顧文獻以及理論的推演之後，研究者提出本研究第二個假設：

H2：樂觀對於運動員競技倦怠有負向的影響效果

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以國高中運動員作為研究對象，共計 469 人（男 329，女 140 人），包含的項目為足球、籃球、拔河、橄欖球、排球、棒球、劍道、擊劍、國術、柔道、手球、跆拳道、巧固球、桌球、拳擊、網球、游泳、舉重、羽球等運動項目，全體受試者平均年齡為 16.10 ± 1.56 歲，平均每天練習時間為 4.41 ± 1.63 小時；平均運動資歷為 4.82 ± 2.34 年。在獲獎層級上，研究者請受試者在開放式問卷上填寫最佳獲獎的比賽名稱，再由研究者以人工判讀的方式區分，如最佳獲獎紀錄為全國中正盃桌球錦標賽則歸納為全國級，依此原則共分為縣市級、全國級、亞洲級以及世界級共四種等級，結果為曾獲國際級成績者佔 5.5%；亞洲級成績者為 2.6%；全國級者為 64.4%；縣市級成績者為 27.5%。

二、研究工具

(一)自我批評型性格量表

本研究以廖文慈（1996）所編製的自我批評型性格量表(self-criticism personality, SCP)為研究工具，共計 22 題，量表的目的是測量個體自我批評傾向的高低。自我批評內含四個分量表為：1.對自我的高要求，其內涵為：個體會經常性的反省自己是否達到標準；2.成就、能力上的完美傾向，其內涵為：表示個體傾向於將所從事的工作盡量做到最好；3.自我批評、自責，其內涵為：代表個體在未能達成預期標準時將會自我譴責；4.和他人比較，其內涵為：個體會以自己的表現與他人進行比較。採 Likert 五點量尺計分，由 1 非常不同意到 5 非常同意，內部一致性為 .84，三週再測信度為 .86，總解釋變異量為 49.5%。

(二)生活導向測驗

生活導向測驗(life orientation test, LOT)原為 Scheier 和 Carver(1985)所發展，共計 12 題，目的是測量個體的樂觀傾向，原量表內部一致性為 .95，其後在國外被廣泛的應用，並已被驗證具有良好的預測效度(Andersson, 1996)。英文版生活導向測驗後經過吳靜吉、李澄賢（2003）加以中文化，而應用在國內各研究領域中，結果亦與國外研究大致相符。本研究經內部一致性分析之後發現生活導向測驗在本研究的信度係數為 .83，表示此量表具有一定的穩定性可以用來測量樂觀傾向。

(三)運動員競技倦怠量表

本研究以盧俊宏（2001）根據 Eades(1991)所編製的運動員競技倦怠量表修訂而來，主要測量運動員競技倦怠程度，共 25 題，五個分量表如下分述：1.運動能力的負面自我概念，其內涵為：對運動參與所感受到的挫折；2.情緒及身體耗竭，其內涵為：運動參與的情緒與疲憊；3.心理上的退縮，其內涵為：運動的意義與感受；4.教練與隊友的負面評價，其內涵為：教練或是隊友的負面回饋或評價；5.運動表現－教練知覺，其內涵為：教練期望與運動的成就及滿意。計分方式採李克特五點量尺計分，由 1 從來沒有感覺到 5 每天都有這種感覺。盧俊宏（2001）以探索式因素分析建構運動競技倦怠量表的初步效度，總解釋變異量為 66.73%。在信度方面各分

量表 Cronbach α 係數介於 .68~.92。

三、研究程序

本研究先由研究者與任課教師進行接觸，獲得教師同意後，於約定時間時在選手一般上課時間進行集體施測。施測前先對選手簡單講解研究者目的與問卷性質，並保證研究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，唯無意願作答者要求其安靜在原場地靜待他人填答完畢，總共答題時間約為 20-25 分鐘之間。共計發放 500 份問卷，經刪除答題意向太明顯（如明顯的以之字型作答問卷；或者完全填答 1 或 5）以及漏答超過 10% 的問卷，共計 31 份，有效問卷共計 469 份。

