

# 休閒網球運動者的運動熱情與運動依賴之相關研究

陳建璋 季力康

國立體育學院教練研究所

本研究的主要目的是在探討休閒網球運動者運動熱情與運動依賴之相關，以及不同程度的運動依賴者在調和式熱情與強迫式熱情上的差異情形。本研究參與者為來自台北市多個網球俱樂部的網球健身運動者 103 人，其中包括男性 81 人，女性 22 人，平均年齡為 43.82 歲，平均球齡為 14.26 年，平均一週從事網球運動 3.79 次。研究方法採用調查法，經參與者填寫同意書後，請參與者填寫一份量表，測量參與者對網球的運動熱情與對網球運動的依賴程度。研究結果顯示：1. 運動依賴的總分與兩種熱情都有顯著的正相關，但是與強迫式熱情的相關較高。2. 不同程度的運動依賴者在強迫式熱情上有顯著差異，但在調和式熱情上則沒有。高運動依賴組在強迫式熱情上的得分高於低依賴組。結論：休閒網球運動者的強迫式熱情與調和式熱情均與運動依賴有正向的關聯，其中，強迫式熱情與運動依賴的關連性較高。

關鍵詞：調和式熱情，強迫式熱情

## 壹、緒論

隨著知識的進步以及傳媒的推廣下，運動已經漸漸的被現代人所重視，許多研究都指出了運動對人類有包括增進身體及心理健康的益處、降低罹患急性或慢性病的機率、減低壓力及憂鬱等等。如 Bull(2003)指出健身運動對於人們有改善體適能、增進健康、降低疾病發生率與維持所有年齡層身體機能等多向度的影響。盧俊宏(1998)也整理出六大類一百零六條從事健身運動所帶來的好處。雖然已有多個研究證明運動對於健康的好處，但運動是否僅有對健康帶來好處？答案也並非完全是肯定的。Morgan(1979)指出過度的依賴健身運動會造成日常生活的失調，並且因為健身運動的中斷會產生肚子不舒服、便秘、失眠、焦躁、沮喪、坐立不安、疲勞、食欲降低與精神無法集中等生理或心理症狀。Brewer(1993)提出了身體活動有所謂的「黑暗面」，可能會降低自尊並且因為不好的運動經驗產生焦慮的感覺。Biddle(1992)也指出某些人因過度運動而被視為心理不健康，可能導致對運動的依賴或是成癮。因此我們瞭解到運動也有其負面的影響。「運動依賴」(exercise dependence)這個概念最早由 Veale(1987)提出用來描述運動變成一種強迫行為。運動依賴被定義為個體表現出一種刻板的運動行為，並將運動計畫視為生命最重要的事，若是阻礙了運動計畫，將會引發個體的焦慮、不安或沮喪，使個體逐漸忽略了人際社會互動，忽略家庭責任，當不預期的事情中斷他們的運動計畫時，個體會出現近似物質性成癮患者在戒除上癮物時所出現的生理或心理退縮症狀(Sachs &

Pargman, 1979)。

正如近年來正面心理學(positive psychology)正視人們心理的正向發展，探索人如何將生活活得更更有價值(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。Vallerand et al.(2003)提出「熱情」的概念是可以引導我們去探索答案的方向之一。的確，生活中充斥著熱情的行為，例如球員努力練球、發明家焚膏繼晷、音樂家努力練習精益求精等等都是熱情的展現。熱情可以增加做某件事的動機，促進康樂，並使他們的生活更有意義，因此熱情的議題在近年來是很受到重視的議題。然而，熱情也可能會激起負面的情緒，使人過度堅持或熱衷的參與某活動，並且無法找到生活的平衡點，因而對其生活產生負面的干擾(Vallerand et al., 2003)。

在過去心理學的領域，其他的研究者集中焦點在與熱情相關的概念上，如正面與負面的運動成癮(positive and negative addiction)(Glasser, 1976)，跑步成癮(running addiction)(Morgan, 1979; Sachs, 1981)，運動依賴(exercise dependence)(Hausenblas & Symon Downs, 2002)等等。Vallerand et al.(2003)指出所謂正面或是負面的成癮沒有明確的概念區分，而是取決於個體從事的活動種類或是結果，負面成癮的活動（如藥癮或酒癮）導致負面結果（如暈眩、焦慮），而正面成癮的活動（如打球或跑步）導致正面結果（如樂趣、健康），但是當個體無法從事其正面成癮的活動時，也可能導致某些負面的情緒(Szabo & Parkin, 2000)，因此正面成癮似乎也不總是「正面的」，同樣的解釋也可應用在運動依賴或是跑步成癮等相似的概念，個體可能會某一種活動產生依賴感，從事此活動會產生一些正面的效益（如健康），但有時也可能產生負面的結果，尤其是當個體被妨礙或是不能從事該活動時。

