

南華大學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩士論文

運動依賴性與比賽焦慮感之研究-以嘉義縣市跆拳道選手為例

A Research on Exercise Dependence, and Competitive Anxiety:

An Example of Chiayi Tae Kwon Do Athletes

指導教授: 楊政郎 博士

研究生: 吳保益

中華民國壹百零陸年陸月

南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩 士 學 位 論 文

運動依賴性與比賽焦慮感之研究-以嘉義縣市跆拳道

選手為例

A Research on Exercise Dependence, and Competitive

Anxiety: An Example of Chiayi Tae Kwon Do Athletes

研究生：吳保益

經考試合格特此證明

口試委員：林宏濱
陳寶媛
楊政郎

指導教授：楊政郎

系主任(所長)：楊政郎

口試日期：中 華 民 國 106 年 7 月 1 日

中文摘要

本研究主要是探討運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感之相互關係。以嘉義縣市跆拳道社團學生為研究對象進行問卷調查, 回收有效問卷 104 份, 回收率為 90.4%, 並以敘述統計分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、相關性分析及迴歸分析等統計方法, 描述與推論運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感之關係。在相關性分析中,「賽前焦慮感」與「缺乏控制」之相關係數為 0.19, 呈現顯著正相關,「賽前焦慮感」與「意圖影響」之相關係數為 0.24, 呈現顯著正相關,「賽前焦慮感」與人格特質各構面沒有線性相關。在迴歸分析中,「戒斷症狀」增加有助於降低賽前焦慮感, 每多增加一單位的「戒斷症狀」可以降低 0.43 單位的賽前焦慮感,「活動削減」增加有助於降低賽前焦慮感, 每多增加一單位的「活動削減」可以降低 0.28 單位的賽前焦慮感, 人格特質之各構面因素皆無法解釋賽前焦慮感。



關鍵詞: 運動依賴性、人格特質、賽前焦慮感

Abstract

The purpose of this study is to explore the relationship among exercise dependence, Personality Traits and competitive anxiety with an example of Chiayi Tae Kwon Do athletes. This study collected 104 effective questionnaires. The effective rate was 90.4%. The data was analyzed by different statistical analysis, such as descriptive analysis, the t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficient analysis and regression analysis. In the Pearson's correlation coefficient test, we find that there are significant positive relationships among competitive anxiety, lack of control, and intention effects. In the regression analysis, the results show that increase a unit of withdrawal can reduce 0.43 unit of competitive anxiety and increase a unit of reductions of other activities can reduce 0.28 unit of competitive anxiety. However, personality traits can not explain competitive anxiety.

Keywords: Exercise Dependence, Personality Traits, Competitive Anxiety

目錄

1	緒論	1
1.1	研究背景與動機	1
1.2	研究目的	2
1.3	研究對象與範圍	2
1.4	研究限制	3
2	文獻探討	4
2.1	運動依賴性的相關文獻	4
2.2	人格特質的相關文獻	5
2.3	賽前焦慮感的相關文獻	7
3	研究方法	9
3.1	研究架構與假設	9
3.2	研究對象與問卷設計	10
3.2.1	運動依賴性	10
3.2.2	人格特質	12
3.2.3	賽前焦慮感	13
3.2.4	個人背景變項	13
3.3	資料處理與統計方法	14
4	研究結果與分析	15
4.1	個人背景變項資料分析	15
4.2	信度分析	16
4.2.1	運動依賴性量表之信度分析	16
4.2.2	人格特質之信度分析	18
4.2.3	賽前焦慮感之信度分析	19

4.3	描述性統計分析	19
4.3.1	運動依賴性量表之描述性統計分析	19
4.3.2	人格特質量表之描述性統計分析	21
4.3.3	比賽焦慮感量表之描述性統計分析	23
4.4	差異性分析	23
4.4.1	性別對各構面之獨立樣本 t 檢定	24
4.5	是否有喜愛的跆拳道明星對各構面之獨立樣本 t 檢定	26
4.6	學制對各構面之變異數分析	28
4.7	每週練習天數對各構面之變異數分析	30
4.8	接觸跆拳道的時間對各構面之變異數分析	32
4.9	相關性分析	35
4.9.1	運動依賴性與人格特質之相關性分析	35
4.9.2	運動依賴性與賽前焦慮感之相關性分析	36
4.9.3	人格特質和賽前焦慮感之相關性分析	36
4.10	迴歸分析	37
4.10.1	運動依賴性對賽前焦慮感之迴歸分析	37
4.10.2	人格特質對賽前焦慮感之迴歸分析	38
4.10.3	運動依賴性、人格特質對賽前焦慮感之迴歸分析	38
5	結論與建議	40
5.1	結論	40
5.1.1	各構面之量表分析結果	40
5.1.2	性別對各構面之差異	40
5.1.3	是否有喜愛的跆拳道明星對各構面之差異	40
5.1.4	不同學制對各構面之差異	41
5.1.5	每週練習天數對各構面之差異	41
5.1.6	接觸跆拳道的時間對各構面之差異	41

5.1.7	運動依賴性、人格特質和賽前焦慮感之相關性結果	42
5.1.8	運動依賴性、人格特質和賽前焦慮感之迴歸分析結果	42
5.2	建議	42
5.2.1	對嘉義縣市跆拳道選手的建議	42
5.2.2	對後續研究者的建議	43
	參考文獻	44



表目錄

4.1 受訪者背景資料	15
4.2 運動依賴性之信度分析	17
4.3 人格特質之信度分析	18
4.4 賽前焦慮感之信度分析	19
4.5 運動依賴性之描述性統計量	20
4.6 人格特質之描述性統計量	22
4.7 比賽焦慮感之描述性統計量	23
4.8 性別對各構面之獨立樣本 t 檢定	25
4.9 是否有喜愛的跆拳道明星對各構面之獨立樣本 t 檢定	27
4.10 學制對各構面之變異數分析	29
4.11 每週練習天數對各構面之變異數分析	31
4.12 接觸跆拳道時間對各構面之變異數分析	33
4.13 運動依賴性與人格特質之相關性分析	35
4.14 運動依賴性與賽前焦慮感之相關性分析	36
4.15 人格特質和賽前焦慮感之相關性分析	37
4.16 運動依賴性對賽前焦慮感之迴歸分析表	37
4.17 人格特質對賽前焦慮感之迴歸分析表	38
4.18 運動依賴性、人格特質對賽前焦慮感之迴歸分析表	39

圖目錄

3.1 研究架構圖 9



第 1 章 緒論

1.1 研究背景與動機

跆拳道運動起源於朝鮮民族，是一項利用手腳技術進行格鬥的技巧。台灣於 1967 年引進跆拳道運動，起因於當時擔任國防部長的蔣故總統經國先生，率團赴南韓觀摩軍隊戰技訓練時，發現跆拳道是韓國軍中武術訓練的主要戰技且殺傷力十足，爲了提高軍隊戰力，其返國後指示國軍訓練部門比照辦理，並於民國 56 年成立陸戰隊莒拳班，並聘請韓籍教官來台任教，定名爲「莒拳」，列入三軍戰技訓練課程，此舉奠定日後台灣跆拳道運動在國際體壇發光發熱的基礎。

後來，跆拳道運動逐漸被推廣到民間，民眾學習跆拳道的動機主要是爲了防身或健身，隨著社會環境的變遷，學習動機轉變爲做爲保送大學的跳板。而豐厚的國際賽獎金曾一度誘發教練培訓優秀選手動機，學生也樂於參加比賽並立志奪牌，使跆拳道運動蔚爲風潮，加上歷任理事長共同努力推展下，爲跆拳道競技發展譜出新頁。

台灣雖然在國際的跆拳道比賽中獲獎無數，但是讓台灣揚名國際始自 1988 年漢城奧運跆拳道表演賽，跆拳道國手陳怡安、秦玉芳獲得二面表演賽金牌，該屆奧運的跆拳道共贏得二金二銅，雖然跆拳道還未列入正式的比賽項目，但從此台灣的跆拳道已站上了世界的舞台。1992 年巴塞隆納奧運會跆拳道示範賽，由羅月英、童雅琳、陳怡安等女將獲得三面金牌，該屆奧運的跆拳道共贏得三金二銅。1994 年廣島亞運男子跆拳道首度成爲正式競賽項目，由張榮三、吳保益獲一金一銅。1998 年曼谷亞運增設女子跆拳道項目，湯惠雯、許芷菱、陳怡安等女將獲得三面金牌，該屆亞運的跆拳道共贏得三金一銀三銅，2000 年雪梨奧運，跆拳道列爲正式比賽項目，該次成績由黃志雄與紀淑如奪得二面銅牌，2004 年雅典奧運，陳詩欣在國人的期盼下奪得台灣的第一面奧運金牌，另一好手朱木炎也不負眾望拿下第二面金牌，而黃志雄也爲我國再添一面銀牌。2008 年北京奧運朱木炎、宋玉麒獲得二面銅牌。

跆拳道是一項具有豐富內涵的運動，在國外跆拳道也是非常盛行的，也有很多的相關活動。在台灣，教育部爲了建立學校運動比賽制度，提高學校運動的水準，因此積極的推廣中小學跆拳道競賽，也藉由競賽活動向下紮根，培訓運動的人才，在跆拳道被列入正式競賽後，在近幾年報名比賽的隊伍也比以往增加將近兩倍。

嘉義縣市學校的跆拳道社團都頗具規模，參加的學生人數眾多，學校也非常的支持。學生爲

了獲得好的比賽成績，除了參加學校社團規劃的各項訓練之外，有些學生還會在晚上或假日至跆拳道館接受私人教練的指導，提升自己的實力，以期望在比賽時能有更好的發揮。

不論是國內外，跆拳道運動的競爭是非常激烈的，在緊湊高張力的比賽中要贏得勝利，不但要取決於身體的條件、技術、戰術的運用與學生們的臨場反應，要發揮出 100% 的實力是非常不容易的。在社團學生中，可以發現比賽成績較突出者，通常都具有特定的人格特質，容易緊張之神經性格的表現通常較差。另外，比賽成績較好的學生對於運動的依賴性也較高，這些學生通常視跆拳道運動為生活的重心，寧可放棄參加其它活動的機會，也不願意缺席每次的練習。另外，會在假日或非訓練時間與同學相約出來自主練習，甚至，即使受傷仍堅持要參加練習。基於上述的背景，瞭解運動依賴性、人格特質與賽前的焦慮感是否具有特定的關連性為本研究之主要研究動機。

1.2 研究目的

嘉義縣市學校的跆拳道社團都頗具規模，學生也都很認真的練習，本研究將以嘉義縣市學校的跆拳道社團的學生為研究對象，分析社團學生之運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感之間的關連性，具體研究目的分述如下：

1. 探討嘉義縣市學校的跆拳道社團的學生運動依賴性。
2. 探討嘉義縣市學校的跆拳道社團的學生人格特質。
3. 探討嘉義縣市學校的跆拳道社團的學生賽前焦慮感。
4. 探討不同背景變項對運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感之影響。
5. 探討運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感之相互關係。

