

運動員的訓練工作熱情、健康促進生活型態及
生活品質之相關研究
**Effects of Training Workaholism, Health Promoting Lifestyle, and
Quality of Life among Athletes of Different Competitive Abilities
Categories**

路翔皓 *Xiang-Hao Lu*

國立嘉義大學 體育健康休閒學系 碩士

李艷 *Yan Li*

瀋陽建築大學 體育部 講師

侯堂盛 *Tang-Sheng Ho*

國立嘉義大學 體育健康休閒學系 教授

摘要

本研究旨在探討參加全國大專運動選手在訓練工作熱情、健康促進生活型態與生活品質之相關情形及其預測作用與作用路徑。本研究以全國大專各競技運動項目選手 542 名為研究對象。所有受試者均接受訓練工作熱情、健康促進生活型態與生活品質量表的施測。所得資料以典型相關、多元逐步迴歸、階層迴歸等進行統計分析。本研究結果發現：(一) 運動員在訓練工作熱情與健康促進生活型態之各構面，皆達顯著相關；運動員在訓練工作熱情和生活品質之各構面，皆達顯著相關；運動員在生活品質和健康促進生活型態之各構面，皆達顯著相關。(二) 發現運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態對生活品質之多元逐步迴歸預測，以「自我實現」層面的預測力最佳；發現訓練驅力、訓練樂趣與自我實現對生活品質的作用路徑，具有顯著的直接作用；發現自我實現在訓練工作熱情與生活品質之間有著可靠的部分中介作用。

關鍵詞：訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質

本文引用：路翔皓、李艷、侯堂盛 (2020)。運動員的訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質之相關研究。休閒運動健康評論，9(2)，83-95。

通訊作者：侯堂盛

聯絡地址：62103 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

聯絡電話：05-2220061

E-mail：johnson521119@yahoo.com.tw

ABSTRACT

The present study aimed to inspect the correlations and predictions and paths among training workaholism, health promoting lifestyle, and quality of life in collegiate athletes. The research sample of present study were 492 collegiate athletes and given training workaholism scale, health promoting lifestyle scale, and quality of life scale. Data collected in the present research were analyzed through canonical correlation, multiple stepwise regression and hierarchical regression. The major findings of the present study are: 1. The present study discovered that the correlation between collegiate athletes and all aspects of training workaholism and health promoting lifestyle achieved significance; collegiate athletes formed a significant correlation with all aspects of training workaholism and quality of life; collegiate athletes achieved significance in the correlation with all aspects of quality of life and health promoting lifestyle. 2. The present research discovered that in collegiate athletes' prediction of training workaholism and health promoting lifestyle toward quality of life, the "self-actualization" aspect obtains the best predictability; training input, training fun, interpersonal and stress and self-actualization reveal a great predictability as well a significant and direct effect. The present study further discovered that Interpersonal and stress and self-actualization obtain a reliable, partial medium effect between training workaholism and quality of life.

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

壹、緒論

一、研究背景與動機

由心流理論可以認知，當個體全神貫注地投入一件事，過程本身就能獲得內在非常快樂的享受，個體會不惜代價的全然投入，就像藝術家與運動員會全神專注在他們的演出與表現中 (Csikszentmihalyi, 1997)。當個體完全投入，對於所要完成的工作感興趣及並樂在其中時，便能夠獲得良好心流體驗，並達成好的表現。由於工作熱情是工作中的一種心流體驗的感受，是一種內在的正向情感或情緒，能夠預測個體的成就以及績效的表現 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。研究發現願意讓個體投入時間刻意練習的重要激勵力量就是熱情，熱情能夠使人獲得能量，並且在通過長時間挫折的實行過程中，甚至能幫助個體達到更高程度的績效表現 (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993)。

根據上述心流的經驗之論點，我們時常發現運動員為了自身的成就表現，有時候甚至在訓練工作與私生活的界限常變得模糊不清，而產生訓練工作熱情過於的現象。如果訓練工作過於熱情，有可能自然的就會導致無法有良好的「生活品質」，

