

不同運動項群運動員的訓練工作熱情、健康促進生活型態

侯堂盛/國立嘉義大學

張家銘/國立嘉義大學

通訊作者：張家銘

服務單位地址：62103 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

電子郵件：gr5166@mail.ncyu.edu.tw

摘 要

本研究旨在探討不同運動項群選手在訓練工作熱情、健康促進生活型態與生活品質之差異情形。本研究以全國大專各競技運動項目選手為研究對象，回收有效問卷 492 份。所得資料經進行統計分析，結果發現：一、不同動作結構運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態和生活品質皆達顯著差異，週期性與變異組合項目的健康促進生活型態優於固定組合項目，變異組合項目的健康促進生活型態優於非週期性項目；週期性與變異組合項目的生活品質均優於非週期性項目。二、不同競技能力運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態和生活品質皆達顯著差異，對抗性與速度性項目的健康促進生活型態優於速度力量性項目，速度性項目的健康促進生活型態優於表現性項目；對抗性和速度性項目的生活品質優於速度力量性項目。

關鍵詞：訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質

壹、緒論

一、研究背景與動機

根據Bomp和Haff (2009) 提出將身體活動技能分為個人競技項目與團體競技項目，而另一個廣為接受分類的方法是利用生物運動能力（如肌力、速度、耐力、協調性）為指標的方法，但也有其他方式亦被教練所使用，將運動技能普遍的分類為非週期性、週期性、及週期性與非週期性的結合性技能。有些學者將運動項目依戰術的相似點，分為運動員分別對抗、不和對手直接接觸，依照事先決定順序出場比賽、將運動員分成大組或小組，同時開始比賽的運動、二個對手直接比賽的項目、比賽時直接和對手接觸的團隊項目等五類（林正常等人，2011）。

由以上運動項目的分類，亦可區分成不同運動項群，本研究以田麥久等人（1997）所提出的項群理論作為分類的依據，關於項群訓練理論的起源，是因運動訓練理論，源自於運動訓練的實踐，在專項運動實踐的過程中，發展出各個專項的訓練理論，而以其為基礎，又發展和建立一般訓練理論。一般訓練理論研究，普遍適用於眾多運動項目的共同規律，是在高層次上指導運動訓練實踐活動的理論體系；而專項訓練理論密切結合專項訓練實踐，研究適用於專項訓練活動需要的指導性之理論問題，以及具體的可應用的訓練方法。由這兩項訓練理論，均有其局限與困難，因此出現了項群訓練理論，它既是一般訓練理論的延伸，又是專項訓練理論的拓展，通過項群訓練理論這一新的層次，進而把運動訓練理論體系中，原有兩理論層次緊密地連接起來。

本研究主要根據田麥久和劉筱英（1985）所提出競技運動項目的分類，依據不同運動項目的本質與屬性所引起項目之間共同點，進行項群訓練理論的研究，將運動項目劃分成項目的類屬，依運動項目的動作結構分類，把競技運動項目劃分為單一動作結構，有非週期性（如鉛球、鐵餅、舉重等）、週期性（如跑、競走、划船等）及混合性（如跳部項目、標槍等）；多元動作結構，有固定組合（如體操單項、武術單項等）與變異組合（如籃球、足球、桌球等）；多項目組合結構，有同屬多項組合（如田徑男女全能項目、體操全能等）與異屬多項組合（如現代五項、鐵人三項等），另外，又依據運動項目所需競技能力的主導因素，將所有運動項目分為體能主導類和技能主導類，其中體能主導類項目分為快速力量性（如舉重）、速度性（如短跑）、耐力性（如越野滑雪）三類；技能主導類項目分為表現難美性（如體操）、表現準確性（如射擊）、同場對抗性（如手球）、隔網對抗性（如網球）、格鬥對抗性（如柔道）五類。

由於不同運動項群因訓練方式不同，可能會產生不同的訓練工作熱情或狂熱現象（workaholism），Spence和Robbins（1992）認為「工作狂熱」包含了三向度，即享受工作（enjoyment of work）、對於工作的內在驅策（inner drive to work）與工作涉入（work involvement）。而Poter（1996）對「工作狂熱」的定義和Spence與Robbins所提出的相似，強調「內在驅策」與「工作涉入」，認為「工作狂熱」係因過量工作而導致對於生活中其他事務之忽視，這是基於行為堅持下的內在動機，並非對於組織或是職業本身的需求，並同時修正了Spence和Robbins的定義，加進了「過量工作」因素。而此處的「內在驅策」與早期所提到的「自我強迫、失控的需求」，而產生的「強制性工作」，似乎更