總結來說，儘管近年來有許多學者致力於了解運動成癮（依賴）及相關構念，卻仍然缺乏一致性的概念架構(Hausenblas & Symon Downs, 2002)，Vallerand et al.(2003)認為除了對運動不健康的重度涉入（運動依賴）之外，運動員也可能對運動有高度的涉入卻不依賴或成癮。換句話說，運動對他們的生活來說佔了很重要的一部分且保持在他們的控制中，因此 Vallerand et al.(2003)提出運動熱情並認為可以完整解釋運動員運動涉入的情況。運動熱情係指個人對自己喜歡的運動展現強烈的心理傾向，並會投注金錢與精力去從事該活動。熱情會因為受到不同內化歷程的影響而區分為調和式熱情(harmonious passion)和強迫式熱情(obsessive passion)。調和式熱情是指個體參與活動透過自主的內在化過程進而轉化為個人的認同。個體的自主性的內化發生於當個體自由的接受活動對他而言是重要的並且不需與任何外在的事務連結。簡單的說，調和式熱情是自主性的，能促動個體自願樂意地參與特定活動；換言之，個人參與該項活動完全是隨自己的意願或興趣而行，並沒有為了什麼目的，主控權在於個人意願，對於調和式熱情者而言，熱情活動與其它生活領域的活動能相輔相成，互相調和。反觀強迫式熱情是控制性的，當個體從事活動是因為有目的的（如：自尊、成就、能力感、興奮感），便會產生壓力鞭策個體去運動，即使在有受傷風險的情境下仍傾向參與熱情活動，最後可能導致負面的結果。

Vallerand et al.(2003)更依據熱情的概念做了四個實徵的研究，藉由九百多名大學生運動參與者、大學男子足球選手、業餘自行車運動參與者及參與賭博者分別為四個研究

的參與者，得到了以下結果：一、經過因素分析得到二個穩定的因素，可將運動熱情區分出調和式熱情與強迫式熱情兩種結構，二、調和式熱情與正向情緒、專注力與流暢經驗（挑戰性，控制感等）有關；而強迫式熱情則與經驗到負面情緒、羞愧與衝突生活中其他方面有關，並且會導致在參與活動上僵化(rigid)的堅持，使得人們在有風險的情況下仍然從事運動。

在運動依賴的相關研究中，Szabo(2000)指出運動依賴與自尊有負相關，與焦慮有正相關。Davis(1993)則發現運動依賴與過度的強迫性人格特質有關。Glasser(1976)所提出的正負面依賴，指出人們可能因為運動產生一些身心上的滿足，導致「正面依賴」，因而保持運動的健康習慣，但也可能過度執著於運動產生「負面依賴」，甚至影響到日常生活與身心健康。Sachs(1981)認為人們對於喜愛的活動會「上癮」，運動依賴者與對運動有強烈的運動滿足感，不能運動時會有強烈的剝奪感及負面情緒，另外也可能產生負面的運動動機（例如避免戒斷症狀、害怕輸給別人等等）。這些研究結果的發現與Vallerand 等針對運動熱情的研究發現有類似之處，特別是強迫式熱情與經驗到負面情緒、羞愧與衝突生活中其他方面有關，並導致在參與活動上僵化的堅持，使得人們在有風險的情況下仍然從事運動的研究結果有關。