而生活品質不僅是一種個人對於幸福主觀下的感受，更是個人心理衛生指標，這可反應在十大範疇：工作、休閒、飲食、睡眠、收入、社會互動、性愛、為人父母、環境與自我接受等等 (Blau, 1977)。也就是說運動員的訓練工作熱情於上述範疇中，除了訓練工作外，可能無法有良好的休閒、均衡的飲食、充足的睡眠及與人良性的互動等，甚至可以說，訓練工作的生活除了訓練外，再無其他事物，試想如果這樣，只有被訓練工作佔據的生活，何來「生活品質」？因此，我們的推論，運動員入果訓練工作過於熱情，將難以有良好的生活品質。

然而，就如同上述，「生活品質」其實涉及主觀感受，只要訓練工作本身可以容忍，願意過著這樣的生活，旁人自是無法多說些什麼？但是，因這些訓練工作而過得並不開心，又導致成績無法進步達到預定的目標，又有誰能體會呢？所以運動員應該要時時注意，是否因過度的訓練工作熱情，而導致生活有壓力，心情不愉快的現象出現。換個角度來想，要注意是否因為過度熱情於訓練工作而無法擁有良好的生活品質，因訓練工作無法有良好的休閒、均衡的飲食、充足的睡眠...等，甚至隨時注意如過度的置身於訓練工作的壓力與壓迫中，將對個人的生理、心理健康實為一種戕害。由於運動員必須有良好的身心健康以保持良好的身心狀態，順利訓練工作，才能有好的運動表現，因此如何增進運動員的健康，便成為一重要課題。而這些都得仰賴「健康促進生活型態」的推展，健康促進生活型態不單指身體上的健康，更重是心理上的健康、良好的人際以及適當的環境互動。可以想見的是，有良好健康的人一定也有較佳的生活品質，進而使其在身心狀況絕佳的情形下進行訓練工作。

根據上述的理論與相關的論述，本研究主要依據田麥久、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，可分成，一、依運動項目所需競技能力的主導因素，將所有運動項目首先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 (如射擊)、表現準確性 (如體操)、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。本研究主要依據上述項群訓練理論，將以運動員的競技能力的主導分類，以表現性、對抗性、速度力量性、速度性、耐力性的運動員為調查對象，來綜合探討現今運動員之訓練工作態勢，以瞭解其「訓練工作熱情」之狀況，並同步調查其「生活品質」以及「健康促進生活型態」。以瞭解運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態與生活品質之間的相關情形與瞭解運動員的訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之相互預測與作用關係，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，並作為後續研究之參考。

二、研究目的

(一) 探討運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之典型相關情形。

(二) 探討運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之預測情形與作用路徑情形。

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2019年3月10日至3月31日，預試以體育系和運動競技系學生為對象，共發出250份問卷，回收有效235份，回收有效問卷率為94%，經項目分析 (item analysis)、因素分析及信度分析 (reliability analysis) 考驗後修改為正式問卷，本研究正式施測對象為北部地區二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和南部地區二所體育大學的競技系的運動員為研究對象。本研究自2019年4月起進行問卷發放，共計發800份問卷，其問卷回收為638份，問卷回收率為79.8%，扣除填寫不全的無效問卷，有效問卷合計為542份，有效問卷的回收率為67.8%。依運動員的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95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175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83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166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29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引自侯堂盛、張家銘(2015)參考劉瑜鈞(2010)依據Spence and 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」。在訓練熱情量表，獲得特徵值大於1的因素共有三個，分別為「訓練投入」、「訓練驅力」與「訓練樂趣」，累積的解釋變異量為50.63%，其特徵值分別為7.98、2.54與2.12。在信度方面，各因素分量表：訓練投入、訓練驅力、訓練樂趣的Cronbach's α 值介於.68-.90之間；總量表Cronbach's α 係數為.90，顯示訓練熱情量具有良好效度與信度。

(二) 生活品質量表

本研究的生活品質量表係引用台灣簡明版世界衛生組織生活品質量表(姚開屏, 2002)。以瞭解運動員之生活品質情形：心理層面、生理層面、社會層生理層面與環境層面。在生活品質量表，獲得特徵值大於1的因素共有四個，分別為

「心理層面」、「生理層面」、「社會層面」與「環境層面」，累積的解釋變異量為 49.92%，其特徵值分別為 8.67、1.57、1.45 與 1.19。在信度方面，各因素分量表的 Cronbach's α 值介於 .72-.86 之間，總量表 Cronbach's α 係數為 .92。本研究亦符合姚開屏 (2002) 的研究結果指出「生活品質量表簡明版」，總量表的內部一致性信度係數為 .91，各分量表為 .68~.80，以上結果顯示量表的信、效度皆完備。