四、資料分析

本研究以階層迴歸分析(hierarchical regression analysis)進行資料處理，研究者先利用積差相關瞭解各變項之間的關係，以提供後續階層迴歸分析的合理解釋。在進行階層迴歸分析之前須先對各自變項進行共線性診斷(collinearity statistics)，以避免自變項扭曲迴歸模型。故本研究於正式分析之前進行自變項之間的共線性診斷。結果發現各自變項的容忍值(tolerance)介於 0.60 到 0.94 之間；VIF 則是介於 1.07 到 1.66 之間。依據 Pedhazur(1997) 的建議，認為容忍值介於 0 到 1 之間，VIF 小於 10 則表示各自變項之間的共線性並不嚴重，由此兩指標可知本研究收集到的數據適合進行迴歸分析。

在實際的階層迴歸執行上，研究者首先將控制變項置於模式一(M1)，用以瞭解控制變項對依變項的影響效果，接著將自我批評放置入模式二(M2)，在排除 M1 的影響效果後，藉以瞭解自我批評各構面的 β 係數是否顯著以及上升的淨解釋力(ΔR^2)為何，模式三(M3)則是置入樂觀作為自變項，在排除 M1 的效果後，了解樂觀是否具有顯著的 β 係數以及上升的淨解釋力為何。而利用階層迴歸的好處在於可以額外檢視各自變項之間對於依變項是否具有交互作用，因此，本研究最後於模式四(M4)置入自我批評四個因素構面與樂觀的乘積，藉以瞭解自我批評與樂觀是否對運動員競技倦怠具有交互作用的效果(Aiken & West, 1996)。

參、結果與討論

一、各變項之相關

首先，從《表一》的相關分析可以發現在背景變項方面，性別與競技倦怠中的運動表現-教練知覺($r = .10, p < .05$)、心理上的退縮($r = .10, p < .05$)、教練與隊友的負面評價($r = .15, p < .05$)為正相關；年齡與運動表現-教練知覺($r = .11, p < .05$)、情緒及身體耗竭($r = .18, p < .05$)、運動能力的負面自我概念($r = .17, p < .05$)為正相關；每日練習時數與情緒及身體耗竭($r = .21, p < .05$)、運動能力的負面自我概念($r = .13, p < .05$)、教練與隊友的負面評價($r = .14, p < .05$)為正相關；運動參與年資與運動表現-教練知覺($r = .12, p < .05$)、情緒及身體耗竭($r = .17, p < .05$)、運動能力的負面自我概念($r = .14, p < .05$)；最佳獲獎成績與情緒及身體耗竭($r = -.18, p < .05$)、運動能力的負面自我概念($r = -.11,$

$p < .05$)、教練與隊友的負面評價($r = -.12, p < .05$)為負相關。從各背景變項與運動競技倦怠各因素構面有顯著的相關來看,表示這些背景變項對於競技倦怠存有潛在的影響效果。因此,利用階層迴歸排除其影響效果,以獲得其他自變項的純淨效果是十分合理與需要的。

其次,在自我批評與競技倦怠的關係上,可以發現對自我的高要求與運動表現—教練知覺($r = -.43, p < .05$)、心理上的退縮($r = -.35, p < .05$)、運動能力的負面自我概念($r = -.14, p < .05$)為負相關,表示運動員越是傾向於對自己有高要求則越不會產生競技倦怠。成就、能力上的完美傾向與運動表現—教練知覺($r = -.35, p < .05$)、心理上的退縮($r = -.32, p < .05$)為負相關,表示運動員在追求成就的歷程中,會有完美主義的傾向。自我批評與運動表現—教練知覺($r = .18, p < .05$)、心理上的退縮($r = .18, p < .05$)、情緒及身體耗竭($r = .32, p < .05$)、教練與隊友的負面評價($r = .16, p < .05$),表示運動員越是不滿意自己的表現並伴隨著自我譴責時,則越是容易產生競技倦怠。和他人比較則與競技倦怠的教練及隊友的負面評價成正相關($r = .16, p < .05$),表示因為知覺到來自教練或是隊友的負面評價而導致競技倦怠。