Biddle(1992)曾針對運動依賴的議題提出：我們應該要正視運動依賴的問題，因為運動依賴可能會對運動參與者帶來身體及心理疾病的危險。然而，過去有關運動依賴的文獻仍然有限，未來研究應對於運動依賴者的特徵、流行程度及相關因素有更進一步的瞭解。因此，探討與運動依賴相關因素的研究有其重要性與必要性。上述與運動熱情的理論及相關文獻提供了一個研究與運動依賴相關因素的新方向，以往學著雖然提出運動依賴與運動熱情的構念與異同，卻沒有實徵研究來探討兩者的關係。運動參與者是否會因為對於運動過度的熱情，而有過高的運動依賴傾向？因此，本研究主要的目的在於探討休閒網球運動者運動熱情與運動依賴的相關以及探討不同依賴傾向組在運動熱情上的差異情形。綜合上述的文獻探討，本研究假設運動依賴與強迫式熱情有正相關，與調和式熱情則沒有顯著相關。較高運動依賴傾向組別在強迫式熱情上顯著高於較低運動依賴傾向組別。

## 貳、方法

### 一、研究對象

本研究主要採立意取向，以台北市六個不同網球場或網球俱樂部的網球健身運動者為主要資料來源，包括秀山國小、建安國小、師大附中、淡江大學、國立體育學院、民權公園網球場，總計男女網球運動者 120 人。有效參與者為 103 人（男性 81 人，女性 22 人），平均年齡為 43.82 歲，平均球齡為 14.26 年，平均一週從事網球運動 3.79 次。

### 二、研究工具

(一)網球運動依賴量表：參照 Veale(1987)運動依賴的診斷標準以及參考 Hausenblas and Symon Downs(2002)的運動依賴量表，配合網球的情境略為修飾題目的內容，但原



則上以不改變該題的原始意義為要所修改，再經由英文專業人士進行適當的翻譯及倒譯後編製成 31 題的網球運動依賴量表。量表採 Likert 五點量尺，從一分「從不會」到五分「總是會」。量表以因素分析考驗其建構效度，採用主成分分析法，進行直交轉軸抽取因素，取題目的因素負荷量  $\geq .40$  的題目，將因素負荷量  $< .40$  及跨因素的題目予以刪除。以因素分析刪除不適合的 6 題後，得到七個因素，共 25 題，分別為退縮戒斷影響 10 題（例題：我不能打網球的話會感覺不舒服。）、缺乏控制 3 題（例題：我無法減少我打網球的時間。）、耐受性 3 題（例題：我持續增加運動強度以達到目標。）、連續性 3 題（例題：我在身體有問題時也去打網球。）、意圖影響 2 題（例題：我常打網球比我原本預期的久。）、其他活動的削減 2 題（例題：我工作時也想著打網球。）與時間 2 題（例題：我花很長的時間去打網球。）七個向度，各分量表的解釋變異量分別為 34.81%、11.28%、8.71%、7.05%、5.44%、4.57%、4.18%，總解釋變異量為 76.04%。在信度方面，七個分量表的 Cronbach  $\alpha$  介於.68 到.93 之間，顯示本量表具有良好的效度與內部一致性。表一為網球運動依賴量表各因素的分析摘要表。

表一 網球運動依賴量表因素分析摘要表

題號	戒斷 症狀	缺乏 控制	耐受性	持續性	意圖 影響	其他活 動削減	時間
1	.789						
2	.822						
3	.600						
4	.775						
5	.757						
6	.619						
7	.737						
8	.798						
9	.771						
10	.764						
12			.850				
13			.897				
14			.852				
15				.795			
16				.797			
17				.575			
18		.886					
19		.820					
20		.788					
22						.863	
25						.787	
27							.700
28							.752
30					.864		
31					.837		
保留題數	10	3	3	3	2	2	2
解釋變異量	34.81%	11.28%	8.71%	7.05%	5.44%	4.57%	4.18%
Cronbach $\alpha$	.93	.92	.90	.77	.86	.70	.68
累積解釋變異量	76.04%						

(二)網球熱情量表：使用李炯煌、季力康、彭涵妮（印刷中）參照 Vallerand et al.(2003) 所發展熱情量表所修訂之運動熱情量表，再配合網球的情境做修改，包含強迫式熱情 7 題（題例：我不能想像沒有網球的日子。）與調和式熱情 7 題（題例：打網球



帶給我許多難忘的生活經驗。)二個分量表,共十四題。答題方式從1「一點也不同意」到7「完全同意」。量表以因素分析考驗其建構效度,採用主成分分析法,進行直交轉軸抽取因素,取題目的因素負荷量 $\geq .40$ 的題目,將因素負荷量 $< .40$ 及跨因素的題目予以刪除。經因素分析後顯示有二個穩定的因素,解釋變異量分別為51.28%、11.82%,總解釋變異量為63.1%。在信度方面,Cronbach  $\alpha$ 分別為.94與.82,具有良好的效度與內部一致性。