1.3 研究對象與範圍

本研究以嘉義縣市學校的跆拳道社團的學生為研究對象，採取便利抽樣的方式，進行問卷調查，問卷施測時間為民國 105 年 10-12 月。問卷內容包含個人背景變項、運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感。

1.4 研究限制

本研究主要限制有二：

1. 受限於人力、物力、時間的關係，僅針對嘉義縣市學校的跆拳道社團的學生進行便利抽樣問卷調查，對於研究結果，並不適用於推論全國之跆拳道社團學生。
2. 本研究為問卷形式，填答內容會視填答者當時之心境、情緒所影響，對填答內容亦可能有所保留或誤解題意之情形，研究者僅能根據最後回收結果作統計分析。



第 2 章 文獻探討

本章將就「運動依賴性」、「人格特質」、「賽前焦慮感」等構面進行相關文獻之探討。

2.1 運動依賴性的相關文獻

運動的好處有很多，例如可以增強心肺功能，促進血液循環，增強身體抵抗力，減少得到慢性疾病的機會。但是過度運動也會有壞處，例如焦慮、坐立不安、全身酸痛、無精打采、易怒等，文獻上探討運動的壞處主要著眼於運動依賴 (Hausenblas and Symons Downs, 2000)。

運動依賴在文獻上又有許多不同的形容詞，有些學者稱其為運動成癮 (exercise addiction) 或者是運動涉入程度，主要是探討運動依賴時，對於身體的傷害。對於運動上癮者，其喜歡自己所從事的運動，並且不願意停止 (劉家豪與高明峰, 2014)。

Veale(1987) 認為運動依賴不只是對生理上會帶來傷害，也會對心理上帶來傷害，因此對於運動依賴的定義應該包含身理因素 (physical factor)、心理因素 (psychological factor) 與身心理因素 (physiological factors)，這個做法普遍獲得學者們的贊同。

在設計運動依賴題項時，許多學者都會參考 Hausenblas and Symons Downs (2002) 的問卷題項設計，其題項是根據精神疾患診斷及統計手冊 (Diagnostic and Statistical Manual of Metal Disorders) 修改而成，合計有 21 個題項，分成 7 個構面，分別為：

- 耐受性 (tolerance)
- 戒斷性 (withdrawal)
- 意圖影響 (intention effects)
- 缺乏控制 (lack of control)
- 時間 (time)
- 其它活動削減 (reductions in other activities)
- 連續性 (continuance)

這 7 個構面同時包含了 Veale(1987) 提出的身理因素、心理因素 (psychological factor) 與身心理因素。

參考 Hausenblas and Symons Downs (2002) 的問卷題項設計, 陳建瑋與季力康 (2007) 實證研究休閒網球運動者的運動熱情與運動依賴的相關性, 針對台北市多個網球俱樂部, 取得 103 個樣本, 實證結果發現運動熱情與運動依賴有正向關係。

同樣地參考 Hausenblas and Symons Downs (2002) 的問卷題項設計, 張志成、洪新來與張雅君 (2012) 實證研究有氧舞蹈者的運動依賴、體型滿意度與社會體型焦慮的關係, 其採取便利取樣的問卷調查方式, 取得 927 個樣本, 其中女性有 722 人大於男性的 205 人, 實證結果發現社會體型焦慮與運動依賴、體型滿意度存在關聯, 發生運動依賴的風險愈高。

針對運動依賴量表之編製, 陳龍弘、盧俊宏與蔡英美 (2005) 提出自己的看法, 其採用 Yates, Leehey, and Shisslak (1983) 對運動依賴的定義,「凡規律運動者, 因故不能在 24-36 小時之中進行規律運動而出現活力下降、情緒困擾的現象」, 且依照既有文獻歸納出 15 個運動依賴退縮的症狀, 做為問卷編製的題項, 包含的症狀有肚子不舒服、失眠、食慾降低、便秘、全身酸痛、疲勞、活動力降低、坐立不安、容易生氣、罪惡感、沮喪、挫折、無精打采、精神無法集中、人際關係緊張等。將 15 個題項利用因素分析萃取出 3 個因素分別為活力下降、生理與社困擾及情緒困擾。所編製之運動依賴量表可供實務人員之用, 也可以作為研究工具。

2.2 人格特質的相關文獻

人格特質的研究最早來自於心理學家 Allport(1937), 其提出人格特質的 17,953 個形容詞, 在經由研究後慢慢減少到數目較小的一些特質名稱上。隨著後來的研究發展, Goldberg(1992) 將人格特質整合成五人大格, 分別為:

- 開放性 (openness): 包括心胸寬大、大膽的、想象、審美、情感豐富、求異、不喜歡熟悉或例行公事。
- 嚴謹性 (conscientiousness): 包括謹慎、勝任、思慮週到、負責、盡職、自律和勤奮。
- 外向性 (extraversion): 包括熱情、善交際的、樂觀、和活躍。

- 親和性 (agreeableness): 指禮貌、信任、直率、和藹的、利他、依從和心腸軟。
- 神經性 (neuroticism): 敵對、容易緊張、過分擔心、缺乏安全感、壓抑、焦慮。

這五大特質也是近年來廣為心理學家所接受的人格五因素論。

人格特質理論被運用在許多領域上，周宥均與曾信超 (2009) 利用開放性、嚴謹性、外向性、親和性及神經性五大人格特質探討銀行主管銀行主管五大人格特質與領導效能之關係，其以台中、台南、高雄之某銀行從業人員為研究對象，搜集到 242 個樣本，實證結果發現人格特質與領導效能具有顯著的相關性，其中嚴謹性對領導效能的相關性最高，其次為親和性。許南榕與黃娟娟 (2016) 利用利用開放性、嚴謹性、外向性、親和性及神經性五大人格特質探討慢跑者之人格特質與幸福感之關係，其採取便利抽樣法於學校操場或運動公園發放問卷，取得 607 個樣本，實證結果發現慢跑者之人格特質會正向影響參與動機與幸福感，尤其是親和性的影響最高。

陳美華與許銘珊 (2010)，利用開放性、嚴謹性、外向性、親和性及神經性五大人格理論探討學生的人格特質對於喜愛之教師的人格特質是否有關連性，採用分層立意抽樣方法，於國立與私立學校發放問卷，取得 275 個樣本，實證結果發現「外向性」人格特質的教師與「親和性」人格特質的學生二者具有正相關。劉宗明與黃德祥 (2008)，利用開放性、嚴謹性、外向性、親和性及神經性五大人格理論探討國中教師人格特質與教學效能之關係，採用便利抽樣方法，於台灣本島地區公立國中發放問卷給教師填寫，取得 447 個有效樣本。實證結果發現，若以整體教學效能為依變數，則嚴謹性、友善性和開放性的人格特質皆會正向的影響教學效能，其中又以嚴謹性的影響性最大。

羅鴻仁、涂鵬斐與李鳳慈 (2011)，利用開放性、嚴謹性、外向性、親和性及神經性五大人格理論探討個人背景因素對大專棒球運動員人格特質之影響，採用便利抽樣方法，以台灣地區大專棒球選手為研究對象，取得 262 個有效樣本。實證結果發現，不同訓練年資在大專棒球運動員人格特質上沒有差異，訓練天數的不同在「親和性」的人格特質有顯著差異且訓練天數的 4-5 天大於 6 天，選手層級不同在「外向積極」的人格特質有顯著差異且選手層級為國家級大於學校級。詹宏文、蔡文程與簡瑞宇 (2016)，利用開放性、嚴謹性、外向性、親和性及神經性五大人格理論探討網球運動參與者人格特質與涉入程度之關係，採用立意抽樣方法，於高雄陽明網球場、台中市太平人工草皮網球場及台北彩虹運動公園網球場發放問卷，以這些球場之網球運動參與者

為研究對象，取得 262 個有效樣本。實證結果發現，以涉入程度為應變數，以五大人格特質為自變數，迴歸模型的解釋能力為 43.7%，五大人格特質中「嚴謹性」、「親和性」、「開放性」及「外向性」會顯著影響涉入程度，而「神經性」則沒有顯著影響性。

2.3 賽前焦慮感的相關文獻

張春興 (1989) 指出：所謂的焦慮是由緊張、不安、憂慮、擔心等感受交織而成的複雜情緒狀態。對於運動選手而言，如何在激烈的比賽中脫穎而出，有一個很重要的因素就是如何在緊張的情緒之下，仍然可以發揮出自己的實力 (簡曜輝,1982)。文獻上大部份的學者也都支持這個看法，如果可以減少運動焦慮，就可以提升比賽成績。

在焦慮感的衡量方面，鄭吉祥、蕭今傑與陳秀花 (2004) 將賽前狀態焦慮量表分成三個分量表，分別為：

- 認知焦慮分量表
- 身體焦慮分量表
- 自信心分量表

利用選手比賽前的 30 分鐘填答賽前焦慮狀態，企圖與既有文獻比較不同性別是否在賽前焦慮感會有所差異。既有文獻對此的看法並不一致，例如鄧碧珍 (2001) 認為女性運動員賽前焦慮感比男性高，然而鄧碧雲 (2002) 的研究結果剛好與其相反。

鄭吉祥、蕭今傑與陳秀花 (2004) 以 34 名柔道選手為研究對象，男生 21 名，女生 13 名，實證結果發現二者對於賽前焦慮感對無差異，針對此研究結果，我們認為樣本數太少，研究結果會有很大的偏誤。若是將選手分成甲組與乙組，則發現甲組選手在認知焦慮與身體焦慮比乙組選手來得低，這與既有文獻 Smith(1983) 之研究結果相同，運動水準較高的選手 (在此為甲組選手) 焦慮感會低於運動水準較低的選手 (在此為乙組選手)。

運動員產生壓力時會影響情緒波動，即出現焦慮狀況，尤其是參與比賽時，然而每個人出現焦慮的症狀都不一樣，有些選手會緊張、手發抖、冒汗，或者心情波動太大無法上場。林紀玲 (2012) 以參加 2009 年大專籃球聯賽南區 80 位男子運動員為研究對象，其採用吳穌與林紀玲 (2009) 運

動員焦慮量表將運動焦慮分成三大構面¹，探討是否先發與球齡是否與運動員的焦慮有關。實證結果發現：先發球員之比賽前狀態性焦慮與比賽中狀態性焦慮皆比非先發球員低，而球齡較低的男子運動員在比賽前認知性焦慮會比球齡較高的高。



¹三大構面分別為特質性焦慮、比賽前狀態性焦慮與比賽中狀態性焦慮

第 3 章 研究方法

本研究為了解嘉義縣市學校的跆拳道社團學生之運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感之間的關係，運動依賴性與人格特質是否對降低賽前焦慮感有所影響，以第二章的文獻探討為基礎，來建立本研究的研究架構、研究假設、問卷設計與抽樣方法，以及資料處理與統計方法的採用，分別在以下各節介紹。

3.1 研究架構與假設

本研究根據第二章之文獻，對嘉義縣市學校的跆拳道社團學生之運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感建立圖 3.1 之研究架構：

根據研究架構圖，我們想要瞭解，個人背景如性別、學制、接觸跆拳道的時間、每週訓練天數及是否有喜愛的跆拳道明星選手是否會影響跆拳道社團學生之運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感以及運動依賴性、人格特質與賽前焦慮感是否有相關性，因此本研究提出以下研究假設：