能清楚說明個人內在的驅力，並非外界與環境因素的壓力所促成的。另外，Scott、Moore和Micell (1997) 亦採用了類似的定義方式，並且更深入的說明「過量工作」的內涵，認為「工作狂熱」係花費大量的時間於工作相關的活動上，並且在非工作時間亦無時無刻思考和工作相關的事務，另外Van Wijhe、Peetersm和Schsufeli (2011) 研究提出工作狂熱，包含「工作過量」與「強制性工作」兩方面。如果運動員對於自己的訓練工作過於狂熱，將會導致上述「內在驅策」與「工作涉入」的提升，造成「過量工作」，連非工作時間都有可能投注於訓練工作之非常態現象，即使需要犧牲其他非工作相關活動的時間也願意，同時，如產生「強制性工作」，則會產生負面的情緒影響，因為不是自己期望的感覺，而是需要內在驅策去完成工作 (Burk & Matthiesen, 2004)。藉由上述的論述，本研究想要瞭解不同運動項群運動員的訓練工作熱情是否有差異。

由於「工作狂熱」的研究指出是屬於內在傾向的過度分配時間和思想工作，並得到完全地專注投入，但工作狂熱最後會因強制性的驅力失去工作的作樂 (Taris, Geurts, Schaufeli, Blonk, & Lagerveld, 2008; Taris, Schaufeli, & Shimazu, 2009)。由於工作狂熱不是一件確實積極的事情，有時候被認為是一種過於投入而成癮，很顯然地會導致運動員的訓練效果不佳或產生不好的人際關係，而且會危害到身體健康。Bonebright、Clay和Ankenmann (2000) 更指出工作狂熱者無法建立人際關係，而且壓力提升，會使身體衰弱，提早死亡，談到工作狂熱，Vodanovich、Piotrowski和Wallace (2007) 指出會有一個共通的特徵出現，就是工作狂熱者與壓力相關的危險性會增加。因此，關於健康促進生活型態方面，Zika和Chamberlain (1992) 指出工作狂熱者的生活安寧程度，相對的有較負面的影響，同時在壓力、身體疼痛上，會因工作過於狂熱而有不良的影響，同時在生活滿意度上，Aziz和Zickar (2006) 很明顯地工作狂熱者低於非工作狂熱者。如果運動員陷入「工作狂熱」現象，可能會影響運動員的健康生活型態而不自知，由於個人健康生活型態中的健康促進行為可視為正向的生活方式，能引導個人體認其自身具有高度地健康潛能 (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011)，雖然健康促進相關行為並不一定代表其個人擁有健康促進生活方式，但卻是養成健康促進生活方式不可或缺之因素。而Walker、Sechrist和Pender (1987) 將健康促進生活型態定義為「個人為了維持或促進健康水準、自我實現和自我滿足的一種多層面的自發性行為和認知」，此定義更將健康促進生活型態擴及個人自我實現、自我滿足的精神層面，因此運動員的健康當然包含心理、精神層面的健康，Vallerand等人 (2003) 指出人們從事和諧活動可能可以在活動完成前、完成中受到積極與正面的影響，但如果從事過於熱情活動可能可以在活動完成前、完成中受到負面的情緒影響，會有挫折與心理受到攪擾的感覺，這意味著運動員如果在訓練工作上過於熱情，可能也會產生負面的情緒，而導致生活型態變差，根據魏米秀、呂昌明 (2005) 指出健康促進生活型態的層面有自我實現、健康責任、運動、營養、人際支持與壓力管理，這讓我們能更寬廣瞭解運動員的生活型態與健康促進之行為，不會指限定於心理、精神層面的健康，因此，本研究採用以「健康促進生活型態」量表做調查，以瞭解不同運動項群運動員健康促進生活型態是否有差異。