(三) 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：自我實現、健康責任、運動、營養、人際支持與壓力管理。在健康促進生活型態量表，獲得特徵值大於 1 的因素共有六個，分別為「自我實現」、「健康責任」、「運動」、「營養」、「人際支持」與「壓力管理」，累積的解釋變異量為 62.11%，其特徵值分別為 8.54、1.87、1.59、1.52、1.43 與 1.03。信度方面，各因素分量表的 Cronbach's α 值介於 .70-.84 之間；總量表 Cronbach's α 係數為 .91。本研究亦符合魏米秀、呂昌明 (2005) 研究結果，指出「健康促進生活型態中文簡式量表」，總量表的內部一致性信度係數為 .90，各分量表為 .63~.79，顯示量表的信效度皆完備。

三、資料處理

資料回收後將以 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：皮爾遜積差相關、多元逐步迴歸、階層迴歸等進行統計分析。本研究之統計考驗水準設 $\alpha = .05$ 。

參、結果

一、運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之間的相關性

(一) 訓練工作熱情與健康促進生活型態的相關性

表 1 是運動員之訓練工作熱情和健康促進生活型態進型典型相關分析摘要表，由所呈現的分析結果來看，控制變項透過第一對典型因素 ($\chi 1$ 與 $\eta 1$)，可以解釋校標變項總變異量 15.35%，其典型相關係數為 .52；透過第二對典型變項 ($\chi 2$ 與 $\eta 2$)，可以解釋校標變項總變異量為 .78%，其典型相關係數為 .25；總計控制變項透過二對的典型變項總共能解釋全體之校標變項總變異量為 16.13%。

(二) 訓練工作熱情與生活品質的相關性

表 2 是運動員之訓練工作熱情和生活品質進行典型相關分析摘要表，由所呈現的分析結果來看，控制變項第一對典型因素 ($\chi 1$ 與 $\eta 1$)，可以解釋校標變項總變異量為 6.32%，其典型相關係數為 .31。

表 1 訓練工作熱情和健康促進生活型態典型相關分析摘要表

控制變項 <i>X</i> (訓練工作熱情)	典型因素		校標變項 <i>Y</i> (健康促進生活型態)	典型因素	
	$\chi 1$	$\chi 2$		$\eta 1$	$\eta 2$
訓練投入	-.56	.71	自我實現	-.81	-.15
訓練驅力	-.73	-.18	健康責任	-.80	-.05
訓練樂趣	-.95	.15	運動	-.81	-.01
			營養	-.79	.45
			人際支持	-.70	-.58
			管理壓力	-.71	-.32
抽出變異數%	58.71	19.10	抽出變異數%	59.87	11.30
重疊	15.77	.77	重疊	15.35	.78
			p^2	.27	.04
			p	.52	.20

* $p < .05$

表 2 訓練工作熱情和生活品質典型相關分析摘要表

控制變項 <i>X</i> (訓練工作熱情)	典型因素	校標變項 <i>Y</i> (生活品質)	典型因素
	$\chi 1$		$\eta 1$
訓練投入	.32	心理層面	.74
訓練驅力	.34	生理層面	.92
訓練樂趣	.72	社會層面	.86
		環境層面	.66
抽出變異數%	24.73	抽出變異數%	64.32
重疊	2.43	重疊	6.32
		p^2	.10
		p	.31

* $p < .05$

(三) 生活品質與健康促進生活型態的相關性

表 3 是運動員之生活品質和健康促進生活型態進型典型相關分析摘要表，由所呈現的分析結果來看，控制變項第一對典型因素 ($\chi 1$ 與 $\eta 1$)，可以解釋校標變項總變異量為 17.11%，其典型相關係數為.55，透過第二對典型變項 ($\chi 2$ 與 $\eta 2$)，可以解釋校標變項總變異量為.74%，其典型相關係數為.30，總計控制變項透過二對的典型變項總共能解釋全體之校標變項總變異量為 17.85%。

表 3 生活品質和健康促進生活型態典型相關分析摘要表

控制變項 <i>X</i> (生活品質)	典型因素		校標變項 <i>Y</i> (健康促進生活型態)	典型因素	
	$\chi 1$	$\chi 2$		$\eta 1$	$\eta 2$
心理層面	.66	.52	自我實現	.90	.24
生理層面	.95	.21	健康責任	.64	-.37
社會層面	.81	-.35	運動	.68	-.02
環境層面	.74	-.03	營養	.62	.23
			人際支持	.80	-.46
			壓力管理	.78	.03
抽出變異數%	64.14	11.24	抽出變異數%	56.48	7.80
重疊	19.43	1.07	重疊	17.11	.74
			p^2	.30	.09
			p	.55	.30