最後,在樂觀與競技倦怠的關係上,發現其與運動表現—教練知覺($r = -.28, p < .05$)、心理上的退縮($r = -.22, p < .05$)、情緒及身體耗竭($r = -.21, p < .05$)、運動能力的負面自我概念($r = -.22, p < .05$)、教練與隊友的負面評價($r = -.19, p < .05$)皆為負相關,表示運動員越是樂觀傾向則越不容易有競技倦怠的產生。

表一 各變項相關分析摘要表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1.00	-0.04	-0.04	0.11*	-0.03	-0.05	-0.06	-0.05	-0.11*	-0.06	0.10*	0.10*	-0.03	-0.05	0.15*
2		1.00	0.25*	0.45*	-0.24*	0.04	0.05	0.08	0.12*	-0.02	0.11*	-0.03	0.18*	0.17*	0.09
3			1.00	0.41*	-0.16*	0.04	0.06	0.08	0.04	0.01	0.04	-0.06	0.21*	0.14*	0.13*
4				1.00	-0.37*	-0.05	0.04	0.05	0.07	-0.03	0.12*	0.01	0.17*	0.14*	0.05
5					1.00	0.02	-0.02	-0.07	-0.04	-0.01	0.05	0.03	-0.18*	-0.11*	-0.12*
6						1.00	0.58*	0.36*	0.22*	0.25*	-0.43*	-0.35*	-0.03	-0.14*	-0.09
7							1.00	0.38*	0.18*	0.18*	-0.35*	-0.32*	0.05	-0.02	-0.07
8								1.00	0.17*	-0.13*	0.16*	0.12*	0.32*	0.29*	0.24*
9									1.00	0.09*	0.10	0.06	0.09	-0.02	0.16*
10										1.00	-0.28*	-0.22*	-0.21*	-0.22*	-0.19*
11											1.00	0.42*	0.04	0.19*	0.04
12												1.00	0.12*	0.15*	0.04
13													1.00	0.54*	0.57*
14														1.00	0.47*
15															1.00
M	1.30	16.10	4.41	4.82	3.14	27.44	21.44	12.81	12.82	39.14	21.35	7.79	19.44	7.94	9.98
SD	0.45	1.56	1.63	2.34	0.71	4.83	3.49	2.72	2.88	4.75	5.21	2.56	5.49	3.63	3.28

* $p < .05$

註解 1=性別 2=年齡 3=每日練習時數 4=運動參與年資 5=最佳獲獎成績 6=自我的高要求 7=成就、能力上的完美傾向 8=自我批評、自責 9=和他人比較 10=樂觀 11=運動表現—教練知覺 12=心理上的退縮 13=情緒及身體耗竭 14=運動能力的負面自我概念 15=教練與隊友的負面評價

二、階層迴歸分析

從(表二)階層迴歸分析摘要表中可以發現，在 M1 的背景變項的部分，總共可以解釋運動員競技倦怠的變異量為 6%，其中又以年齡與練習時數為有效的預測變項，表示運動員年紀越大或者是每日的練習時數越長，則運動員越容易有競技倦怠的傾向出現。

在 M2 的部分，研究者置入自我批評人格，結果發現在排除了 M1 的效果之後，自我批評人格可以解釋運動員競技倦怠的淨解釋力為 27%，其中「對自我的高要求」、「成就、能力上的完美傾向」以及「自我批評、自責」為有效的預測變項，但是值得注意的是，當中「自我的高要求」與「成就、能力上的完美傾向」為負向預測運動員競技倦怠，再加上「和他人比較」並非有效的預測變項。因此，研究假設一僅獲得一小部分的支持。

而在 M3 的部分，研究者置入樂觀，結果發現在排除了 M1 的效果之後，樂觀是有效的預測變項，而可以解釋運動員競技倦怠的淨解釋力為 18%。因此，研究假設二是獲得支持的。

最後，研究者利用階層迴歸瞭解自我批評各構面與樂觀是否具有交互作用，從 M4 中的 Step4 可以發現，將自我批評四個構面與樂觀兩變項的乘積置入迴歸模式後，並未發現到任何一組乘積是顯著的預測變項，表示自我批評與樂觀對運動員競技倦怠並不具有交互作用的效果，故此一階層雖然增加了 1%的淨解釋力，但其可解釋的意義有限。