另外，Zhan (1992) 提出生活品質為生活滿意度、自我概念、健康和功能、社會經濟等概念，包括主、客觀兩部份的測量。其對生活品質的定義為對生活滿意與否之整體

感受，為個人的生活、情境不受各種內外之威脅，且能合宜、適當地滿足其基本需求，此一狀態下的生活品質即為一般所謂較優與較佳之生活品質。而世界衛生組織將「生活品質」定義成：個人在所生活的文化價值體系中的感受程度，此與個人的目標、期望、標準、關心等方面有關。它包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境六大方面（姚開屏，2002）。雖然定義仍舊較偏於心理、社會學所提出的相關指標評估，也就是說生活品質主要是針對個人主觀、內在感受的重視，「生活品質」雖然是外在生活關係構成，卻仍然是個人內在幸福感受的表徵。由於運動員如果過於投入訓練工作，可能會影響生活品質，又因工作狂熱會產生高潛在的壓力（Porter, 2001），同時工作者本身會產生相反的結果，如心理上的不舒服、情緒無法安寧、身心失調的疾病（Burk, 2000; Schaufeli, Taris, & Van Rhenen, 2008），Chamberlin和Zhang（2009）發現大學生工作狂熱者其身體健康較差，Maslach、Schaufeli和Leiter（2001）亦指出過度燃燒自己，容易感覺精疲力竭，精神力無法集中，做事無效能，對於工作會產生負面的行為，如常請假，工作表現不佳（Swider & Zimmerman, 2010），因此工作狂熱，可能讓運動員的生活品質變差，亦即運動員對自身生活的感受，本身對生活的滿足及個人感受快樂的程度會變不佳，既使運動員認為自己擁有良好的生活品質，可能在其他人眼裡又不是這麼一回事。因此有必要瞭解是否工作熱情會幫助表現或是削弱表現，特別是在生活品質方面的影響。因此，本研究以「生活品質」問卷做調查，係採用台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷（姚開屏，2002），以瞭解不同運動項群運動員得生活品質是否有差異。

根據上述的理論與相關的研究，本研究將運動員區分成非週期性、週期性、混合性、固定組合、變異組合等五大類的不同動作結構，和快速力量性、速度性、耐力性、表現性、對抗性等五大類的不同競技能力，來觀察其訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質的差異情形，希望能讓運動員除了訓練外，對於身心健康的重視，並擁有良好的身心健康與生活品質，運動成績才會更提升，以此，作為後續研究之參考。

二、研究目的

- （一）探討不同動作結構項群運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之差異情形。
- （二）探討不同競技能力項群運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之差異情形。

三、研究問題

本研究之研究問題如下：

- （一）不同動作結構項群運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質上是否有差異？
- （二）不同動競技能力項群運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質上是否有差異？

貳、研究方法

一、研究對象

本研究的訓練工作熱情量表、健康促進生活型態量表、生活品質量表排除正式研究樣本進行預試，其預試及正式施測之結果如下：預試發放問卷時間為102年6月10日至6月17日，預試以體育系和運動競技系學生為對象，共發出220份問卷，回收200份，經刪除填答不全者與缺漏者，無效問卷2份，回收有效問卷率為90%，經項目分析、因素分析及信度分析考驗後修改為正式問卷，本研究正式施測對象為北部地區三所大專體育院校的競技系、中部地區一所體育大學的競技系的運動員為研究對象。本研究自103年三月起進行問卷發放，共計發600份問卷，其問卷回收為540份，問卷回收率為90%，扣除填答不全的無效問卷，有效問卷合計為492份，有效問卷的回收率為81%。本研究之不同動作結構分成非週期性、週期性、混合性、固定組合、變異組合等五大類，其中非週期性項目有54位，在本研究即包含有鉛球、鐵餅、標槍、鏈球、舉重；週期性項目有234位，包含有短距離跑（100公尺、200公尺、400公尺）、游泳之短距離（50公尺、100公尺）、射擊、射箭；混合性項目16位，包含有跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高田徑之跳越項目；固定組合項目有33位，包含有體操、有氧競技體操；變異組合項目有155位，包含有桌球、羽球、網球、跆拳道、排球、籃球、壘球、足球、手球、曲棍球、高爾夫、搏擊、撞球。本研究依不同競技能力分成表現性、對抗性、速度力量性、速度性、耐力性等五大類，表現性項目有87位，在本研究即包含有射箭、有氧競技體操、射擊、體操；對抗性項目有157位，包含有桌球、羽球、網球、跆拳道、排球、籃球、壘球、足球、手球、曲棍球、高爾夫、搏擊、撞球；速度力量性項目73位，包含有田徑之投擲項目（鉛球、鐵餅、標槍、鏈球）、跳越項目（跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高）、舉重、拔河；速度性項目有160位，包含有田徑之短距離跑（100公尺、200公尺、400公尺、100欄架、100欄架，400公尺中欄、400公尺低欄）、游泳之短距離（50公尺、100公尺）；耐力性項目有15位，包含有田徑之中長距離跑（800公尺、1500公尺、10000公尺）。