- * 研究假設 1: 跆拳道選手不同的個人背景變項在運動依賴性上有顯著差異。
- * 研究假設 2: 跆拳道選手不同的個人背景變項在人格特質上有顯著差異。
- * 研究假設 3: 跆拳道選手不同的個人背景變項在賽前焦慮感上有顯著差異。

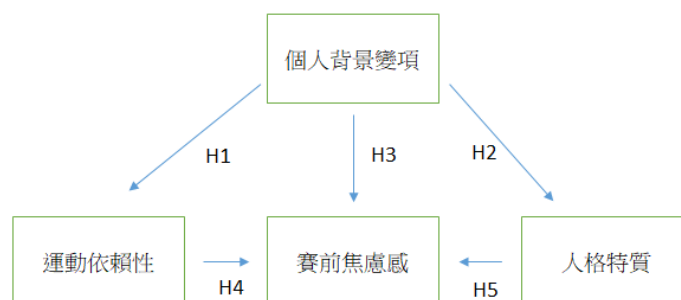


圖 3.1: 研究架構圖

* 研究假設 4: 跆拳道選手的運動依賴性和賽前焦慮感有顯著相關。

* 研究假設 5: 跆拳道選手的人格特質和賽前焦慮感有顯著相關。

3.2 研究對象與問卷設計

本研究鎖定以嘉義縣市學校跆拳道社團學生為研究對象，採便利抽樣方式進行問卷調查。總共發放 115 份問卷，回收 110 份，回收率為 96%，扣除無效問卷 6 份，有效問卷共 104 份，有效問卷回收率為 90.4%。

本研究採用問卷調查法，以問卷作為蒐集資料的工具，問卷設計主要是參考文獻上專家學者編製之問項在加以修改成為可完成本研究目的之問題。問卷編製採用封閉型問項，由嘉義縣市學校跆拳道社團學生以不記名方式依其感受與認知填答，屬於自陳量表。

問卷設計上分為四部分：第一部份為運動依賴性；第二部分為人格特質；第三部分為賽前焦慮感；第四部分為個人背景變項。第一到第三部分量表使用李克特 (Likert) 五點尺度方式進行測量，以 1 代表「非常不同意」,2 代表「不同意」,3 代表「普通」,4 代表「同意」,5 代表「非常同意」。

3.2.1 運動依賴性

在運動依賴性方面，本研究參考張志成、洪新來和張雅君 (2012) 之文章重新設計出適合衡量嘉義縣學校跆拳道社團學生運動依賴性問卷題，可以成六個構面，分別簡單敘述如下：

1. 戒斷症狀構面: 當缺乏一些習慣性的東西, 就會造成反效果。
2. 耐受性構面: 增加肌肉的強度、頻率。
3. 持續性構面: 即使受傷卻還會持續的練習。
4. 缺乏控制構面: 無法控制肌肉的強度、時間。
5. 活動削減: 因心思都在於練習所以其他活動可能會排除。
6. 意圖影響: 實際練習的時間比自我預期的時間還要來得長。

運動依賴性量表之題項分配如下所示。

1. 只要幾天沒去跆拳道訓練場就會心理不舒服
2. 時間一到而不能去跆拳道訓練場時就會坐立不安
3. 錯過時間而沒有去跆拳道訓練場便會一直惦記著
4. 去跆拳道訓練場的時間將要到時就會感到特別興奮
5. 如果不能去跆拳道訓練場會有憂鬱的感覺
6. 如果不能去跆拳道訓練場還會一直想著它
7. 爲了達到踢擊效果, 我會持續增加在跆拳道訓練場練習的強度
8. 爲了達到踢擊效果, 我會持續增加去跆拳道訓練場練習的頻率
9. 爲了達到踢擊效果, 我會持續增加在跆拳道訓練場練習的時間
10. 即使運動傷害復發, 我仍會去跆拳道訓練場練習
11. 當我受傷時, 我仍會去跆拳道訓練場練習
12. 即使有長期性身體問題, 我仍會去跆拳道訓練場練習
13. 我無法減少在跆拳道訓練場練習的時間
14. 我無法減少在跆拳道訓練場練習的頻率
15. 我無法減少在跆拳道訓練場練習的強度
16. 比起花時間跟家人或朋友相處, 我比較喜歡去跆拳道訓練場練習
17. 當應該專心工作時, 我會想起跆拳道訓練場練習的事
18. 我會選擇去跆拳道訓練場練習, 不會花費時間跟家人或朋友相處
19. 每次在跆拳道訓練場練習的時間都超過我的打算

20. 每次在跆拳道訓練場練習的時間都超過我的預期

21. 每次在跆拳道訓練場練習的時間都比我計畫中要長

3.2.2 人格特質

在人格特質方面,本研究參考本研究參考 Goldberg(1992) 之文章重新設計出適合衡量嘉義縣學校跆拳道社團學生人格特質之問卷題項,可以成「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」與「親和性」五個構面,人格特質量表之題項設計如下所示:

1. 我喜愛社交場合
2. 我是個主動的人
3. 我常去熱鬧的場合
4. 我常因一些小事情而緊張
5. 我常遇到挫時常想半途而廢
6. 我得心情容易受季節或天氣變化而影響
7. 我很容易因為一些外在事件而激動
8. 我遇到困難時常常不知所措
9. 我總是將工作準時完成
10. 我做事講求效率,不拖泥帶水
11. 我不會推卸責任
12. 我對於自然生態很有興趣
13. 我對理論和抽象的觀念很感興趣
14. 我很常去注意自己在不同環境中的情緒或感受

15. 我喜歡思考解決複雜的問題
16. 我時常讚美他人
17. 我會尊重他人意見
18. 我總相信別人的出發點是好的
19. 我不管他人的感受
20. 我會用言語羞辱他人

3.2.3 賽前焦慮感

在賽前焦慮感方面,本研究參考本研究參考吳穌與林紀玲 (2009) 之文章重新設計出適合衡量嘉義縣學校跆拳道社團學生賽前焦慮感之問卷題項,其題項如下所示:

1. 我覺得自己很神經質
2. 我覺得自己優柔寡斷
3. 我現在是憂慮的

3.2.4 個人背景變項

本研究的第四部分為個人基本資料,此部分問卷內容包含:性別、學制、接觸跆拳道的時間、每週訓練天數及是否有喜愛的跆拳道明星選手。

1. 性別: 分為「男性」、「女性」二個選項。
2. 學制: 分為「國小」、「國中」、「高中」三個選項。
3. 接觸跆拳道的時間: 分為「1-2年 (不足)」、「2-3年 (不足)」、「4年以上」三個選項。
4. 每週訓練天數: 分為「1天」、「2-3天」、「4天以上」三個選項。
5. 是否有喜愛的跆拳道明星選手: 分為「是」、「否」二個選項。

3.3 資料處理與統計方法

本研究根據研究目的及架構，建立問卷題項設計，以便利抽樣發放問卷，並於問卷回收後，刪除無效問卷進行編碼，利用 spss 套裝統計軟體，對各研究假設選擇適合的統計方式進行資料分析。茲分述如下：

1. 描述性統計分析

以次數分配表、百分比及平均數等描述性統計方式，呈現研究對象的個人背景變項的狀況。

2. 信度分析

信度分析是爲了檢測問卷的穩定度及可信度，本研究以 Cronbach's Alpha 值來檢測問卷各變項之內部一致性。

3. 獨立樣本 t 檢定

用於兩獨立群體之比較。本研究將檢定個人背景變項在運動依賴性、人格特質和賽前焦慮感構面上是否有顯著差異。

4. 單因子變異數分析

適用於三組以上的群體之比較，本研究將檢定個人背景變項在在運動依賴性、人格特質和賽前焦慮感構面上是否有顯著差異。

5. 皮爾森相關性分析 (Pearson's correlation coefficient)

對於兩個不同的變項，衡量兩變數間線性關連性的高低程度。

6. 迴歸分析

迴歸分析的主要目的在於描述或解釋，本研究檢測賽前焦慮感之影響因素爲何，依變數爲賽前焦慮感，自變數爲運動依賴性與人格特質。

第 4 章 研究結果與分析

本章依據研究目的與研究假設，進行資料統計分析，將所得的結果加以討論，探討嘉義縣市學校跆拳道社團學生之運動依賴性、人格特質和賽前焦慮感構。第一節為個人背景變項資料分析，第二節為信度分析，第三節為描述性統計分析，第四節為差異性分析，第五節為相關性分析，第六節為迴歸分析。

4.1 個人背景變項資料分析

本研究受訪者的基本資料包括性別、學制、接觸跆拳道的時間、每週訓練天數、是否有喜愛的明星等五個問項，各項背景資料與百分比，如表 4.1所示。

表 4.1: 受訪者背景資料

背景資料	選項	人數	百分比 (%)
性別	男生	69	66.3
	女生	35	33.7
學制	國小	27	26
	國中	28	26.9
	高中	49	47.1
是否有喜愛的跆拳道明星	是	79	76.0
	否	25	24.0
接觸跆拳道運動的時間	不足 1 年	9	8.7
	1-2 年 (不足)	27	26.0
	2-3 年 (不足)	27	26.0
	4 年以上	41	39.4
每週練習天數	1 天	21	20.2
	2-3 天	38	36.5
	4 天以上	45	43.3

資料來源: 本研究整理

1. 就性別而言，男生有 69 位，佔 66.3%，女生有 35 位，佔 33.7%，以男性居多。
2. 在學制上，國小有 27 人，佔 26%，國中有 28 人，佔 26.9%，高中有 49 人，佔 47.1%，以高中人數居多，國小人數最少。

3. 在是否有喜愛的跆拳道明星上, 是有 79 人, 佔 76.0%, 否有 25 人, 佔 24.0%, 顯示大部份的人都有喜歡的跆拳道明星。
4. 在接觸跆拳道運動的時間上, 不足 1 年有 9 人, 佔 8.7%, 1-2 年 (不足) 有 27 人, 佔 26.0%, 2-3 年 (不足) 有 27 人, 佔 26.0%, 4 年以上有 41 人, 佔 39.4%, 由資料顯示大部份的同學都有 4 年以上的年資。
5. 在每週訓練天數上, 1 天有 21 人, 佔 20.2%, 2-3 天有 38 人, 佔 36.5%, 4 天以上有 45 人, 佔 43.3%。資料顯示大部份的人每天都訓練 4 天以上。

4.2 信度分析

本節將對各問卷內容之運動依賴、人格特質、比賽焦慮感各構面之題項進行信度分析。

4.2.1 運動依賴性量表之信度分析

運動依賴性量表共有戒斷症狀、耐受性、持續性、缺乏控制、活動削減、意圖影響 6 個構面, 其信度分析結果如表 4.3 所示。

在運動依賴性方面, 本問卷共分成產品戒斷症狀、耐受性、持續性、缺乏控制、活動削減、意圖影響, 六個構面, 茲分述如下: 在戒斷症狀構面的題項中, 可看到構面的整體 Cronbach's α 值為 0.94, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。