表二 自我批評與樂觀預測運動員競技倦怠之階層迴歸分析摘要表

	運動員競技倦怠			
	M1	M2	M3	M4
Step 1 控制變項				
性別	-.01	-.02	-.03	-.01
年齡	.12*	.13*	.12*	.12*
每日練習時數	.12*	.11*	.12*	.12*
運動參與年資	.06	.03	.03	.06
最佳獲獎成績	-.05	-.03	-.04	-.05
(R ²)	(.06)*	(.06)*	(.06)*	(.06)*
Step2 主要效果				
對自我的高要求		-.37*		-.31*
成就、能力上的完美傾向		-.15*		-.12*
自我批評、自責		.35*		.29*
和他人比較		-.01		.01
(ΔR^2)		(.27)*		
Step3 主要效果				
樂觀			-.22*	-.22*
(ΔR^2)			(.18)*	(.25)*
Step4 交互作用				
對自我的高要求 * 樂觀				.69
成就、能力上的完美傾向 * 樂觀				-.12
自我批評、自責 * 樂觀				.19
和他人比較 * 樂觀				-.07
(ΔR^2)				(.01)
合計 R ²	.06	.33	.24	.32
調整後之 R ²	.05	.25	.17	.29
F 值	5.55*	18.23*	17.16*	14.58*
自由度	5,460	9,455	6,459	14,450

*p < .05

三、討論

(一)自我批評對運動員競技倦怠的影響

在研究假設一的檢驗上，本研究僅獲得到一小部分的支持，當中僅自我批評、自責此一構面對運動員競技倦怠有正向的影響，其他則為負向或是無影響存在。此一結果頗出乎研究者的預期之外，研究者認為可以從兩個面向加以討論。首先，人格心理學者不斷的強調特質性與情境性人格存在的可能，也就是說人格所具有的特性必須在特定情境之下才會產生正面或是負面的影響(Saboonchi & Lundh, 1999)，當個體脫離了特定的情境之後，即便帶有所謂的易受創因子也不容易會對個體產生影響，如 Mitchelson 和 Burns(1998)就發現受試者在工作情境對完美表現的要求程度明顯大於平時的居家生活，此一結果暗示了研究人格時必須注意情境所要求的標準與需求。而競技運動雖然是一個競爭激烈的成就情境，但是其面對到成就事件的頻率與強度都可能要大於一般的學生族群，在經過社會化的歷程之後，因為高頻率成敗所帶來的負面影響可能已經慢慢地被適應了，因此或許較為不會損耗內在資源。

其次，本研究結果亦可以從自我批評量表的心理計量特性(psychometric)加以剖析，廖文慈(1996)所發展的多向度量表與國外的自我批評量表是有些微差異的。國外的自我批評量表反映出的核心概念是個體經歷失敗或挫折後呈現出一種負面的情緒或自我評價(如 Thompson & Zuroff, 2004 的自我批評程度量表)，其中題項如：「我在失敗後會非常暴躁(I am very irritable when I have failed)」或「失敗對我而言是一種非常痛苦的經驗(Failure is a very painful experience for me)」等等，都反應出了自我批評的主要概念。但就廖文慈的(1996)的量表而言，似乎僅有「自我批評、自責」此一構面可以反應出與西方自我批評類似的概念，其中題項例如：「當我發覺狀況並非我所能操控時，我會非常難受」。但是其他的因素構面似乎都未能有效的表達自我批評的核心，如「對自己的高要求」此一構面的題項，如：「我經常反省自己是否表現的比以前更好」又或者是「成就、能力上的完美傾向」的題項如：「成為某一工作或專業領域中的頂尖人物，對我而言是十分重要的」。種種的題項反應出的並非是失敗後的負面情緒或者是對自我的貶抑，反而近似於一種自我反省的覺察，而深刻的自我反省能力所帶來的應是正面的效益，所以這些構面可能無法反應出自我批評對競技倦怠的負面影響效果。然而，對於情境的特殊性以及問卷的心理計量特性是否真的是影響本研究結果的真正因素，仍舊僅是研究者提出的可能解釋，未來仍需要進一步加以檢視，以確定自我批評對運動員競技倦怠的影響為何。