二、研究工具

(一) 訓練工作熱情量表

本研究使用訓練工作熱情量表係參考劉瑜鈞（2010）依據Spence 和 Robbins（1992）所發展出之工作狂量表，修定而成的「工作熱情量表」，改編成為「訓練工作熱情量表」，主要著重在測試運動員的訓練工作熱情之情形：以運動員在訓練上的訓練投入、訓練時之自我內在驅力與訓練中所感受到的訓練樂趣，共三個構面來評定。發現每一題的CR值，均達到顯著差異，題目相關低於.40刪除，剩餘16題項與總分的相關達到中、高度的相關，表示具有鑑別力。本研究以探索性因素分析來分析訓練工作熱情量表，採「主成份因素分析」，本量表Bartlett球型檢定之卡方值3690.26，KMO值為.92，表示本量表適合進行因素分析。結果所有題目皆高於.50因素負荷量，經因素分析結果得到三個因素的總解釋變異量為60.46%。信度分析方面，各因素分量表的Cronbach's α 值介於.70-.89之間；總量表Cronbach's α 係數為.92，顯示訓練工作熱情量表具有良好效度與信度。訓練熱情量表，經因素分析後，並且建構成三個分量表，其中第一因素為

訓練投入，第二因素為訓練驅力，第三因素為訓練樂趣。

(二) 健康促進生活型態量表

本研究的健康促進生活型態量表係採用以魏米秀、呂昌明 (2005) 改編自 Walker 等學者所發展出來的「健康促進生活型態」中文簡式量表。以瞭解運動員個人實施健康生活促進型態之情形。發現每一題的 CR 值，均達導顯著差異，題目相關低於 .40 刪除，剩餘 24 題項與總分的相關達到中、高度的相關，表示具有鑑別力。本研究以探索性因素分析來分析生活品質量表，採「主成份因素分析」，本量表 Bartlett 球型檢定之卡方值 3163.18，KMO 值為 .92，表示本量表適合進行因素分析。結果所有題目皆高於 .40 因素負荷量，經因素分析結果得到六個因素的總解釋變異量為 60.52%。信度分析方面，各因素分量表的 Cronbach's α 值介於 .75-.82 之間；總量表 Cronbach's α 係數為 .92。本研究主要依據原始量表的自我實現、健康責任、壓力管理、人際支持、營養、運動六個構面做分析，經過四次因素分析，第一因素為人際與壓力，第二因素為營養，第三因素為自我實現，第四因素為健康責任。

(三) 生活品質量表

本研究的生活品質量表係採用台灣簡明版世界衛生組織生活品質量表 (姚開，2002)，以瞭解運動員之生活品質情形，以生理健康、心理、社會關係、環境共四個範疇來評定。發現每一題的 CR 值，均達導顯著差異，題項相關低於 .40 刪除，剩餘 24 題項與總分的相關達到中、高度的相關，表示具有鑑別力。本研究以探索性因素分析來分析生活品質量表，採「主成份因素分析」，本量表 Bartlett 球型檢定之卡方值為 3072.20，KMO 值為 .91，表示本量表適合進行因素分析。結果所有題目皆高於 .40 因素負荷量，經因素分析結果得到四個因素的總解釋變異量為 50.82%。本研究主要依據原始量表的生理健康、心理、社會關係、環境四個構面做分析，經過三次因素分析，第一因素為社會心理，第二因素為生理環境，第三因素為環境社會。信度分析方面，各因素分量表的 Cronbach's α 值介於 .76-.82 之間，總量表 Cronbach's α 係數為 .91。