在耐受性構面的題項中, 構面的整體 Cronbach's α 值為 0.90, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。在持續性構面的題項方面, 構面整體的 Cronbach's α 值為 0.77, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定的題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。

在缺乏控制構面的題項中, 構面的整體 Cronbach's α 值為 0.92, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定的題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。在活動削減構面的題項中, 構面的整體 Cronbach's α 值為 0.75, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定的題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。

表 4.2: 運動依賴性之信度分析

題項	(A)	(B)	(C)
戒斷症狀			0.94
只要幾天沒去跆拳道訓練場就會心理不舒服	0.88	0.93	
時間一到而不能去跆拳道訓練場時就會坐立不安	0.87	0.93	
錯過時間而沒有去跆拳道訓練場便會一直惦記著	0.81	0.93	
去跆拳道訓練場的時間將要到時就會感到特別興奮	0.81	0.93	
如果不能去跆拳道訓練場會有憂鬱的感覺	0.86	0.93	
如果不能去跆拳道訓練場還會一直想著它	0.77	0.94	
耐受性			0.90
爲了達到踢擊效果, 我會持續增加在跆拳道訓練場練習的強度	0.78	0.87	
爲了達到踢擊效果, 我會持續增加去跆拳道訓練場練習的頻率	0.85	0.81	
爲了達到踢擊效果, 我會持續增加在跆拳道訓練場練習的時間	0.78	0.87	
持續性			0.77
即使運動傷害復發, 我仍會去跆拳道訓練場練習	0.54	0.76	
當我受傷時, 我仍會去跆拳道訓練場練習	0.71	0.58	
即使有長期性身體問題, 我仍會去跆拳道訓練場練習	0.59	0.72	
缺乏控制			0.92
我無法減少在跆拳道訓練場練習的時間	0.81	0.92	
我無法減少在跆拳道訓練場練習的頻率	0.88	0.85	
我無法減少在跆拳道訓練場練習的強度	0.84	0.89	
活動削減			0.75
比起花時間跟家人或朋友相處, 我比較喜歡去跆拳道訓練場練習	0.66	0.57	
當應該專心工作時, 我會想起跆拳道訓練場練習的事	0.57	0.69	
我會選擇去跆拳道訓練場練習, 不會花費時間跟家人或朋友相處	0.52	0.74	
意圖影響			0.83
每次在跆拳道訓練場練習的時間都超過我的打算	0.76	0.70	
每次在跆拳道訓練場練習的時間都超過我的預期	0.80	0.66	
每次在跆拳道訓練場練習的時間都比我計畫中要長	0.54	0.91	

註: 欄位(A) 代表修正的題項與構面總分的相關性, 該值越高表示該題項對其解釋力越大, 內部一致性越強。欄位(B) 代表該項目被刪除時的 Cronbach's α 值。欄位 (C) 代表整體的 Cronbach's α 值。

而在意圖影響構面的題項方面, 構面整體的 Cronbach's α 值為 0.83, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定的題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。

4.2.2 人格特質之信度分析

人格特質量表共有外向性、神經性、嚴謹性、開放性、焦慮感 5 個構面, 信度分析結果如表 4.3 所示。

表 4.3: 人格特質之信度分析

題項	(A)	(B)	(C)
外向性			0.84
我喜愛社交場合	0.74	0.76	
我是個主動的人	0.70	0.80	
我常去熱鬧的場合	0.70	0.80	
神經性			0.79
我常因一些小事情而緊張	0.47	0.79	
我常遇到挫時常想半途而廢	0.56	0.76	
我得心情容易受季節或天氣變化而影響	0.66	0.73	
我很容易因為一些外在事件而激動	0.66	0.73	
我遇到困難時常常不知所措	0.53	0.77	
嚴謹性			0.71
我總是將工作準時完成	0.50	0.65	
我做事講求效?,? 拖泥帶水	0.61	0.52	
我? 會推卸責任	0.48	0.67	
開放性			0.80
我對於自然生態很有興趣	0.61	0.76	
我對理論和抽象的觀念很感興趣	0.66	0.74	
我很常去注意自己在不同環境中的情緒或感受	0.67	0.74	
我喜歡思考解決複雜的問題	0.55	0.79	

註: 欄位(A) 代表修正的題項與構面總分的相關性, 該值越高表示該題項對其解釋力越大, 內部一致性越強。欄位(B) 代表該項目被刪除時的 Cronbach's α 值。欄位 (C) 代表整體的 Cronbach's α 值。

在外向性構面的題項中, 構面的整體 Cronbach's α 值為 0.84, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。在神經性構面的題項方面, 構面整體的 Cronbach's α 值為 0.79, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定的題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。

在嚴謹性構面的題項中, 構面的整體 Cronbach's α 值為 0.71, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定的題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。而開放性構面的題項方面, 構面整體的 Cronbach's α 值為 0.80, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定的題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。

4.2.3 賽前焦慮感之信度分析

賽前焦慮感共有 3 個題項, 其信度分析結果如表 4.4 所示。

表 4.4: 賽前焦慮感之信度分析

題項	(A)	(B)	(C)
焦慮感			0.70
我覺得自己優柔寡斷	0.48	0.65	
我覺得自己很神經質	0.56	0.56	
我現在是憂慮的	0.51	0.61	

註: 欄位(A) 代表修正的題項與構面總分的相關性, 該值越高表示該題項對其解釋力越大, 內部一致性越強。欄位(B) 代表該項目被刪除時的 Cronbach's α 值。欄位 (C) 代表整體的 Cronbach's α 值。

在賽前焦慮感的題項方面, 構面整體的 Cronbach's α 值為 0.70, 具有足夠的信度, 顯示拿掉特定的題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除任何題目。

4.3 描述性統計分析

本節將對運動依賴性量表、人格特質量表、比賽焦慮感量表進行描述性統計分析。

4.3.1 運動依賴性量表之描述性統計分析

在運動依賴性之描述性統計分析中, 如表 4.5 所示, 各構面之平均數高低依序為耐受性, 平均數為 4.03; 戒斷症狀, 平均數為 3.75; 缺乏控制, 平均數為 3.66; 持續性, 平均數為 3.61; 活動削減, 平均數為 3.44; 意圖影響, 平均數為 3.38。

在戒斷症狀構面中, 平均數高低依序為題項「錯過時間而沒有去跆拳道訓練場便會一直惦記著」, 平均數為 3.85;「去跆拳道訓練場的時間將要到時就會感到特別興奮」、「如果不能去跆拳道訓練場還會一直想著它」, 平均數均為 3.83;「只要幾天沒去跆拳道訓練場就會心理不舒服」, 平均數

表 4.5: 運動依賴性之描述性統計量

題目問項	平均數	標準差	構面平均
戒斷症狀			3.75
只要幾天沒去跆拳道訓練場就會心理不舒服	3.77	1.01	
時間一到而不能去跆拳道訓練場時就會坐立不安	3.70	1.13	
錯過時間而沒有去跆拳道訓練場便會一直惦記著	3.85	1.04	
去跆拳道訓練場的時間將要到時就會感到特別興奮	3.83	0.96	
如果不能去跆拳道訓練場會有憂鬱的感覺	3.58	1.16	
如果不能去跆拳道訓練場還會一直想著它	3.83	1.03	
耐受性			4.03
爲了達到踢擊效果, 我會持續增加在跆拳道訓練場練習的強度	4.15	0.89	
爲了達到踢擊效果, 我會持續增加去跆拳道訓練場練習的頻率	3.99	0.90	4.15
爲了達到踢擊效果, 我會持續增加在跆拳道訓練場練習的時間	3.95	0.93	
持續性			3.61
即使運動傷害復發, 我仍會去跆拳道訓練場練習	3.74	1.01	
當我受傷時, 我仍會去跆拳道訓練場練習	3.53	1.11	
即使有長期性身體問題, 我仍會去跆拳道訓練場練習	3.59	1.03	
缺乏控制			3.66
我無法減少在跆拳道訓練場練習的時間	3.64	1.01	
我無法減少在跆拳道訓練場練習的頻率	3.66	0.95	
我無法減少在跆拳道訓練場練習的強度	3.68	0.95	
活動削減			3.44
比起花時間跟家人或朋友相處, 我比較喜歡去跆拳道訓練場練習	3.45	1.14	
當應該專心工作時, 我會想起跆拳道訓練場練習的事	3.64	1.07	
我會選擇去跆拳道訓練場練習, 不會花費時間跟家人或朋友相處	3.24	1.24	
意圖影響			3.38
每次在跆拳道訓練場練習的時間都超過我的打算	3.37	1.09	
每次在跆拳道訓練場練習的時間都超過我的預期	3.25	1.09	
每次在跆拳道訓練場練習的時間都比我計畫中要長	3.54	1.08	

資料來源: 本研究整理

為 3.77;「時間一到而不能去跆拳道訓練場時就會坐立不安」, 平均數為 3.70; 最後為「如果不能去跆拳道訓練場會有憂鬱的感覺」, 平均數為 3.58。在耐受性構面中, 平均數高低依序為題項「為了達到踢擊效果, 我會持續增加在跆拳道訓練場練習的強度」, 平均數為 4.15;「為了達到踢擊效果, 我會持續增加去跆拳道訓練場練習的頻率」, 平均數為 3.99; 最後為「為了達到踢擊效果, 我會持續增加在跆拳道訓練場練習的時間」, 平均數為 3.95。

在持續性構面中, 平均數高低依序為題項「即使運動傷害復發, 我仍會去跆拳道訓練場練習」, 平均數為 3.74;「即使有長期性身體問題, 我仍會去跆拳道訓練場練習」, 平均數為 3.59; 最後為「當我受傷時, 我仍會去跆拳道訓練場練習」, 平均數為 3.53。在缺乏控制構面中, 平均數高低依序為題項「我無法減少在跆拳道訓練場練習的強度」, 平均數為 3.68;「我無法減少在跆拳道訓練場練習的頻率」, 平均數為 3.66; 最後為「我無法減少在跆拳道訓練場練習的時間」, 平均數為 3.64。

在活動削減面中, 平均數高低依序為題項「當應該專心工作時, 我會想起跆拳道訓練場練習的事」, 平均數為 3.64;「比起花時間跟家人或朋友相處, 我比較喜歡去跆拳道訓練場練習」, 平均數為 3.45; 最後為「我會選擇去跆拳道訓練場練習, 不會花費時間跟家人或朋友相處」, 平均數為 3.24。在意圖影響構面中, 平均數高低依序為題項「每次在跆拳道訓練場練習的時間都比我計畫中要長」, 平均數為 3.54;「每次在跆拳道訓練場練習的時間都超過我的打算」, 平均數為 3.37; 最後為「每次在跆拳道訓練場練習的時間都超過我的預期」, 平均數為 3.25。

4.3.2 人格特質量表之描述性統計分析

在人格特質之描述性統計分析中, 如表 4.6 所示, 各構面之平均數高低依序為嚴謹性, 平均數為 3.82; 外向性, 平均數為 3.74; 親合性, 平均數為 3.54; 開放性, 平均數為 3.52; 神經性, 平均數為 3.16。