* $p < .05$

二、運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之預測情形與作用路徑情形

(一) 訓練工作熱情、健康促進生活型態對生活品質之預測情形

由表 4 是訓練工作熱情與健康促進生活型態各構面對健康促進生活型態之預測分析，經多元逐步迴歸分析結果顯示，健康促進生活型態之自我實現、壓力管理與運動，和訓練工作熱情之訓練驅力、訓練樂趣，達顯著差異進入方程式， R 為 .28，表示此方程是能有效解釋不同競技能力之運動員的生活品質之解釋變異量為 28%，其中以自我實現的解釋力最高，有 22%之解釋變異量。

表 4 訓練工作熱情、健康促進生活型態對生活品質之多元逐步迴歸分析表

投入變項	多元相關係數 R	決定係數 R^2	增加解釋量 ΔR	標準化迴歸係數	淨 F 值	F 值
(常數)						
自我實現	.47	.22	.20	.33	156.18	156.18***
壓力管理	.50	.24	.03	.13	18.07	89.59***
訓練驅力	.51	.25	.02	-.20	7.21	62.82***
訓練樂趣	.52	.27	.01	.15	12.08	51.11***
運動	.53	.28	.01	.11	5.11	42.25***

*** $p < .001$

(二) 訓練工作熱情、健康促進生活型態對生活品質之作用路徑

由 5 的階層迴歸分析摘要表來看，將人口統計變項 (性別、年級、運動名次)

做為第一層變量，性別、年級、運動名次對生活品質並不顯著；投入訓練工作熱情的訓練投入、訓練驅力與訓練樂趣三個層面與健康促進生活型態的人際支持、壓力管理、運動、營養、自我實現與健康責任六個構面，達到顯著差異水準，其中訓練驅力 ($p < .001$)、訓練樂趣 ($p < .01$) 與自我實現 ($p < .001$) 與生活品質達到顯著差異，共可解釋生活品質依變項的變異量為.54，整體考驗的 F 值為 23.72。

(三)自我實現的中介作用檢驗

表 5 訓練工作熱情、健康促進生活型態預測生活品質層次迴歸摘要表

	R^2	ΔR	F 值	ΔF	$\beta(1)$	$\beta(2)$
第一層變量	.10	.01	2.16	2.16		
性別					-.09	-.01
年級					.06	.05
運動名次					.03	.08
第二層變量	.54	.28	18.54	23.72***		
訓練投入						.01
訓練驅力						-.21***
訓練樂趣						.15**
自我實現						.30***
健康責任						.01
運動						.06
營養						.07
人際支持						.10
壓力管理						.08

依變項：生活品質 ** $p < .01$ 、*** $p < .001$ ； $\beta(1)$ ：加入性別、年級、運動名次的標準迴歸係數； $\beta(2)$ ：加入人際支持、壓力管理、運動、營養、自我實現、健康責任、訓練投入、訓練驅力與訓練樂趣

本研究對生活品質、自我實現、訓練驅力和訓練樂趣之間進行相關檢驗，結果如表 6 所示，其之間具有顯著性相關。

表 6 生活品質、自我實現、訓練驅力與訓練樂趣之相關矩陣

	生活品質	自我實現	訓練驅力	訓練樂趣
生活品質	1			
自我實現	.47**	1		
訓練驅力	-.15*	.34**	1	
訓練樂趣	.26**	.42**	.64**	1

** $p < .01$

表 7 是在控制人口統計的變量下，以自我實現和人際與壓力運為自變量，以為因變量，再次進行層次迴歸分析。結果如表 7 所示，可以看出自我實現、訓練驅力和訓練樂趣，分別對生活品質有顯著的影響，其解釋量為 51%，引入自我實後，生活品質的總解釋量 (R^2) 由 .30 提高到 .51 ($\Delta R = .17$)，且 F 值的變化 (ΔF) 具有顯著性，說明了 R^2 得到顯著的提高。