三、背景變項資料

不同動作結構項群運動員之變項資料為非週期性、週期性、混合性、固定組合、變異組合等；不同競技能力項群運動員之背景變項資料為快速力量性、速度性、耐力性、表現性、對抗性等。

四、資料處理

資料回收後以 SPSS 19.0 中文版建檔，進行統計分析。本研究之統計分析方法包括：單因子變異數分析、薛費氏事後比較。本研究之統計考驗水準設 $\alpha = .05$ 。

參、結果

一、不同動作結構運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之差異情形

由不同動作結構運動員之訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質的整體上，經由單因子變異數分析，由表一得知，不同動作結構運動員在訓練工作熱情上，發現達顯著差異 ($F=2.50, p<.05$)，但事後比較未有顯著差異；在健康促進生活型態上，發

現達顯著差異 ($F=5.25, p<.05$)，事後比較可知週期性項目比固定組合項目、變異組合項目比非週期性、變異組合項目比固定組合項目有較高的健康促進生活型態；在生活品質上，發現達顯著差異 ($F=7.13, p<.05$)，從事後比較可知週期性項目比非週期性項目、變異組合項目比非週期性項目有較高的生活品質。

表一 訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質的單因子變異數分析摘要表

項目	組別	人數	不同動作結構	平均數	標準差	F	S
訓練工作熱情	1	54	A.非週期性	46.30	7.71	2.50*	
	2	234	B.週期性	48.27	9.54		
	3	16	C.混合性	46.93	12.35		
	4	33	D.固定組合	45.72	10.18		
	5	155	E.變異組合	50.03	9.74		
健康促進生活型態	1	54	A.非週期性	43.82	7.63	5.25*	B>D E>A E>D
	2	234	B.週期性	47.61	8.37		
	3	16	C.混合性	46.12	9.43		
	4	33	D.固定組合	42.60	7.41		
	5	155	E.變異組合	47.92	7.79		
生活品質	1	54	A.非週期性	55.18	8.73	7.13*	B>A E>A
	2	234	B.週期性	61.41	8.50		
	3	16	C.混合性	60.18	8.24		
	4	33	D.固定組合	57.03	8.78		
	5	159	E.變異組合	61.73	9.50		

* $p<.05$

二、不同競技能力運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之差異情形

由不同競技能力運動員之訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質的整體上，經由單因子變異數分析，由表二得知，發現不同競技能力運動員在訓練工作熱情上，發現達顯著差異 ($F=2.84, p<.05$)，但事後比較未有差異；在健康促進生活型態上，發現達顯著差異 ($F=6.28, p<.05$)，從事後比較可知速度性項目比表現性項目、速度性項目比速度力量性項目、速度性項目比對抗性項目比速度力量性項目有較高的健康促進生活型態；在生活品質上，發現達顯著差異 ($F=3.81, p<.05$)，從事後比較可知對抗性項目比速度力量性項目、速度性項目比速度力量性項目有較高的生活品質。

表二 訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質的單因子變異數分析摘要表

項目	組別	人數	不同運動項群	平均數	標準差	F	S
訓練工作 熱情	1	87	A.表現性	47.26	9.62	2.84*	
	2	157	B.對抗性	50.05	9.87		
	3	73	C.速度力量性	46.00	8.82		
	4	160	D.速度性	48.33	9.55		
	5	15	E.耐力性	51.00	9.81		
健康促進 生活型態	1	87	A.表現性	63.35	11.96	6.28*	D>A B>C D>C
	2	157	B.對抗性	67.09	10.42		
	3	73	C.速度力量性	61.64	10.17		
	4	160	D.速度性	67.81	10.95		
	5	15	E.耐力性	70.41	9.47		
生活品質	1	87	A.表現性	87.79	12.07	3.81*	B>C D>C
	2	157	B.對抗性	89.75	12.52		
	3	73	C.速度力量性	83.67	13.04		
	4	160	D.速度性	89.47	11.38		
	5	15	E.耐力性	84.91	15.24		

*p<.05

肆、討論

根據本研究所欲瞭解的問題，進行資料分析如下：

一、不同動作結構運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之差異分析

在訓練工作熱情方面，不同動作結構運動員之訓練工作熱情，發現在非週期性、週期性、混合性、固定組合和與變異組合的運動員，在訓練工作熱情達顯著差異，但從事後比較發現非週期性、週期性、混合性、固定組合和與變異組合的運動員，均未達差異，這可以看出沒有因動作結構不同，而在訓練工作熱情上產生差異。