在外向性構面中, 平均數高低依序為題項「我喜愛社交場合」, 平均數為 3.89;「我常去熱鬧的場合」, 平均數為 3.68; 最後為「我是個主動的人」, 平均數均為 3.64。在神經性構面中, 平均數高低依序為題項「我常因一些小事情而緊張」, 平均數為 3.41;「我遇到困難時常常不知所措」, 平均數為 3.21;「我很容易因為一些外在事件而激動」, 平均數為 3.19;「我常遇到挫時常想半途而廢」, 平均數為 3.09; 最後為「我的心情容易受季節或天氣變化而影響」, 平均數為 2.92。

表 4.6: 人格特質之描述性統計量

題目問項	平均數	標準差	構面平均
外向性			3.74
我喜愛社交場合	3.89	0.91	
我是個主動的人	3.64	1.02	
我常去熱鬧的場合	3.68	0.92	
神經性			3.16
我常因一些小事情而緊張	3.41	1.01	
我常遇到挫時常想半途而廢	3.09	1.13	
我的心情容易受季節或天氣變化而影響	2.92	1.12	
我很容易因為一些外在事件而激動	3.19	1.06	
我遇到困難時常常不知所措	3.21	0.96	
嚴謹性			3.82
我總是將工作準時完成	3.70	0.91	
我做事情講求效率, 不拖泥帶水	3.81	0.87	4.04
我不會推卸責任	3.95	0.81	
開放性			3.52
我對於自然生態很有興趣	3.43	1.07	
我對理論和抽象的觀念很感興趣	3.39	1.03	
我很常去注意自己在不同環境中的情緒或感受	3.64	0.94	
我喜歡思考解決複雜的問題	3.62	1.01	
親合性			3.54
我時常讚美他人	3.68	0.96	
我會尊重他人意見	3.88	1.01	
我總相信別人的出發點是好的	3.37	1.20	
我不管他人的感受	3.38	1.28	
我會用言語羞辱他人	3.42	1.32	

資料來源: 本研究整理

在嚴謹性構面中，平均數高低依序為題項「我不會推卸責任」，平均數為 3.95；「我做事講求效率，不拖泥帶水」，平均數均為 3.81；最後為「我總是將工作準時完成」，平均數為 3.70。在開放性構面中，平均數高低依序為題項「我很常去注意自己在不同環境中的情緒或感受」，平均數為 3.64；「我喜歡思考解決複雜的問題」，平均數均為 3.62；「我對於自然生態很有興趣」，平均數為 3.43；最後為「我對理論和抽象的觀念很感興趣」，平均數為 3.39。

在親合性構面中，平均數高低依序為題項「我會尊重他人意見」，平均數為 3.88；「我時常讚美他人」，平均數為 3.68；「我會用言語羞辱他人」，平均數為 3.42；「我不管他人的感受」，平均數為 3.38，最後為「我總相信別人的出發點是好的」，平均數為 3.37。

4.3.3 比賽焦慮感量表之描述性統計分析

在比賽焦慮感之描述性統計分析中，如表 4.7 所示，焦慮感之構面平均數為 2.73。

表 4.7: 比賽焦慮感之描述性統計量

題目問項	平均數	標準差	構面平均
焦慮感			2.73
我覺得自己很神經質	2.73	1.15	
我覺得自己優柔寡斷	2.89	1.12	
我現在是憂慮的	2.58	1.20	

資料來源：本研究整理

在焦慮感構面中，平均數高低依序為題項「我覺得自己優柔寡斷」，平均數為 2.89；「我覺得自己很神經質」，平均數為 2.73；最後為「我現在是憂慮的」，平均數均為 2.58。

4.4 差異性分析

本節將以獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析探討不同背景變項在「運動依賴性」、「人格特質」及「比賽焦慮感」此三大構面及各構面知：「自我滿足取向」、「健康品質取向」、「價值性取向」、「人員服務」、「商品品質」、「環境設施」、「再購意願」及「向他人推薦」，是否具有顯著差異影響，並以 0.05 的顯著水準作為差異檢驗之標準。

4.4.1 性別對各構面之獨立樣本 t 檢定

爲了分析不同性別是否會對「運動依賴性」、「人格特質」及「比賽焦慮感」產生不同顯著差異，本節先計算男性與女性在各構面的數，並以獨立樣本 t 檢定來檢定其平均數是否相等，其結果顯示於表 4.8。

在「戒斷症狀」構面,t 統計量爲-3.78, 對應之 p 值爲 0.00, 小於 5%的顯著水準, 因此拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「戒斷症狀」因性別不同而有顯著差異。在「耐受性」構面,t 統計量爲-1.90, 對應之 p 值爲 0.06, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「耐受性」不因性別不同而有顯著差異。

在「持續性」構面,t 統計量爲-0.71, 對應之 p 值爲 0.47, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「持續性」不因性別不同而有顯著差異。在「缺乏控制」構面,t 統計量爲-0.40, 對應之 p 值爲 0.68, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「缺乏控制」不因性別不同而有顯著差異。

在「活動削減」構面,t 統計量爲-0.30, 對應之 p 值爲 0.75, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「活動削減」不因性別不同而有顯著差異。在「意圖影響」構面,t 統計量爲 1.37, 對應之 p 值爲 0.17, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「意圖影響」不因性別不同而有顯著差異。

在「外向性」構面,t 統計量爲 0.22, 對應之 p 值爲 0.82, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「外向性」不因性別不同而有顯著差異。在「神經性」構面,t 統計量爲-2.36, 對應之 p 值爲 0.02, 小於 5%的顯著水準, 因此拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「神經性」因性別不同而有顯著差異。

在「嚴謹性」構面,t 統計量爲 0.11, 對應之 p 值爲 0.90, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「嚴謹性」不因性別不同而有顯著差異。在「開放性」構面,t 統計量爲 1.34, 對應之 p 值爲 0.18, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「開放性」不因性別不同而有顯著差異。

在「親合性」構面,t 統計量爲 0.97, 對應之 p 值爲 0.33, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「親合性」不因性別不同而有顯著差異。在「賽前焦慮感」構

表 4.8: 性別對各構面之獨立樣本 t 檢定

問卷選項	(1)	(2)	檢定統計量
戒斷症狀	3.52 (0.87)	4.21 (0.90)	-3.78** (0.00)
耐受性	3.92 (0.80)	4.24 (0.85)	-1.90 (0.06)
持續性	3.57 (0.84)	3.70 (0.94)	-0.71 (0.47)
缺乏控制	3.63 (0.91)	3.71 (0.91)	-0.40 (0.68)
活動削減	3.42 (0.97)	3.48 (0.89)	-0.30 (0.75)
意圖影響	3.47 (0.90)	3.20 (1.01)	1.37 (0.17)
外向性	3.75 (0.82)	3.71 (0.87)	0.22 (0.82)
神經性	3.03 (0.76)	3.41 (0.79)	-2.36** (0.02)
嚴謹性	3.82 (0.71)	3.80 (0.64)	0.11 (0.90)
開放性	3.59 (0.84)	3.37 (0.73)	1.34 (0.18)
親合性	3.59 (0.68)	3.45 (0.60)	0.97 (0.33)
賽前焦慮感	2.86 (0.88)	2.46 (0.95)	2.14** (0.03)

註: 括號(1) 代表男性, 樣本數為 69 人, 括號 (2) 代表女性, 樣本數為 35 人, 合計 104 人。括號 (1) 與 (2) 欄位內的數字為平均數, 小括弧內的數字為標準差。檢定統計量欄位的數字為假設數相等的 t 值, 小括弧內的數字為 p 值。**代表在 5% 的顯著水準之下, 拒絕男性數與女性數二者相等之虛無假設。

面, t 統計量為 2.14, 對應之 p 值為 0.03, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕男性數等於女性數的虛無假設, 顯示「賽前焦慮感」因性別不同而有顯著差異。

4.5 是否有喜愛的跆拳道明星對各構面之獨立樣本 t 檢定

為了分析在「運動依賴性」、「人格特質」及「比賽焦慮感」是否因為有喜愛的跆拳道明星有顯著差異, 本節先計算是與否在各構面的平均構面數, 並以獨立樣本 t 檢定來檢定其平均數是否相等, 其結果顯示於表 4.9。

在「戒斷症狀」構面, t 統計量為 1.45, 對應之 p 值為 0.14, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「戒斷症狀」不因是否有喜愛的跆拳道明星不同而有顯著差異。在「耐受性」構面, t 統計量為 2.18, 對應之 p 值為 0.03, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「耐受性」因是否有喜愛的跆拳道明星而有顯著差異。

在「持續性」構面, t 統計量為 4.95, 對應之 p 值為 0.00, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「持續性」因是否有喜愛的跆拳道明星而有顯著差異。在「缺乏控制」構面, t 統計量為 2.94, 對應之 p 值為 0.00, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「缺乏控制」因是否有喜愛的跆拳道明星而有顯著差異。

在「活動削減」構面, t 統計量為 2.00, 對應之 p 值為 0.04, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「活動削減」因是否有喜愛的跆拳道明星而有顯著差異。在「意圖影響」構面, t 統計量為 1.38, 對應之 p 值為 0.16, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「意圖影響」不因是否有喜愛的跆拳道明星不同而有顯著差異。

在「外向性」構面, t 統計量為 0.13, 對應之 p 值為 0.89, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「外向性」不因是否有喜愛的跆拳道明星不同而有顯著差異。在「神經性」構面, t 統計量為 -0.01, 對應之 p 值為 0.98, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「神經性」不因是否有喜愛的跆拳道明星不同而有顯著差異。

表 4.9: 是否有喜愛的跆拳道明星對各構面之獨立樣本 t 檢定

問卷選項	(1)	(2)	檢定統計量
戒斷症狀	3.83 (0.94)	3.52 (0.91)	1.45 (0.14)
耐受性	4.13 (0.77)	3.72 (0.96)	2.18** (0.03)
持續性	3.83 (0.79)	2.93 (0.79)	4.95** (0.00)
缺乏控制	3.80 (0.92)	3.21 (0.69)	2.94** (0.00)
活動削減	3.54 (0.92)	3.12 (0.97)	2.00** (0.04)
意圖影響	3.45 (0.97)	3.16 (0.82)	1.38 (0.16)
外向性	3.74 (0.81)	3.72 (0.93)	0.13 (0.89)
神經性	3.16 (0.83)	3.16 (0.61)	-0.01 (0.98)
嚴謹性	3.86 (0.69)	3.68 (0.67)	1.16 (0.24)
開放性	3.54 (0.81)	3.45 (0.81)	0.50 (0.61)
親合性	3.58 (0.61)	3.41 (0.81)	1.12 (0.26)
賽前焦慮感	2.75 (0.94)	2.66 (0.83)	0.41 (0.67)

註: 括號(1) 代表有喜愛的跆拳道明星, 人數有 79 人, 括號 (2) 代表沒有喜愛的跆拳道明星, 人數有 25 人, 合計 104 人。括號 (1) 與 (2) 欄位內的數字為平均數, 小括弧內的數字為標準差。檢定統計量欄位的數字為假設數相等的 t 值, 小括弧內的數字為 p 值。**代表在 5% 的顯著水準之下, 拒絕未婚與已婚在該構面的數相等之虛無假設。