### 三、資料處理

本研究採用SPSS 10.0套裝軟體進行分析,所採用之統計方法如下:

- (一)以皮爾遜積差相關探討運動依賴與運動熱情之相關情形。
- (二)以單因子變異數分析(one-way ANOVA)比較不同組別(無症狀也無依賴組、有症狀但無依賴組、有運動依賴風險者)的運動依賴者在運動熱情上之差異情形。

## 參、結果

### 一、運動熱情與運動依賴的相關情形

表二為兩種運動熱情與成癮七個向度的相關情形,結果顯示運動依賴的總分與兩種熱情都有顯著的正相關。若分別觀察兩種運動熱情與依賴的七個向度間的相關,研究結果顯示,強迫式熱情與所有依賴的因素都有正相關,而調和式熱情則是與依賴的七個向度中的「退縮戒斷影響」、「耐受性」、「缺乏控制」與「時間」四個向度呈現正相關。值得注意的是在與「其他活動削減」、「意圖影響」與「連續性」三個向度中沒有顯著相關。此結果顯示出調和式熱情僅與部分運動依賴的向度有正相關。亦即,和強迫式熱情一樣,調和式熱情越高,則因某些因素無法打網球時,感覺不舒服或焦慮的傾向越高;持續增加打網球的強度及頻率以達到運動效果的傾向越高;無法減少打網球的時間及頻率的傾向越高,並且以網球為中心安排大部分生活的傾向也越高。值得重視的是,調和式熱情的高低和因為與打網球干擾而捨棄其他活動的頻率;常常打網球的時間比原先設定的久;以及即使身體有問題或受傷時也要打網球的傾向並沒有顯著相關。

### 二、不同依賴組別在運動熱情的差異

為了瞭解不同程度運動依賴者在不同的運動熱情上是否會有差異,本研究根據Hausenblas and Symon Downs(2002)的研究,將運動依賴的受試者分為三組,分別為(一)無症狀也無依賴組(nondependence-asymptomatic),(二)有症狀但無依賴組(nondependence-symptomatic),(三)有運動依賴風險組(at-risk for exercise dependence)。在運動依賴量表(EDS)上越高的平均分數代表運動依賴症狀的發生率越高。在EDS的七個分量表中,若至少有三個分量表的平均分數在四分以上(EDS為Likert五點量表,四分與五分代表較強烈的依賴情形)便歸類為有運動依賴風險組,若至少有三個分量表的平均分數在二分到四分之間歸類為有症狀但無依賴組,若至少有三個分量表的平均分數在二分以下歸類為無症狀也無依賴組。根據以上分類的原則,描述性統計量如表三。

表二 運動熱情與運動成癮各因素及總分之相關(N=103)

	調和式熱情	強迫式熱情
退縮戒斷影響	.44**	.68**
耐受性	.28**	.27**
缺乏控制	.27**	.47**
其他活動削減	.15	.23*
意圖影響	.15	.23*
連續性	.17	.36**
時間	.25*	.42**
依賴總分	.38**	.58**

\*p<.05 \*\*p<.01

由表三中可以發現無症狀也無依賴者佔全體受試者的 5.9%，有症狀但無依賴者佔全體受試者的 78.2%，有運動依賴風險者佔全體受試者的 15.8%。不同運動依賴組在調和式熱情中未達到顯著差異，而在強迫式熱情中達到顯著差異，顯示高運動依賴者在強迫式熱情顯著高於低運動依賴者。以事後比較探討不同運動依賴組別在強迫式熱情的差異時，結果顯示有症狀但無依賴組與有運動依賴風險組在強迫式熱情有顯著差異，但無症狀也無依賴組與有症狀但無依賴組或是有運動依賴風險組在強迫式熱情上則沒有顯著差異。

表三 不同運動依賴組在運動熱情的差異

	成癮分組	個數	百分比	平均數	標準差	F 值
調和式熱情	1	6	5.9	5.20	.28	2.912
	2	79	78.2	5.27	.79	
	3	16	15.8	5.76	.77	
強迫式熱情	1	6	5.9	4.57	.45	7.40**
	2	79	78.2	4.55	.12	
	3	16	15.8	5.71	.29	