(二)樂觀對運動員競技倦怠的影響

在研究假設二的檢驗上則是符合研究者的推論，過去 Cheng、Rand 和 Strunk(2000)曾以半工半讀的大學生為受試對象，結果也是發現到越是傾向於樂觀的大學生則工作倦怠的程度會越低，同時該研究亦發現樂觀與壓力知覺為負相關，由此可見樂觀者對壓力情境有較佳的調適，也較不會將情境解讀為有害(Cheng et al., 2000)。此外，Gould、Dieffenbach 和 Moffett(2002)以質性結合量化的研究方式探討美國奧林匹克獲獎前三名選手時，發現到樂觀是成就偉大選手的特質之一。Gould 等(2002)首先用

量化的方式比較了奧林匹克選手與 2,055 名大學生樂觀傾向的得分，發現奧林匹克選手在樂觀上的平均得分大於學生樣本；其次，在質性的訪談中也發現到不論是選手本身或是教練都認為樂觀是成就他們偉大表現的重要因素(Gould et al., 2002)。綜合上述直接或是間接的研究，樂觀者因為面對壓力時能保有正面的想法以及成功的因應技巧，加上他們傾向擁有較佳的自信心與堅持性來面對所遭遇到的困境，這些因素都可能是使他們能夠較有效的保存資源，故擁有較佳的心理狀態的原因。所以從本研究的結果而言，可以將樂觀視為運動員競技倦怠的一個保護因子，而此一部份可說是本研究的新發現。

肆、結論與建議

一、結論

本研究依循著 Gould 等(1996)所提出的運動員競技倦怠因子作為研究主軸，除採用實徵研究的途徑進行分析之外，並以資源保存理論作為變項之間相互連結的理論基礎，研究者以自我批評人格以及樂觀作為影響因子，探討兩者對運動員競技倦怠的影響。在研究假設一的部分：自我批評人格對運動員競技倦怠具有正向的影響效果僅在「自我批評、自責」此一構面上獲得支持，然此一結果在考慮情境的差異以及量表心理計量特性後，仍需要進一步的追蹤研究以確認本研究結果。至於研究假設二，樂觀對運動員競技倦怠有負向的影響效果則是獲得支持，此一發現添補了過去國內外學界長期忽略競技倦怠保護因子的現象，也成為本研究突破過去研究的重要成果。

二、研究結果的啟示

本研究結果初步瞭解了競技倦怠的保護因子與易受創因子，故可作為未來實務工作者一個基本的理論背景去設計介入課程。雖然人格被視為一種相對穩定的狀態，但是透過認知行為治療(cognitive-behavioral therapy)或者是其他的介入治療課程都可能可以增減人格特質中正負面的成分。例如 Seligman(1990)便認為樂觀事實上可以分作為特質性樂觀（此為本研究所測量的部分）與學得性樂觀(learned optimism)，透過良好的課程設計便可以使人們學習到樂觀，藉由學得性樂觀的培養也讓人更加有自信的面對困境，這些都是日後可以加入運動員訓練計劃的部份，也提示教練或是實務工作人員，生理上的訓練固然不可缺乏，但若是可以適當的加入心理訓練以增進人格中正面的成分，則更是可以強化運動員面對艱困環境的堅韌性以及提昇運動表現(Gould et al., 2002)，此點確實值得各級教練或是從事心理訓練實務工作者加以深思。

三、研究限制與未來研究之建議

本研究雖然獲得一些寶貴的訊息，但仍有數點研究限制需加以說明，而這些限制或許正是未來研究者可以突破的地方。首先，從本研究中可以觀察到控制變項中的年齡與每日練習時數對於運動員競技倦怠是有影響效果存在的，但這些背景變項畢竟不是本研究所關切的核心議題，所以研究者並不打算加以討論以避免模糊了本文的關切之處，而

這部分將留待後續分析再另作深入的討論。另外，在研究設計上，本研究是採用橫斷式的研究設計，即便過去臨床與輔導領域的研究已經利用縱貫式研究設計確認變項之間的因果關係，但很顯然本研究將自我批評與競技倦怠藉由資源保存理論加以串聯雖是一個新的嘗試，但僅使用階層迴歸分析來假定兩者的因果關係，仍是未來研究可以加以改進的部分。