在「嚴謹性」構面,t 統計量為 1.16, 對應之 p 值為 0.24, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「嚴謹性」不因是否有喜愛的跆拳道明星不同而有顯著差異。在「開放性」構面,t 統計量為 0.50, 對應之 p 值為 0.61, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「開放性」不因是否有喜愛的跆拳道明星不同而有顯著差異。

在「親合性」構面,t 統計量為 1.12, 對應之 p 值為 0.26, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「親合性」不因是否有喜愛的跆拳道明星不同而有顯著差異。在「賽前焦慮感」構面,t 統計量為 0.41, 對應之 p 值為 0.67, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕是否有喜愛的跆拳道明星數相等的虛無假設, 顯示「賽前焦慮感」不因是否有喜愛的跆拳道明星不同而有顯著差異。

4.6 學制對各構面之變異數分析

為了分析在「運動依賴性」、「人格特質」及「比賽焦慮感」是否會因不同學制而有顯著差異, 本節先計算國小、國中與高中上在各構面的平均數, 並以變異數分析來檢定其數是否相等, 其結果顯示於表 4.10。

在「戒斷症狀」,F 值為 3.82, 對應之 p 值為 0.02, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「戒斷症狀」因學制不同而有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現國小的「戒斷症狀」平均數顯著大於高中。在「耐受性」,F 值為 2.31, 對應之 p 值為 0.10, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「耐受性」不因學制不同而有顯著差異。

在「持續性」,F 值為 1.52, 對應之 p 值為 0.22, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「持續性」不因學制不同而有顯著差異。在「缺乏控制」,F 值為 1.50, 對應之 p 值為 0.22, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「缺乏控制」不因學制不同而有顯著差異。

在「活動削減」,F 值為 4.14, 對應之 p 值為 0.01, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「活動削減」因學制不同而有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現國中的「活動削減」平均數顯著大於高中。在「意圖影響」,F 值為 0.84, 對應之 p 值為

表 4.10: 學制對各構面之變異數分析

問卷選項	(1) 國小	(2) 國中	(3) 高中	F 值
戒斷症狀	4.10 (0.87)	3.85 (0.82)	3.51 (0.98)	3.82** (0.02)
耐受性	4.11 (0.71)	4.26 (0.75)	3.85 (0.91)	2.31 (0.10)
持續性	3.59 (0.85)	3.85 (0.77)	3.49 (0.93)	1.52 (0.22)
缺乏控制	3.55 (0.90)	3.91 (0.70)	3.57 (0.99)	1.50 (0.22)
活動削減	3.56 (0.93)	3.78 (0.96)	3.18 (0.88)	4.14** (0.01)
意圖影響	3.41 (0.92)	3.55 (0.99)	3.27 (0.93)	0.84 (0.43)
外向性	3.86 (0.68)	3.72 (0.81)	3.68 (0.93)	0.42 (0.65)
神經性	3.57 (0.81)	3.11 (0.84)	2.96 (0.66)	5.77** (0.00)
嚴謹性	4.02 (0.65)	3.79 (0.63)	3.72 (0.73)	1.72 (0.18)
開放性	3.62 (0.89)	3.54 (0.65)	3.45 (0.85)	0.37 (0.68)
親合性	3.56 (0.87)	3.57 (0.58)	3.51 (0.58)	0.08 (0.92)
賽前焦慮感	2.75 (1.25)	2.69 (0.74)	2.74 (0.80)	0.04 (0.95)

註: 括號(1) 代表國小, 樣本數為 27 人; 括號 (2) 代表國中, 樣本數為 28 人; 括號 (3) 代表高中, 樣本數為 49 人, 合計 104 人。括號 (1)、(2)、(3) 欄位的數字為平均數, 小括弧內的數字為標準差。F 值欄位之值為 F 值, 底下小括弧內之值為 p 值。**代表在 5% 的顯著水準之下, 拒絕:(1) 與 (2) 與 (3) 與三者值相同之虛無假設。

0.43, 大於5%的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「意圖影響」不因學制不同而有顯著差異。

在「外向性」,F 值為 0.42, 對應之 p 值為 0.65, 大於5%的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「外向性」不因學制不同而有顯著差異。在「神經性」,F 值為 5.77, 對應之 p 值為 0.00, 小於5%的顯著水準, 因此拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「神經性」因學制不同而有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現國小的「神經性」平均數顯著大於高中。

在「嚴謹性」,F 值為 1.72, 對應之 p 值為 0.18, 大於5%的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「嚴謹性」不因學制不同而有顯著差異。在「開放性」,F 值為 0.37, 對應之 p 值為 0.68, 大於5%的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「開放性」不因學制不同而有顯著差異。

在「親合性」,F 值為 0.08, 對應之 p 值為 0.92, 大於5%的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「親合性」不因學制不同而有顯著差異。在「賽前焦慮感」,F 值為 0.04, 對應之 p 值為 0.95, 大於5%的顯著水準, 因此不拒絕不同學制平均構面相等的虛無假設, 顯示「賽前焦慮感」不因學制不同而有顯著差異。

4.7 每週練習天數對各構面之變異數分析

為了分析在「運動依賴性」、「人格特質」及「比賽焦慮感」是否會因每週練習天數不同而有顯著差異, 本節先計算每週練習 1 天、2-3 天、4 天以上在各構面的平均數, 並以變異數分析來檢定其數是否相等, 其結果顯示於表 4.11, 若人數不足 30 人, 不予採計計算。

在「戒斷症狀」構面,F 值為 3.22, 對應之 p 值為 0.04, 小於5%的顯著水準, 因此拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「戒斷症狀」因每週練習天數不同而有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現每週練習 2-3 天的「戒斷症狀」平均數顯著大於每週練習 4 天以上的學生。在「耐受性」構面,F 值為 0.92, 對應之 p 值為 0.39, 大於5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「耐受性」不因每週練習天數不同而有顯著差異。

在「持續性」構面,F 值為 0.27, 對應之 p 值為 0.76, 大於5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「持續性」不因每週練習天數不同而有顯著差異。在

表 4.11: 每週練習天數對各構面之變異數分析

問卷選項	(1)	(2)	(3)	F 值
戒斷症狀	3.84 (0.89)	4.00 (0.88)	3.50 (0.96)	3.22** (0.04)
耐受性	3.90 (0.78)	4.17 (0.80)	3.97 (0.88)	0.92 (0.39)
持續性	3.73 (0.94)	3.55 (0.87)	3.62 (0.86)	0.27 (0.76)
缺乏控制	3.77 (0.92)	3.69 (0.90)	3.58 (0.92)	0.34 (0.70)
活動削減	3.46 (0.99)	3.61 (0.86)	3.29 (0.98)	1.16 (0.31)
意圖影響	3.11 (0.96)	3.44 (0.88)	3.46 (0.98)	1.13 (0.32)
外向性	4.06 (0.83)	3.59 (0.80)	3.71 (0.84)	2.20 (0.11)
神經性	3.27 (0.67)	3.35 (0.82)	2.95 (0.77)	3.11** (0.04)
嚴謹性	3.85 (0.62)	3.98 (0.74)	3.66 (0.65)	2.23 (0.11)
開放性	3.32 (0.84)	3.53 (0.75)	3.60 (0.84)	0.87 (0.41)
親合性	3.54 (0.77)	3.56 (0.65)	3.52 (0.63)	0.03 (0.96)
賽前焦慮感	2.93 (0.95)	2.69 (1.08)	2.67 (0.74)	0.63 (0.53)

註: 括號(1) 代表1天, 樣本數為21人; 括號 (2) 代表2-3天, 樣本數為38人; 括號 (3) 代表4天以上, 樣本數為45人, 合計104人。括號 (1)、(2)、(3) 欄位的數字為平均數, 小括弧內的數字為標準差。F 值欄位之值為 F 值, 底下小括弧內之值為 p 值。**代表在5%的顯著水準之下, 拒絕:(1) 與 (2) 與 (3) 與三者值相同之虛無假設。

「缺乏控制」構面,F 值為 0.34, 對應之 p 值為 0.70, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「缺乏控制」不因每週練習天數不同而有顯著差異。

在「活動削減」構面,F 值為 1.16, 對應之 p 值為 0.31, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「活動削減」不因每週練習天數不同而有顯著差異。在「意圖影響」構面,F 值為 1.13, 對應之 p 值為 0.32, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「意圖影響」不因每週練習天數不同而有顯著差異。

在「外向性」構面,F 值為 2.20, 對應之 p 值為 0.11, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「外向性」不因每週練習天數不同而有顯著差異。在「神經性」構面,F 值為 3.11, 對應之 p 值為 0.04, 小於 5%的顯著水準, 因此拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「神經性」因每週練習天數不同而有顯著差異, 然而經過 Scheffe 事後檢定結果卻沒有發現二二之間平均數有差異性。

在「嚴謹性」構面,F 值為 2.23, 對應之 p 值為 0.11, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「嚴謹性」不因每週練習天數不同而有顯著差異。在「開放性」構面,F 值為 0.87, 對應之 p 值為 0.41, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「開放性」不因每週練習天數不同而有顯著差異。

在「親合性」構面,F 值為 0.03, 對應之 p 值為 0.96, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「親合性」不因每週練習天數不同而有顯著差異。在「賽前焦慮感」構面,F 值為 0.63, 對應之 p 值為 0.53, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同每週練習天數平均數相等的虛無假設, 顯示「賽前焦慮感」不因每週練習天數不同而有顯著差異。

4.8 接觸跆拳道的时间對各構面之變異數分析

為了分析在「運動依賴性」、「人格特質」及「比賽焦慮感」是否會因接觸跆拳的時間不同而有顯著差異, 本節先計算年資 1-2年 (不足)、2-3年 (不足) 與 3年以上在各構面的人數, 並以變異數分析來檢定其數是否相等, 其結果顯示於表 4.12。

在「戒斷症狀」構面,F 值為 2.19, 對應之 p 值為 0.11, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「戒斷症狀」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。在「耐受性」構面,F 值為 0.40, 對應之 p 值為 0.66, 大於 5%的顯著水準, 因此不拒絕

表 4.12: 接觸跆拳道時間對各構面之變異數分析

問卷選項	(1)	(2)	(3)	F 值
戒斷症狀	3.93 (0.95)	3.87 (1.02)	3.50 (0.86)	2.19 (0.11)
耐受性	4.16 (0.80)	3.96 (0.91)	4.01 (0.81)	0.40 (0.66)
持續性	3.49 (1.05)	3.72 (0.87)	3.60 (0.75)	0.47 (0.62)
缺乏控制	3.41 (0.85)	3.83 (1.07)	3.70 (0.79)	1.56 (0.21)
活動削減	3.58 (1.00)	3.51 (0.98)	3.34 (0.88)	0.58 (0.55)
意圖影響	3.34 (0.92)	3.24 (1.07)	3.51 (0.87)	0.67 (0.51)
外向性	3.67 (0.87)	3.85 (0.69)	3.64 (0.92)	0.52 (0.59)
神經性	3.45 (0.63)	3.28 (0.90)	2.85 (0.67)	6.03** (0.00)
嚴謹性	3.79 (0.62)	3.92 (0.68)	3.74 (0.74)	0.55 (0.57)
開放性	3.69 (0.71)	3.41 (0.82)	3.42 (0.87)	1.06 (0.34)
親合性	3.63 (0.59)	3.55 (0.57)	3.38 (0.73)	1.37 (0.25)
賽前焦慮感	2.37 (0.93)	2.97 (0.89)	2.76 (0.86)	3.21** (0.04)