(1=無症狀也無依賴組，2=有症狀但無依賴組，3=有運動依賴風險組)

\*p<.05 \*\*p<.01

## 肆、討論

在過去對於運動依賴的研究中，我們知道運動依賴會導致許多身心的負面影響，如身體上的抽筋、肌肉緊張、便秘、胃痛等，心理上的憂鬱、焦慮、失眠等至社會與人際關係失調的症狀(Davis, 2000)。Szabo(2000)也指出運動依賴與自尊有負向的相關，與焦慮有正向的相關。在運動熱情的研究中，也顯示出調和式熱情與正面情緒、專注與流暢等有正相關，而強迫式熱情則與負面情緒，低自尊與高風險的參與行為有正相關(Vallerand et al., 2003)。

從本篇研究結果中我們發現在運動熱情與運動依賴的關係中，運動依賴與強迫式熱情及調和式熱情均有顯著的正相關，其中強迫式熱情與所有運動依賴的因素都有正相關，而調和式熱情在「退縮戒斷影響」、「耐受性」、「缺乏控制」與「時間」四個運動依賴的向度有正相關，但與在「其他活動削減」、「意圖影響」與「連續性」三個運動依賴的向度中沒有相關。研究結果部分符合研究假設，強迫式熱情與運動依賴呈現顯著的正

相關，但在調和式熱情方面，與運動依賴也有部分的正相關。研究結果與過去在運動熱情的研究結果(Vallerand et al., 2003)有所不同。Vallerand et al.(2003)的研究顯示調和式熱情與正向情緒、專注與流暢等有正相關，和負面情緒、羞愧與焦慮則是負相關，但本篇研究結果顯示調和式熱情與運動依賴向度中的四個向度（退縮戒斷影響、耐受性、缺乏控制、時間）也呈現正相關。可能的解釋原因包括有調和式熱情與強迫式熱情具有顯著相關( $r=.54$ )與受試者及運動項目的差異，以本研究來說，高強迫式熱情的休閒網球運動者可能會同時具有高的調和式熱情。因此強迫式熱情與運動依賴呈現顯著的正相關，而調和式熱情方面，與運動依賴也有部分的正相關。李炯煌等（2005）的研究指出在青少年競技選手方面，其調和式熱情和強迫式熱情的因素相關高達 .74，不同於大學生 .37 之因素相關值。這可能是因為青少年競技選手比起大學生認為專項運動對他們而言具有較高的參與價值和成就意義。由此可知不同的受試者與運動項目可能會產生不同的結果。另外，內在效度也可能是影響結果的原因，需要更多的實徵研究與統計分析的指標來驗證。本篇研究的研究結果說明運動熱情與運動依賴有很大的相關，尤其是強迫式熱情似乎與運動依賴的傾向有很強的關聯性。

由研究結果可以發現無症狀也無依賴者佔全體受試者的 5.9%，有症狀但無依賴者佔全體受試者的 78.2%，有運動依賴風險者佔全體受試者的 15.8%。結果與 Hausenblas and Symon Downs(2002)的五篇研究中顯示出有運動依賴風險者分別從 3.1%到 13.4%相似，顯示出大部分的休閒網球運動者都是有症狀但無依賴者，只有很少部分的人是有運動依賴風險者。此外，不同的依賴組別在強迫式熱情中達到顯著差異，但在調和式熱情中則未達顯著差異，與研究假設相符。但進行事後比較後卻發現只有有症狀但無依賴組與有運動依賴風險組之間具有顯著差異，無症狀也無依賴組與有症狀但無依賴組或是有運動依賴風險組在強迫式熱情上則沒有顯著差異，與研究假設有部份不同，可能的原因可能是由於受試者的影響，在 Hausenblas and Symon Downs(2002)的研究中，受試者是從事不同運動的體育課大學生，因此可以測出無症狀也無依賴組，但在本研究中，受試者是平均一週從事 3.79 次網球運動的休閒網球運動者，因此不容易測出無症狀也無依賴組 (5.9%)，只能發現有症狀但無依賴組與有運動依賴風險組之間顯著的差異。但這也再次說明了強迫式熱情與運動依賴的關聯性，對照以往對於熱情的研究，調和式熱情導致正面經驗而強迫式熱情導致負面情緒，與本篇研究結果並不完全吻合。因為國內運動熱情與運動依賴的相關研究仍嫌不足，需要更多的實徵研究來驗證。