表 7 訓練驅力、訓練樂趣與自我實現預測生活品質層次迴歸摘要表

	R^2	ΔR	F 值	ΔF	$\beta(1)$	$\beta(2)$
第一層變量	.01	.01	2.16	2.16		
性別					-.02	-.01
年級					.09	.06
運動名次					.07	.08
第二層變量	.30	.09	10.80	23.49***		
訓練驅力					-.26***	-.20***
訓練樂趣					.37***	.21***
第三層變量	.51	.17	31.64	123.49***		
自我實現						.46***

依變項生活品質： ** $p < .01$ 、*** $p < .001$ ； $\beta(1)$ ：加入訓練驅力和訓練樂趣前的標準迴歸係數； $\beta(2)$ ：加入訓練驅力、訓練樂趣與自我實現後的標準迴歸係數

肆、討論

一、運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態、生活品質之相關情形

(一) 在運動員在訓練工作熱情與健康促進生活型態方面

由 X 組變項抽出二組典型因素 ($\chi 1$ 、 $\chi 2$)，Y 組變項抽出二組典型因素 ($\eta 1$ 、 $\eta 2$)，均達顯著差異，但第二組重疊係數未達 5%，此組線性組合之解釋力不足，因此不考慮論述。由典型相關程度與解釋變異量分析，由於訓練工作熱情因素構面主要透過第一組典型變量影響到健康促進生活型態因素構面的解釋力為 .52。經由典型因素的負荷量分析，運動員之訓練工作熱情變項中，第一個典型因素 ($\chi 1$) 的相關變項，較高者為「訓練樂趣」，其典型成分負荷量為 -.95，除了「訓練投入外」，其餘的典型成分負荷量絕對值均達 .70 以上。在健康促進生活型態變項中，第一個典型因素 ($\eta 1$) 的相關變項，較高者為「自我實現」與「運動」，其典型成分負荷量為 -.81，其餘的典型成分負荷量的絕對值均達 .70 以上。根據本研究的構面的資料整理發現，因 X 變項和 Y 變項的典型負荷量正負標記相同，可見彼此間具有正相關，這表示運動員之訓練工作熱情與健康促進生活型態之相關情形是運動員之訓練工作熱情的「訓練投入」、「訓練驅力」與「訓練樂趣」越低，則其感受到的健康促進生活型態的「自我實現」、「健康責任」、「運動」、「營養」、「人際支持」、「壓力管理」越不佳。

(二) 在運動員在訓練工作熱情和生活品質方面

由 X 組變項抽出一組典型因素 ($\chi 1$), Y 組變項抽出一組典型因素 ($\eta 1$), 由於僅有一組達到顯著的典型因素, 以此加以論述。由典型相關程度與解釋變異量分析, 由於訓練工作熱情因素構面主要是透過第一組典型變量影響到生活品質因素構面的解釋力為.31。經由典型因素的負荷量分析, 在運動員之訓練工作熱情變項中, 第一個典型因素 ($\chi 1$) 的相關變項, 較高者為「訓練樂趣」, 其典型成分負荷量為.72, 其餘的典型成分負荷量絕對值均達.30 以上。在運動員之生活品質變項中, 第一個典型因素($\eta 1$)的相關變項, 較高者為「生理層面」, 其典型成分負荷量為.92, 其餘的典型成分負荷量的絕對值均達.60 以上。因 X 變項和 Y 變項的典型負荷量正負標記相同, 可見彼此間具有正相關。

由運動員之訓練工作熱情和生活品質, 顯示出運動員之訓練工作熱情的「訓練投入」、「訓練驅力」與「訓練樂趣」越高, 則其感受到的生活品質的「心理層面」、「生理層面」、「社會層面」和「環境層面」也越高, 本研究與 Bonebright, Clay, and Ankenmann (2000) 及 Aziz and Zickar (2006) 的研究指出工作狂熱或過於投入會影響生活滿意度相類似。本研究與 Matuska (2010) 的研究提出環境與社會因素會影響工作熱情的行為相類似。