其次，對於自我批評人格的假設並未獲得支持的狀況下，研究者可以依照本研究提出的推論，進行跨情境的研究以確認本研究推論是否正確；另外，亦可改進自我批評量表的心理計量特性，以期能更加的符合自我批評的核心概念。又或者可以改採其他研究途徑檢驗自我批評對運動員的影響，如 Gruen、Sliva、Ehrlich、Schwettzer 和 Frlsdhoff(1997)從生理心理學的角度，在實驗室中製造壓力情境，結果發現自我批評傾向者在面對壓力時會代謝大量的多巴胺(dopamine)，而近來大量的研究也已經發現多巴胺的代謝異常是導致個體失調的重要原因之一(Kapur & Mann, 1992; Rossetti, Lai, Hmaidan, & Gessa, 1993)，故研究者認為此亦是一條可行的研究途徑，值得加以嘗試。

再者，本研究是假設運動員在面對壓力情境時，因為人格特質的差異所以導致資源的流動，因而保護或是導致了運動員產生競技倦怠。由此觀點，人格特質在壓力知覺與運動員競技倦怠的關係上可能扮演了一種調節變項(moderator)的角色，日後研究者可運用整合性的模式研究壓力知覺--競技倦怠之關係，並導入相關的人格特質或其他的社會心理變項（如社會支持、人際衝突）作為調節變項，以期提供更豐富的研究內涵。

最後，在樂觀的部分亦有後續研究值得探索的地方，如 Tennen 和 Affleck(1987)就不同意樂觀對個體一定是有幫助的，事實上此一論點也是研究樂觀的學者不斷在爭辯的部分。此爭議點在於樂觀與心理健康可能是非線性(nonlinear)的關係，亦即過度樂觀者可能錯估了情勢而導致錯誤的決策和行動，如 Milam、Richardson、Marks、Kemper 和 McCutchan(2004)以愛滋病感染患者為研究對象，就發現到樂觀傾向與 CD4 細胞的數量呈現倒 U 型的關係，暗示了過度樂觀可能導致個體輕估情境的嚴重性，並帶來嚴重的負面後果。雖然本研究亦額外嘗試使用曲線迴歸來分析本研究的樣本特性，但結果並未發現到這種曲線的關係存在於樂觀與運動員競技倦怠之間，後續研究者確實可就此種曲線的特性加以探究，以期對理論與實務有所突破。

參考文獻

- 吳宗祐 (2003)：工作中的情緒勞動：概念發展、相關變項分析、心理歷程議題探討。未出版之博士論文，台北市，國立臺灣大學心理學研究所。
- 吳靜吉、李澄賢 (2003)：樂觀量表的建立 (未出版)。
- 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 卷 1 期，145-156 頁。
- 康立群 (2004)：棒球選手目標取向、知覺動機氣候、壓力因應策略、知覺因應策略有效性與身心倦怠之相關研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院運動教練研究所。
- 陳龍弘、蔡英美 (2005)：華人家長式領導、運動員情緒感受與運動員競技倦怠之關係

- 研究。大專體育學刊，7卷2期，101-111頁。
- 廖文慈（1996）：依賴型、自我批評型憂鬱情緒與心理社會因素關係之探討。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣大學心理學研究所。
- 盧俊宏（2001）：大專運動員競技倦怠之研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告(NSC 89-2413-H-179-017)。
- 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輯，107-118頁。
- Abela, A. B., & Taylor, B. P. (2003). A multisource approach to self-critical vulnerability to depression: The moderating role of attachment. *Journal of Personality, 71*(4), 516-555.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1996). *Multiple regression: Testing and interpreting interaction*. Newbury Park, CA: Sage.
- Andersson, G. (1996). The benefits of optimism: A meta-analytic review of the life orientation test. *Personality and Individual Difference, 21*(5), 719-725.
- Besser, A. (2004). Self and best friend assessments of personality vulnerability and defenses in the prediction of depression. *Social Behavior and Personality, 32*(6), 559-594.
- Cheng, E. C., Rand, K., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college student: Stress as a mediator. *Personality and Individual Difference, 29*, 255-263.
- Costa, P. T., Jr., & McCare, R. R. (1990). Personality: Another "hidden factor" in stress research. *Psychological Inquiry, 1*, 22-24.
- Eades, A. (1991). *An investigation of burnout in intercollegiate athlete: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory*. Paper presented at the North America Society for the Psychology of Sport and Physical Activity National Conference, Asilomar, CA.
- Enns, M. E., Cox, B. J., & Inayatulla, M. (2003). Personality predictors of outcome for adolescents hospitalized for suicidal ideation. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychology, 42*(6), 720-727.
- Goodger, K., Gorely, T., & Harwood, C. (2004). *A systematic review of burnout in sport*. Paper presented at the 2004 Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP), Minneapolis, MN.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist, 10*(4), 322-340.
- Gruen, R. J., Sliva, R., Ehrlich, J., Schwetzzer, J. W., & Frlidhoff, A. J. (1997). Vulnerability to stress: Self-criticism and stress-induced changes in biochemistry. *Journal of Personality, 65*(1), 33-47.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress.