在健康促進生活型態方面，不同動作結構運動員之健康促進生活型態，發現在非週期性、週期性、混合性、固定組合和與變異組合的運動員的健康促進生活型態均達顯著差異，從事後比較發現週期性運動員和變異組合運動員高於固定組運動員，變異組合運動員高於非週期性運動員，這可以看出不同動作結構運動員之週期性運動員與變異組合運動員比固定組合運動員和變異組合運動員比非週期性運動員較注重個人的健康促進生活型態。另由「人際與壓力」構面細項分析，發現可能因為變異組合運動員對維持有意義的人際關係和花時間與親密的朋友相處，對他人表達關懷、愛及溫暖，和關心的人相互有身體的接觸和在睡前的全身肌肉放鬆，以及採用某些方法來減輕自己所面臨的壓力，比非週期性運動員有較高的滿意度與有建設性。由「自我實現」構面細項分析，發現可能因為週期性運動員對對自我朝生命中長遠的目標努力，以及確信生命是有目的，實現自己的理想，並對未來充滿希望，比固定組合運動員有較高的滿意度與有建設性。

在生活品質方面，不同動作結構運動員之生活品質，發現在非週期性、週期性、混合性、固定組合和與變異組合的運動員的生活品質達顯著差異，從事後比較發現週期性運動員和變異組合運動員高於非週期性運動員，這可以看出不同動作結構之週期性運動員和變異組合運動員的生活品質均較非週期性運動員為佳。另由「社會與心理」構面細項分析，發現可能因為變異組合運動員覺得自己的生命有意義，並對自己滿意以及滿意自己的人際關係與性生活等，均比非週期性運動員有較高的滿意度。由「生理與環境」構面細項分析，發現可能因為週期性和變異組合運動員對於日常生活中感到較安全與所處的環境較健康，以及金錢應付所需和方便得到每日生活所需的資訊較足夠，同時也較有機會從事休閒活動，和滿意於每天的生活有足夠的精力、四處行動的能力、自己的睡眠狀況等，均比非週期性運動員有較高的滿意度。由「環境與社會」構面細項分析，發現可能因為週期性和變異組合運動員對於滿意自己住所的狀況、醫療保健服務的方便、滿意所使用的交通運輸方式與吃的到想吃的食物，並滿意自己的人際關係和自己的性生活，以及滿意朋友的支持並覺得自己有面子，同時覺得較被尊重等，比非週期性運動員有較高的滿意度。

二、不同競技能力運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之差異分析

在訓練工作熱情方面，不同競技能力運動員在技能主導類的表現性與對抗性運動員和體能主導類的速度力量性、速度性與耐力性運動員，在訓練工作熱情達顯著差異，但從事後比較發現表現性、對抗性、速度力量性、速度性與耐力性運動員，均未達顯著差異，這可以看出不同競技能力項群之運動員，並沒有因競技能力的不同，而在訓練工作熱情上產生差異。

在健康促進生活型態方面，不同競技能力運動員在技能主導類的表現性與對抗性運動員和體能主導類的速度力量性、速度性與耐力性運動員的健康促進生活型態，達顯著差異，從事後比較發現體能主導類的速度性運動員在健康促進生活型態上高於技能主導類的表現性運動員和體能主導類的速度力量性運動員，技能主導類的對抗性運動員在健康促進生活型態上高於體能主導類的速度力量性運動員，這可以發現體能主導類的速度性的運動員對健康促進生活型態比技能主導類的表現性運動員和體能主導類的速度力量性運動員注重本身的健康促進生活型態，技能主導類的對抗性的運動員對健康促進生活型態比體能主導類的速度力量性運動員較注重本身的健康促進生活型態。本研究由「人際與壓力」構面細項分析，發現對抗性與速度性運動員在維持有意義的人際支持關係、花時間與親密的朋友相處、以及對他人表達關懷、愛及溫暖，並和關心的人相互有身體的接觸，比速度力量性運動員在人際支持有較高的注意與認同。發現對抗性與速度性運動員在睡前較能使自己全身肌肉放鬆、就寢前讓自己想些愉快的事物，並以建設性的方式（指非批評、漫罵，而能提出建設性意見）表達自己的感受，以及採用某些方法來減輕自己所面臨的壓力，比速度力量性運動員在壓力管理有較高的注意與認同。由「營養」構面細項分析，發現速度性運動員對選用不含防腐劑或其它添加物的食物和每日三餐規律，食用富含纖維質的食物，每日攝取六大類食物，比速度力量性運動員有較高的滿意度。