(三) 在運動員在生活品質和健康促進生活型態方面

由 X 組變項抽出二組典型因素 ($\chi 1, \chi 2$), Y 組變項抽出二組典型因素 ($\eta 1, \eta 2$), 均達顯著差異, 但第二組重疊係數未達5%, 此組線性組合之解釋力不足, 不考慮論述。由典型相關程度與解釋變異量分析, 由於運動員之生活品質因素構面主要透過第一組典型變量影響到健康促進生活型態因素構面的解釋力為.55。經由典型因素的負荷量分析, 在運動員之生活品質變項中, 第一個典型因素($\chi 1$)的相關變項, 較高者為「生理層面」, 其典型成分負荷量為.95, 其餘的典型成分負荷量絕對值均達.70以上。在健康促進生活型態變項中, 第一個典型因素($\eta 1$)的相關變項, 較高者為「自我實現」, 其典型成分負荷量為.90, 其餘的典型成分負荷量的絕對值均達.60 以上。因 X 變項和 Y 變項的典型負荷量正負標記相同, 可見彼此間具有正相關。

在運動員之生活品質和健康促進生活型態的典型相關, 其顯示出運動員的生活品質的「心理層面」、「生理層面」、「社會層面」和「環境層面」越高, 則其感受到的健康促進生活型態的「自我實現」、「健康責任」、「運動」、「營養」、「人際支持」與「壓力管理」就越佳。本研究與王佳慧、李碧霞、鄭綺、高靖秋、楊勤熒、蔡仁貞 (2006) 及陳妮婉、張彩秀、張淑萍、宋琇鈺 (2011) 的研究提出健康促進生活型態對生活品質呈正相關相同。與 Kocoglu and Akin (2009) 的研究指出健康促進生活型態的行為與生活品質有顯著相關相同。

二、運動員在訓練熱情、健康促進生活型態對生活品質之預測作用、作用路徑與中介效果

(一) 運動員在訓練工作熱情、健康促進生活型態與生活品質之預測

由訓練工作熱情與健康促進生活型態各構面對生活品質之預測分析, 發現就

個別變項以「自我實現」層面的預測力最佳，其次是壓力管理、訓練驅力、訓練樂趣與運動；從標準化迴歸係數來看，自我實現、壓力管理、訓練樂趣與運動的 β 係數均為正，表示這四個變項對生活品質影響為正向，但訓練驅力的 β 係數均為負，表示這個變項對生活品質影響為負向，即運動員的自我實現的動機愈高，紓解壓力得宜和訓練樂趣愈提升，就越能提升生活品質，但訓練的責任與義務感，不宜太強，否則會影響到生活品質。

(二) 運動員在訓練熱情、健康促進生活型態對生活品質之作用路徑及中介效果

1. 本研究先以人口統計變項之性別、年級、運動名次做為第一層變量，再投入訓練熱情的訓練投入、訓練驅力、訓練樂趣與健康促進生活型態的自我實現、健康責任、運動、營養、人際支持與壓力管理做為第二層變量，進行層次迴歸分析，來探討其作用路徑。發現性別、年級、運動名次對生活品質並不顯著，訓練驅力、訓練樂趣與自我實現達到顯著差異。 R^2 是表示自變項對依變項的解釋量大小，考察 R^2 使否有可靠性的提高，由第二層變量發現訓練驅力、訓練樂趣與自我實現對生活品質的作用，發現 R^2 值由.10 提升到.54， R^2 得到顯著的提高($\Delta R = .28$)，這說明訓練熱情與健康促進生活型態的加入明顯增加了生活品質的解釋量，而且對生活品質有顯著影響的自變項為訓練驅力 ($\beta = -.21$ 、 $p < .001$)、訓練樂趣 ($\beta = .15$ 、 $p < .01$) 與自我實現 ($\beta = .30$ 、 $p < .001$)，顯示對生活品質的預測最佳，且具有顯著的直接作用，其中訓練驅力對生活品質有顯著阻礙作用，訓練樂趣與自我實現對生活品質有顯著的促進作用。
2. 在通過層次迴歸分析，本研究發現訓練驅力、訓練樂趣分別對生活品質具有阻礙與促進作用，而自我實現對生活品質具有促進作用，因此，本研究認為自我實現在訓練工作熱情與生活品質之間可能具有中介的作用，並對此進行檢驗。本研究根據 Baron and Kenny (1986) 指出關於中介作用，應滿足以下四個條件：自變量與中介變量之間有顯著相關、中介變量與因變量之間有顯著相關、自變量與因變量之間有顯著相關、中介變量引入迴歸方程式後，自變量與因變量的相關或迴歸係數顯著降低，如果自變量與因變量的關係下降至零，是完全中介，如自變量與因變量的關係降低不等於零，是部分中介。這種情形就可以證明，預測變量對結果變量的影響是通過中介變量來進行的 (溫忠麟、張雷、侯杰泰、劉紅雲，2004)。因此，本研究先對訓練驅力、訓練樂趣與自我實現與生活品質之間進行相關檢驗，發現其之間具有顯著性相關，這符合 Baron 和 Kenny 所提的前三項條件，接著以訓練驅力與訓練樂趣為自變量，以生活品質訓練為因變量，在人口統計變項後，再次進行層次迴歸分析，結果發現訓練驅力與訓練樂趣分別對生活品質有顯著的影響，能有效的作出預測，引入自我實現後，生活品質的總解釋量明顯增加， ΔF 亦具有顯著性，說明了 R^2 得到顯著的提高，同時訓練驅力與訓練樂趣的標準迴歸係數，分別由-.26 降低到-.20、.37 降低到.21，亦滿足了中介變量的最後一個條件，說明自我實現的引入，確實顯著地增加生活品質的變異解釋量。以上分析證明了自我實現在訓練驅力、訓練樂趣和生活品質之間起著部分中介的作用。在整體上，也說明了健