註: 括號(1) 代表年資 1-2年 (不足), 樣本數為 27 人; 括號 (2) 代表年資、2-3年 (不足), 樣本數為 27 人; 括號 (3) 代表與 3 年以上, 樣本數為 41 人, 合計 95 人。括號 (1)、(2)、(3) 欄位的數字為平均數, 小括弧內的數字為標準差。F 值欄位之值為 F 值, 底下小括弧內之值為 p 值。**代表在 5% 的顯著水準之下, 拒絕:(1) 與 (2) 與 (3) 與三者值相同之虛無假設。

不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設，顯示「耐受性」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。

在「持續性」構面,F 值為 0.47, 對應之 p 值為 0.62, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「持續性」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。在「缺乏控制」構面,F 值為 1.56, 對應之 p 值為 0.21, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「缺乏控制」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。

在「活動削減」構面,F 值為 0.58, 對應之 p 值為 0.55, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「活動削減」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。在「意圖影響」構面,F 值為 0.67, 對應之 p 值為 0.51, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「意圖影響」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。

在「外向性」構面,F 值為 0.52, 對應之 p 值為 0.59, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「外向性」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。在「神經性」構面,F 值為 6.03, 對應之 p 值為 0.00, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「神經性」因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現接觸跆拳道的时间 1-2 年 (不足) 的「戒斷症狀」平均數顯著大於接觸跆拳道的时间 4 年以上者。

在「嚴謹性」構面,F 值為 0.55, 對應之 p 值為 0.57, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「嚴謹性」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。在「開放性」構面,F 值為 1.06, 對應之 p 值為 0.34, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「開放性」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。

在「親合性」構面,F 值為 1.37, 對應之 p 值為 0.25, 大於 5% 的顯著水準, 因此不拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「親合性」不因接觸跆拳道的时间不同而有顯著差異。在「賽前焦慮感」構面,F 值為 3.21, 對應之 p 值為 0.04, 小於 5% 的顯著水準, 因此拒絕不同接觸跆拳道的时间平均數相等的虛無假設, 顯示「賽前焦慮感」因接觸跆拳道的时间不同而有

顯著差異，然而經過 Scheffe 事後檢定結果卻沒有發現二二之間平均數有差異性。

4.9 相關性分析

本節將利用 Pearson 相關係數，來探討 運動依賴性、人格特質和賽前焦慮感之相關性。

4.9.1 運動依賴性與人格特質之相關性分析

運動依賴性與人格特質之相關性分析如表 4.15所示。

表 4.13: 運動依賴性與人格特質之相關性分析

	戒斷症狀	耐受性	持續性	缺乏控制	活動削減	意圖影響
外向性	0.24**	0.30**	0.22**	0.13	0.27**	0.31**
神經性	0.43**	0.17	0.18	0.17	0.32**	0.13
嚴謹性	0.57**	0.54**	0.39**	0.53**	0.51**	0.38**
開放性	0.26**	0.24**	0.21**	0.31**	0.28**	0.33**
親和性	0.20**	0.23**	0.18	0.18	0.23**	0.07

註:**表示在5%的顯著水準下，拒絕兩者不具有相關性的虛無假設。

由 Pearson 相關性檢定結果發現：在 5% 的顯著水準之下，「戒斷症狀」與「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」拒絕沒有線性相關的虛無假設。「戒斷症狀」與「外向性」之相關係數為 0.24，「戒斷症狀」與「神經性」之相關係數為 0.43，「戒斷症狀」與「嚴謹性」之相關係數為 0.57，「戒斷症狀」與「開放性」之相關係數為 0.26，「戒斷症狀」與「親和性」之相關係數為 0.20，皆呈現顯著正相關。

在 5% 的顯著水準之下，「耐受性」與「外向性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」拒絕沒有線性相關的虛無假設。「耐受性」與「外向性」之相關係數為 0.30，「耐受性」與「嚴謹性」之相關係數為 0.54，「耐受性」與「開放性」之相關係數為 0.24，「耐受性」與「親和性」之相關係數為 0.23，皆呈現顯著正相關。

在 5% 的顯著水準之下，「持續性」與「外向性」、「嚴謹性」、「開放性」拒絕沒有線性相關的虛無假設。「持續性」與「外向性」之相關係數為 0.22，「持續性」與「嚴謹性」之相關係數為 0.39，「持續性」與「開放性」之相關係數為 0.21，皆呈現顯著正相關。

在 5% 的顯著水準之下,「缺乏控制」與「嚴謹性」、「開放性」拒絕沒有線性相關的虛無假設。「缺乏控制」與「嚴謹性」之相關係數為 0.53,「缺乏控制」與「開放性」之相關係數為 0.31,皆呈現顯著正相關。

在 5% 的顯著水準之下,「活動削減」與「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」拒絕沒有線性相關的虛無假設。「活動削減」與「外向性」之相關係數為 0.27,「活動削減」與「神經性」之相關係數為 0.32,「活動削減」與「嚴謹性」之相關係數為 0.51,「活動削減」與「開放性」之相關係數為 0.28,「活動削減」與「親和性」之相關係數為 0.23,皆呈現顯著正相關。

在 5% 的顯著水準之下,「意圖影響」與「外向性」、「嚴謹性」、「開放性」拒絕沒有線性相關的虛無假設。「意圖影響」與「外向性」之相關係數為 0.31,「意圖影響」與「嚴謹性」之相關係數為 0.38,「意圖影響」與「開放性」之相關係數為 0.33,皆呈現顯著正相關。

4.9.2 運動依賴性與賽前焦慮感之相關性分析

運動依賴性與賽前焦慮感之相關性分析如表 4.15 所示。

表 4.14: 運動依賴性與賽前焦慮感之相關性分析

	戒斷症狀	耐受性	持續性	缺乏控制	活動削減	意圖影響
賽前焦慮感	-0.13	-0.14	-0.02	0.12	0.19**	0.24**

註:**表示在 5% 的顯著水準下,拒絕兩者不具有相關性的虛無假設。

由 Pearson 相關性檢定結果發現: 在 5% 的顯著水準之下,「賽前焦慮感」與「缺乏控制」、「意圖影響」拒絕沒有線性相關的虛無假設。「賽前焦慮感」與「缺乏控制」之相關係數為 0.19,「賽前焦慮感」與「意圖影響」之相關係數為 0.24,皆呈現顯著正相關。

4.9.3 人格特質和賽前焦慮感之相關性分析

人格特質和賽前焦慮感之相關性分析如表 4.15 所示。

由 Pearson 相關性檢定結果發現: 在 5% 的顯著水準之下,「賽前焦慮感」與「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」皆無法拒絕沒有線性相關的虛無假設。

表 4.15: 人格特質和賽前焦慮感之相關性分析

	外向性	神經性	嚴謹性	開放性	親和性
賽前焦慮感	-0.03	0.13	0.13	0.10	0.01

註:**表示在5%的顯著水準下, 拒絕兩者不具有相關性的虛無假設。

4.10 迴歸分析

4.10.1 運動依賴性對賽前焦慮感之迴歸分析

在本節我們將利用迴歸分析探討運動依賴性對賽前焦慮感之影響, 其結果整理於表 4.16。

表 4.16: 運動依賴性對賽前焦慮感之迴歸分析表

自變數	β 之估計值	標準誤差	t	顯著性
(常數)	2.78	0.48	5.74	0.00***
戒斷症狀	-0.26	0.15	-1.76	0.08
耐受性	-0.22	0.15	-1.46	0.14
持續性	-0.11	0.12	-0.96	0.33
缺乏控制	0.17	0.13	1.30	0.19
活動削減	0.32	0.13	2.41	0.01***
意圖影響	0.15	0.10	1.44	0.15

註: 為了便於辨識, 我們以***來標示顯著性低於5%的數值。

由迴歸分析結果可知, 我們發現在運動依賴性方面,「戒斷症狀」、「耐受性」、「持續性」、「缺乏控制」與「意圖影響」對賽前焦慮感的估計係數分別為-0.26、-0.22、-0.11、0.17、0.15, 然而在5%的顯著水準之下, 皆無法拒絕係數為0的虛無假設, 因此「戒斷症狀」、「耐受性」、「持續性」、「缺乏控制」與「意圖影響」無法解釋賽前焦慮感。

「活動削減」對賽前焦慮感的估計係數為0.32, 在5%的顯著水準之下, 拒絕係數為0的虛無假設, 因此「活動削減」增加有助於降低賽前焦慮感, 每多增加一單位的「活動削減」可以降低0.32單位的賽前焦慮感, 這實證結果可以解釋為: 降低其它活動的參與, 增加練習跆拳道的时间, 有助於其技術的成熟而降低賽前的焦慮感。

4.10.2 人格特質對賽前焦慮感之迴歸分析

在本節我們將利用迴歸分析探討人格特質對賽前焦慮感之影響，其結果整理於表 4.17。

表 4.17: 人格特質對賽前焦慮感之迴歸分析表

自變數	β 之估計值	標準誤差	t	顯著性
(常數)	2.12	0.70	2.99	0.01***
外向性	-0.09	0.11	-0.80	0.42
神經性	0.10	0.12	0.86	0.38
嚴謹性	0.16	0.15	1.07	0.28
開放性	0.06	0.13	0.47	0.63
親和性	-0.07	0.15	-0.46	0.64

註：為了便於辨識，我們以***來標示顯著性低於5%的數值。

由迴歸分析結果可知，我們發現在人格特質方面，「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」對賽前焦慮感的估計係數分別為-0.09、0.10、0.16、0.06、-0.07，然而在5%的顯著水準之下，皆無法拒絕係數為0的虛無假設，因此「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」無法解釋賽前焦慮感。

4.10.3 運動依賴性、人格特質對賽前焦慮感之迴歸分析

在本節我們將利用迴歸分析探討運動依賴性、人格特質對賽前焦慮感之影響，其結果整理於表 4.18。

由迴歸分析結果可知，當同時利用運動依賴性與人格特質之構面因素來解釋賽前焦慮感時，我們發現在運動依賴性方面，「耐受性」、「持續性」、「缺乏控制」與「意圖影響」對賽前焦慮感的估計係數分別為-0.18、-0.11、0.15、0.13，然而在5%的顯著水準之下，皆無法拒絕係數為0的虛無假設，因此「耐受性」、「持續性」、「缺乏控制」與「意圖影響」無法解釋賽前焦慮感。

「戒斷症狀」對賽前焦慮感的估計係數為-0.43，在5%的顯著水準之下，拒絕係數為0的虛無假設，因此「戒斷症狀」增加有助於降低賽前焦慮感，每多增加一單位的「活動削減」可以降低0.43單位的賽前焦慮感。「活動削減」對賽前焦慮感的估計係數為0.28，在5%的顯著水準之下，拒絕係數為0的虛無假設，因此「活動削減」增加有助於降低賽前焦慮感，每多增加一單位的「活