在實際應用方面，本研究顯示出強迫式熱情與運動依賴具有很高的相關性，因此平時在從事運動時便要注意自己是否出現不適應的行為傾向，若自覺有運動依賴或強迫式熱情的傾向可以使用 Zaitz(1989)提出的自我幫助策略來調整運動習慣：

- 一、以不同形式的運動來滿足運動需求，不要一直從事同一運動（如交叉訓練）。
- 二、在兩次運動之間安排合理的休息期，以避免心理和身體的疲勞。
- 三、藉由參與心理和社會的活動來運動您的心智，可以減低焦慮和提升自尊。
- 四、嘗試學習壓力管理技巧，如放鬆、瑜伽、太極或冥想。

未來研究應對於運動依賴者的特徵、流行程度及相關因素有更進一步的瞭解，未來研究方向還有：一、發展更健全的運動依賴及熱情量表或是配合其他有系統的研究方法

(深入訪談或長期研究)。二、探討個體自尊或自我決定與運動熱情及運動依賴的關係。三、探討運動依賴者的成就目標或運動動機是否影響依賴的傾向。四、檢視不同運動項目的運動依賴症狀之差異。

## 參考文獻

- 李炯煌、彭涵妮、季力康 (印刷中)。運動熱情量表之建構效度。《體育學報》。
- 盧俊宏 (1998)。從事體適能運動所帶來的 106 種利益。《臺灣省學校體育》，47 期，17-23 頁。
- Adams, J., & Kirkby, R. J. (1998). Exercise dependence: A review of its manifestation, theory and measurement. *Sport Medicine, Training and Rehabilitation*, 8, 265-376.
- Biddle, S. J. S. (1992). Depression and other mental illnesses. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, and S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 226-21). London: Routledge.
- Brewer, B. W. (1993). *The dark side of exercise and mental health*. Paper presented at the 8th World Congress of Sport Psychology, Lisbon.
- Bull, B. W. (2003). *Exercise and mental health*. Paper presented at the 8th World Congress of Sport Psychology, Lisbon.
- Davis, C. (1993). Behavior frequency and psychological commitment: Necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of Behavior Medicine*, 16, 611-628.
- De Coverly Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 221-253.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper & Row.
- Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404.
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runner. *The Physician and Sports Medicine*, 7, 57-70.
- Sachs, M. L. (1981). Running addiction. In M. Sacks and M. Sachs (Eds.), *Psychology of running* (pp. 116-126). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sachs, M. L., & Pargman, D. (1979). Running addiction: A depth interview examination. *Journal of Sport and Behavior*, 2, 143-155.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Szabo, A. (2000). Physical activity as a source of psychological dysfunction. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, and S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 130-153). London: Routledge.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 221-253.
- Zaitz, D. (1989). Are you an exercise addict? *Idea Today*, 7, 44.



## The Relationship between Passion and Exercise Dependence among Recreational Tennis Players

**Chien-wei Chen & Li-kang Chi**

Graduate Institute of Coaching Sciences, National College of Physical Education and  
Sports

### Abstract

This study investigated the relationship between passion and dependence among recreational tennis players as well as the differences between exercise dependence at high- or low-level and harmonious-passion and obsessive-passion players. The participants were 103 recreational tennis players (81 males, 22 females) recruited from six different tennis clubs in Taipei. The average age was 48.32 years old, the average tennis playing year was 14.26 years, and the average tennis playing frequency was 3.79 times a week. With the participants' agreement, they filled a questionnaire to examine the level of passion for and addiction to tennis. There were two results from this study. First, there was a positive correlation between the total scores of the addiction and each of the two sorts of passion, but there was a higher correlation between the total scores of the addiction and the obsessive passion. Second, there were significant differences between high or low-level of exercise dependence and the obsessive passion only. The conclusion from this study was that there were positive correlations between harmonious passion, obsessive passion and dependence among recreational tennis players, and there were a higher correlation between the obsessive passion and the exercise dependence.

**Key words: harmonious passion, obsessive passion**