American Psychologist, 44, 513-524.

- Kapur, S., & Mann, J. J. (1992). Role of dopaminergic system in depression, *Biological Psychiatry*, 32, 1-17.
- Kamen-Siegel, L., Roden, J., Seligman, M. E. P., & Dwyer, J. (1991). Explanatory style and cell-mediated immunity. *Health Psychology*, 10, 229-235.
- Luthar, S. S., & Blatt, S. (1995). Differential vulnerability of dependency and self-criticism among disadvantaged teenagers. *Journal of Research on Adolescence*, 5(4), 431-449.
- Milam, J. E., Richardson, J. L., Marks, G., Kemper, C. A., & McCutchan, A. J. (2004). The role of dispositional optimism and pessimism in HIV disease progression. *Psychology and Health*, 19(2), 167-181.
- Mitchelson, J., & Burns, L. R. (1998). Career mother and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Difference*, 25, 177-185.
- Mongrain, M. (1998). Parental representations and support-seeking behavior related to dependency and self-criticism. *Journal of Personality*, 66(2), 151-173.
- Natali-Alemany, R. (1991). *Mood, coping and perception of daily life events: Are these factors related to optimism and pessimism?* Doctoral dissertation, University of Cincinnati.
- Pedhazur, E. J. (1997). *Multiple regression in behavioral research* (3rd ed.). New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Rossetti, Z. L., Lai, M., Hmaidan, Y., & Gessa, G. L. (1993). Depletion of mesolimbic dopamine during behavioral despair: Partial reversal by chronic imipramine. *European Journal of Pharmacology*, 242, 313-315.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1999). State perfectionism and its relation to trait perfectionism, type of situation, priming, and being observed. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 28, 154-166.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Oeans, J. F., Magovern, G. J. S., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024-1040.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1987). The cost and benefits of optimism explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality*, 55, 376-393.
- Thompson, R., & Zuroff, D. (2004). The level of self-criticism: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Difference*, 36, 419-430.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Burnout and overtraining: Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 433-451). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zuroff, D. C., & Fitzpatrick, D. K. (1995). Depressive personality styles: Implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences*, 18, 253-265.

THE INFLUENCE OF SELF-CRITICISM AND OPTIMISM ON ATHLETES' BURNOUT

Ying-mei Tsai¹ & Matt Chen²

¹Physical Education Office, Central Taiwan University of Science and Technology &

²Graduate Institute of Sports Science, National College of Physical Education and Sports

ABSTRACT

After reviewing literature on self-criticism, optimism and athletes' burnout, this study formulated two hypotheses: (1) self-criticism might have a positive influence on athletes' burnout; however, (2) optimism would have a negative influence on athletes' burnout. In order to test the two hypotheses, this study used a cross-sectional experiment design to collect data. Participants were 469 high-school athletes with a mean age of 16.10 (SD = 1.56) who were administered with a self-criticism scale, a life-orientation test and a Eades athlete's burnout inventory. Data were analyzed by hierarchical regression and the results showed hypothesis 1 only received little support; however, hypothesis 2 was supported. Implications and application were discussed and practical suggestions were made for future research.

Key words: conservation of resource theory, vulnerability, learned optimism