表 4.18: 運動依賴性、人格特質對賽前焦慮感之迴歸分析表

自變數	β 之估計值	標準誤差	t	顯著性
(常數)	2.12	0.69	3.05	0.01***
戒斷症狀	-0.43	0.16	-2.64	0.01***
耐受性	-0.18	0.16	-1.13	0.25
持續性	-0.11	0.11	-1.00	0.32
缺乏控制	0.15	0.13	1.10	0.27
活動削減	0.28	0.13	2.07	0.04***
意圖影響	0.13	0.11	1.17	0.24
外向性	-0.06	0.11	-0.60	0.54
神經性	0.22	0.12	1.76	0.08
嚴謹性	0.32	0.17	1.84	0.06
開放性	-0.04	0.13	-0.32	0.74
親和性	-0.02	0.14	-0.17	0.85

註: 為了便於辨識, 我們以***來標示顯著性低於5%的數值。

動削減」可以降低0.28單位的賽前焦慮感, 這實證結果可以解釋為: 降低其它活動的參與, 增加練習跆拳道的时间, 有助於其技術的成熟而降低賽前的焦慮感。

在人格特質方面,「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」對賽前焦慮感的估計係數分別為 -0.06、0.22、0.32、-0.04、-0.02, 然而在5%的顯著水準之下, 皆無法拒絕係數為0的虛無假設, 因此「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」無法解釋賽前焦慮感, 這結果與先前之迴歸結果相同。

第 5 章 結論與建議

本研究主要是以嘉義縣市跆拳道社團為例，探討這些社團的學生的人格特質、運動依賴性與賽前焦慮感之相互關係。藉由問卷調查取得樣本資料後進行信度分析、獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析等統計方法，進行資料分析。本章將重要的研究結果簡單的整理，並提出具體建議，供跆拳道社團教練及後續研究者參考。

5.1 結論

5.1.1 各構面之量表分析結果

1. 在運動依賴性之描述性統計分析中，各構面之平均數高低依序為耐受性，平均數為 4.03；戒斷症狀，平均數為 3.75；缺乏控制，平均數為 3.66；持續性，平均數為 3.61；活動削減，平均數為 3.44；意圖影響，平均數為 3.38。
2. 在人格特質之描述性統計分析中，各構面之平均數高低依序為嚴謹性，平均數為 3.82；外向性，平均數為 3.74；親合性，平均數為 3.54；開放性，平均數為 3.52；神經性，平均數為 3.16。
3. 在賽前焦慮感之描述性統計分析中，焦慮感之構面平均數為 2.73。

5.1.2 性別對各構面之差異

1. 在「戒斷症狀」方面，男生與女生會有顯著的差異且女性的「戒斷症狀」較男性的還大。
2. 在人格特質方面，女生覺得自己比男生還具有神經性。
3. 在賽前焦慮感方面，男生的賽前焦慮感明顯大於女生的賽前焦慮感，顯示女生比較不會害怕比賽，這也反應我國的跆拳道選手在國際賽中女生表現都優於男生。

5.1.3 是否有喜愛的跆拳道明星對各構面之差異

1. 在運動依賴性方面，若是有喜愛的跆拳道明星的學生耐受性顯著的大於沒有喜愛的跆拳道明星的學生，這意謂著為了向偶像看齊，大家更有耐受性。

2. 若是有喜愛的跆拳道明星的學生其持續性也顯著的大於沒有喜愛的跆拳道明星的學生, 這意謂著為了追上偶像的實力, 大家更有持續。
3. 若是有喜愛的跆拳道明星的學生其活動削減也顯著的大於沒有喜愛的跆拳道明星的學生, 這意謂著有喜愛的跆拳道明星的學生會為了練跆拳道願意放棄其它參加活動。

5.1.4 不同學制對各構面之差異

1. 在運動依賴性方面, 不同學制對於「戒斷症狀」構面會有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現國小的「戒斷症狀」平均數顯著大於高中。
2. 在「活動削減」構面, 不同學制也會有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現國中的「活動削減」平均數顯著大於高中。
3. 在人格特質方面, 不同學制對於「神經性」構面會有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現國小的「神經性」平均數顯著大於高中。

5.1.5 每週練習天數對各構面之差異

1. 在運動依賴性方面, 每週練習天數的不同對於「戒斷症狀」構面會有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現每週練習 2-3 天的「戒斷症狀」平均數顯著大於每週練習 4 天以上的學生。
2. 在人格特質方面, 每週練習天數的不同對於「神經性」構面會有顯著差異, 然而經過 Scheffe 事後檢定結果卻沒有發現二二之間平均數有差異性。

5.1.6 接觸跆拳道的時間對各構面之差異

1. 在人格特質方面, 接觸跆拳道的時間不同對於「神經性」構面會有顯著差異, 經過 Scheffe 事後檢定結果發現接觸跆拳道的時間 1-2 年 (不足) 的「戒斷症狀」平均數顯著大於接觸跆拳道的時間 4 年以上者。
2. 在賽前焦慮感性方面, 接觸跆拳道的時間不同對於「賽前焦慮感」構面會有顯著差異, 然而經過 Scheffe 事後檢定結果卻沒有發現二二之間平均數有差異性。

5.1.7 運動依賴性、人格特質和賽前焦慮感之相關性結果

利用 Pearson 相關性檢定, 我們發現以下的結果:

1. 「賽前焦慮感」與「缺乏控制」之相關係數為 0.19, 呈現顯著正相關。
2. 「賽前焦慮感」與「意圖影響」之相關係數為 0.24, 呈現顯著正相關。
3. 「賽前焦慮感」與「外向性」、「神經性」、「嚴謹性」、「開放性」、「親和性」, 沒有線性相關。

5.1.8 運動依賴性、人格特質和賽前焦慮感之迴歸分析結果

當我們同時將運動依賴性與人格特質之構面各因素做為自變數來解釋賽前焦慮感時, 其迴歸結果可歸納如下:

1. 「戒斷症狀」增加有助於降低賽前焦慮感, 每多增加一單位的「活動削減」可以降低 0.43 單位的賽前焦慮感。
2. 「活動削減」增加有助於降低賽前焦慮感, 每多增加一單位的「活動削減」可以降低 0.28 單位的賽前焦慮感。
3. 人格特質之各構面因素皆無法解釋賽前焦慮感。

5.2 建議

5.2.1 對嘉義縣市跆拳道選手的建議

1. 由研究結果得知, 女生的賽前焦慮性比男生小, 依照近年來的國際比賽結果我們也發現女性選手的表現的確比男性選手的表現好, 會了提升比賽成績, 男性選手應該多加強心理素質的訓練來降低賽前焦慮感, 以取得好成績。
2. 在「活動削減」方面, 國中的「活動削減」平均數顯著大於高中, 這也意謂著在國中階段學生比較容易投入更多的時間練習, 應該好好的把握這段黃金時期, 奠定良好的基本動作, 高中階段有可能因為要準備考大學, 因此會投入跆拳道訓練的時間也相對較少。

3. 有效的降低賽前焦慮感的方法首推活動削減, 因此建議教練應該積極的說服選手減少外務的干擾, 多增加練習的時間, 以降低賽前焦慮感, 取得好成績。

5.2.2 對後續研究者的建議

1. 本研究受限於時間、經費等因素, 致使樣本數不足, 建議未來研究者可增加樣本數, 提高研究可信度。
2. 本研究受限於研究標的及問卷回收率的關係, 研究對象集中於嘉義縣市的跆拳道選手, 建議未來研究者可擴大至全國各縣市, 增加實證結果的頑強性。
3. 本研究以問卷方式來蒐集資料, 建議未來研究者可輔以訪談方式的質性研究, 更深入瞭解跆拳道選手的焦慮感來源, 避免統計上的誤差, 增加分析的廣度及深度。



參考文獻

(一) 英文文獻

Allport, G.W. (1937), *Personality: A Psychological Interpretation*, New York: Holt.

Goldberg, L. R. (1992), *The Development of Markers for the Big-Five Factor Structure*, American Psychological Association, 26-41.

Hausenblas, H. A., and Downs, D. S. (2002), *Exercise Dependence: A Systematic Review*, *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.

Smith, T. (1983), *Competition Trait Anxiety in Youth Sport: Differences According to Age, Sex, Race and Playing Status, Perceptual and Motor Skills*, 57, 1235-1238.

Veale, D. M. W. (1987), *Exercise Dependence*, *British Journal of Addiction*, 221-253.

Yates, A., Leehey, K., and Shisslak, C. M. (1983), *Running - An Analogue of Anorexia?* *New England Journal of Medicine*, 251-225.

(二) 中文文獻

吳穌與林紀玲 (2009), *運動員焦慮量表編製*, *真理大學運動知識學報*,6,45-57。

周宥均與曾信超 (2009), *銀行主管五大人格特質與領導效能關係之研究*, *明新學報*,35卷2期,115-130。

林紀玲 (2012), *不同大專男子籃球員特質性焦慮、比賽前與比賽中狀態性焦應情形之研究*, *屏東教大體育*,15期,166-176。

張志成、洪新來與張雅君 (2012), *運動依賴、體型滿意度與社會體型焦慮的關係: 以有氧舞蹈者為例*, *臨床心理學刊*,6卷2期,p1-10。

張春興 (1989), *張氏心理學辭典*, 台北市: 東華。

許南榕與黃娟娟 (2016), *慢跑者之人格特質、參與動機及幸福感之研究*, *高應科大體育*,15期,181-190。

陳建瑋與季力康 (2007), *休閒網球運動者的運動熱情與運動依賴之相關研究*, *大專體育學刊*,9卷3期,57 - 65。

- 陳美華與許銘珊 (2010), 以五大人格理論探討學生喜愛之教師人格特質, 休閒暨觀光產業研究, 5卷2期, 13-27。
- 陳龍弘、盧俊宏與蔡英美 (2005), 健身運動依賴量表之編製, 國立體育學院論叢, 15卷2期, 217 - 231。
- 詹宏文、蔡文程與簡瑞宇 (2016), 網球運動參與者人格特質與涉入程度之研究, 休閒運動期刊, 15期, 87-100。
- 劉宗明與黃德祥 (2008), 國中教師人格特質與教學效能之研究, 臺北市立教育大學學報, 39卷2期, 1-33。
- 鄧碧珍 (2001), 男、女籃球選手目標取向、知覺運動動機氣候、自覺能力、完美主義、賽前狀態性焦慮與滿足感之研究, 未出版之碩士論文, 國立體育學院。
- 鄧碧雲 (2002), 籃球選手成就目標取向、知覺動機氣候及自覺能力對賽前狀態性焦慮與因應策略之影響, 未出版之碩士論文, 國立體育學院。
- 鄭吉祥、蕭今傑與陳秀花 (2004), 不同水準與不同性別之柔道選手賽前狀態焦慮之相關研究, 文化體育學刊, 52-62。
- 簡曜輝 (1982), 競技運動與焦慮, 體育學報, 107-120。
- 羅鴻仁、涂鵬斐與李鳳慈 (2011), 個人背景因素對大專棒球運動員人格特質之影響, 雲科大體育, 13期, 27-35。