在生活品質方面，不同競技能力運動員在技能主導類的表現性與對抗性運動員和體能主導類的速度力量性、速度性與耐力性運動員的健康促進生活型態，達顯著差異，從事後比較發現技能主導類的對抗性運動員和體能主導類的速度性運動員在生活品質高於體能主導類的速度力量性運動員，這可以發現技能主導類的對抗性的運動員和體能主導類的速度性運動員的生活品質較體能主導類的速度力量性運動員為佳。本研究由「生理與環境」構面細項分析，發現對抗性運動員對所處的環境健康以及方便得到每日生活所需的資訊足夠，從事休閒活動的機會，和滿意於每天的生活有足夠的精力、四處行動與活動的能力和自己的睡眠狀況，比速度力量性運動員有較高的滿意度。由「環境與社會」構面細項分析，發現對抗性與速度性運動員對於日常生活中，滿意自己的居所與所使用的交通運輸以及對醫療保健服務的方便程度，並對於食物的滿意，以及對自己的人際關係與性生活，比速度力量性運動員有較高的滿意度。

本研究發現以不同運動項群作區分，來探討運動員的訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之差異情形，在國內外的研究目前難以搜尋到相關文獻，因此，無相關文獻作探討比較，同時亦較無法推論，期以此作為研究開端，繼續從事跨領域的研究，來充實不同運動項群的研究內容。

伍、結論與建議

一、結論

- (一) 本研究發現不同動作結構項群運動員之訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質，皆達顯著差異，由事後比較得知週期性與變異組合項目比固定組合項目有較佳的健康促進生活型態，變異組合項目比非週期性有較佳的健康促進生活型態；週期性項目與變異組合項目比非週期性項目有較高的生活品質。
- (二) 本研究發現不同競技能力項群運動員之訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質，皆達顯著差異，由事後比較得知對抗性與速度性運動員比速度力量性運動員有較佳的健康促進生活型態，速度性比表現性運動員有較佳的健康促進生活型態；對抗性運動員和速度性運動員比速度力量性運動員有較高的生活品質。

二、建議

- (一) 不同動作結構運動員之固定組合項目運動員，較需要提升促進健康促進生活型態的生活，與非週期性項目運動員，除了加強促進健康促進生活型態的生活外，還需要加強生活品質的提升。針對不同動作結構運動員，除了在健康促進生活型態與生活品質方面的整體提升外，針對固定組合與非週期性運動員更要適時的調整人際支持與壓力管理及自我實現的目標，以及生理與環境和環境與社會的相互關係，才不會影響到生活品質。
- (二) 不同競技能力運動員之表現性與速度力量性項目運動員，較需要提升促進健康促進生活型態的生活，與速度力量性項目運動員，除了加強促進健康促進生活型態的生活外，還需要加強生活品質的提升。不同競技能力運動員，除了在健康促進生活型態與生活品質方面的整體提升外，針對表現性與速度力量性運動員更要適時的調整人際支持與壓力管理及加強營養的觀念，以及生理與環境和環境與社會的相互關