康促進生活型態在訓練工作熱情與生活品質之間，會起影響作用。

伍、結論與建議

一、結論

綜合本研究結果與討論，歸納出本研究的主要發現運動員在訓練工作熱情與健康促進生活型態方面，「訓練投入」、「訓練驅力」與「訓練樂趣」和「自我實現」、「健康責任」、「運動」、「營養」、「人際支持」與「壓力管理」，彼此間具有正相關；在訓練工作熱情和生活品質方面，除「訓練投入」、「訓練驅力」與「訓練樂趣」和「心理層面」、「生理層面」、「社會層面」與「環境層面」，彼此間具有正相關；在生活品質和健康促進生活型態方面，「心理層面」、「生理層面」、「社會層面」與「環境層面」和「自我實現」、「健康責任」、「運動」、「營養」、「人際支持」與「壓力管理」，彼此間具有正相關。本研究發現訓練驅力訓練樂趣與自我實現是預測運動員的生活品質之關鍵變項；相對於人口統計變項，訓練工作熱情與健康促進生活型態對運動員的生活品質有顯著影響，其中訓練驅力、訓練樂趣與自我實現對生活品質具有顯著的直接作用；同時自我實現在訓練驅力、訓練樂趣和生活品質之間起著部分中介的作用。

二、建議

教練、學校代表隊指導老師應該從運動選手的訓練工作熱情著手，去改善訓練情形，不要讓運動員過於熱情或狂熱的投入訓練而影響生活品質，並瞭解健康促進生活型態，是提升運動員的生活品質與促進訓練工作熱情的一個重要因素。

參考文獻

- 王佳慧、李碧霞、鄭綺、高靖秋、楊勤熒、蔡仁貞 (2006)。護理人員疲勞/活力度、健康促進生活型態與健康相關生活品質之研究。新台北護理期刊, 8(1), 66-183。
- 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。
- 侯堂盛、張家銘 (2015)。不同運動項群運動員的訓練工作熱情、健康促進生活型態及生活品質之研究。真理大學運動知識學報, 12, 234-246。
- 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。
- 陳妮婉、張彩秀、張淑萍、宋琇鈺 (2011)。護理人員健康生活品質型態與生活品質之關係探討。澄清醫護管理雜誌, 7(2), 27-37。
- 溫忠麟、張雷、侯杰泰、劉紅雲 (2004)。中介效應檢驗程序及其應用。心理學報, 36(5), 614-620。
- 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, 嘉義縣。
- 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。

- Aziz, S., & Zickar, M. J. (2006). A cluster analysis investigation of workaholism as a syndrome. *Journal of Occupational Health Psychology, 11*, 52-62.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.
- Blau, T. H. (1977). Quality of life, social indicators, and criterion of change. *Professional Psychology, 8*, 464-473.
- 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*(4), 469-477.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363-406.
- Kocoglu, D., & Akın, B. (2009). The relationship of socioeconomic inequalities to healthy lifestyle behaviors and quality of life. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2*(4), 145-154.
- Matusa, K. M. (2010). Workaholism, life balance, and well being: A comparative analysis. *Journal of Occupational Science, 17*, 104-111.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Spence, J. T., & Robbins, A. S. (1992). Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results. *Journal of Personality Assessment, 58*(1), 160-178.