係，才不會影響到生活品質。

參考文獻

1. 田麥久、劉筱英 (1985)。論競技運動項目的分類。北京體育學院學報，1，59-71。
2. 田麥久、麻雪田、黃新河、張保羅、賀子文、趙國瑞、李安格、張英波 (1997)。項群訓練理論。北京：人民體育出版社。
3. 姚開屏 (2002)。台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用。台灣醫學，6(2)，193-200。
4. 劉瑜鈞 (2010)。國小教育人員工作狂對健康促進生活型態集生活品質關係之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學教育行政與政策發展研究所，嘉義縣。
5. 魏米秀、呂昌明 (2005)。「健康促進生活型態中文簡式量表」之發展研究。衛生教育學報，24，25-46。
6. 林正常、劉立宇、吳忠芳、林正東、鄭景峰、吳柏翰、林明儒 (2011)。運動訓練法。新北市：藝軒。
7. Aziz, S., & Zickar, M. J. (2006). A cluster analysis investigation of workaholism as asyndrome. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11, 52-62.
8. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. United States: Human Kinetics.
9. Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 469-477.年度)，435-435。
10. Burke, R. J. (2000). Workaholism in organizations: Psychological and physical well-being consequences. *Stress Medicine*, 16(1), 11-16. doi:10.1002/(SICI)1099-1700(200001)系，台南市。
11. Burke, R. J., & Matthiesen, S. (2004). Workaholism among norwegian journalists: antecedents and consequences. *Stress and Health*, 20, 301-368.年度)，305-311。
12. Chamberlin, C. M., & Zhang, N. (2009). Workaholism, health, and self-acceptance. *Journal of Counseling & Development*, 87, 159-169.
13. Pender, N. J. Murdaugh, C. L., & Parsons, M. N. (2011). *Health promotion in nursing practice*. New Jersey : Pearson.
14. Porter, G. (1996). Organizational impact of workaholism: Suggestions for researching the negative outcomes of excessive work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 70-84.
15. Porter, G. (2001). Workaholic tendencies and the high potential for stress among co-workers. *International Journal of Stress Management*, 8, 147-164.
16. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
17. Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Van Rhenen, W. (2008). Workaholism, burnout, and

- engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being? *Applied Psychology: An International Review*, 57, 173-203.
18. Scott, K. S., Moore, K. S., & Micell, M. P. (1997). An exploration of the meaning and consequences of workaholism. *Human Relations*, 50, 287-314.
 19. Spence, J. T., & Robbins, A. S. (1992). Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results. *Journal of Personality Assessment*, 58, 160-178.
 20. Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 487-506.
 21. Taris, T. W., Geurts, S. A. E., Schaufeli, W. B., Blonk, R. W. B. & Lagerveld, S. (2008). All day and all of the night: The relative contribution of workaholism components to well-being among self-employed workers. *Work and Stress*, 22, 153-165.
 22. Taris, T. W., Schaufeli, W. B., & Shimazu, A. (2009). The push and pull of work: The differences between workaholism and work engagement. In A. B. Bakker & M. P. Leiter (Eds.), *Work engagement: A handbook of essential theory and research* New York: Psychology Press.
 23. Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
 24. Van Wijhe, C. I., Peeters, M. C. W., & Schaufeli, W. B. (2011). To stop or not to stop; that's the question: About persistence and mood of workaholics and work engaged employees. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(4), 361-72. doi: 10.1007/s12529-011-9143-z.
 25. Vodanovich, S. J., Piotrowski, C., & Wallace, J. (2007). The relationship between workaholism and health: A report of negative findings. *Organization Development Journal*, 25, 70-75.
 26. Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
 27. Zhan, L. (1992). Quality of life: Conceptual and measurement issues. *Journal of Advanced Nursing*, 17(3), 795-800.
 28. Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

Effects of Training Workaholism, Health Promoting Lifestyle, and Quality of Life Among Athletes of Different Sports Categories

Tang-Shang Ho / National Chiayi University
Chia-Ming Chang / National Chiayi University

Abstract

The study aimed to discuss the different affecting situations of training workaholism, health promoting lifestyle, and quality of life of national intercollegiate sports athletes. The objects of study were 492 valid samples of national intercollegiate athletes from different competitive sports categories. The analysis of the information is followed: 1) athletes of different movement structures had significant differences in training workaholism, health promoting lifestyle, and quality of life, while health promoting lifestyle of cyclical and irregular combinative group-events was better than fixed combinative group-event; irregular combinative group-event was better than non-cyclical; the quality of life of cyclical and irregular combinative group-events was better than non-cyclical group-event. 2) Athletes of different competitive sports abilities had significant differences in training workaholism, health promoting lifestyle, and quality of life, which the health promoting lifestyle of confrontational and speed group-events was better than that of speed-force group-event; health promoting lifestyle of speed group-event was better than expressive group-event; the quality of life of confrontational and speed group-events was better than speed-force group-event.

Keywords : training workaholism, health promoting lifestyle, quality of life