

運動熱情研究之探討

李文心 黃欽永 / 國立臺灣大學
劉兆達 / 美和科技大學

壹、前言

近年來由於正向心理學的提倡，使得心理學研究重新對焦，從過去的心理疾病轉為重視人們正向發展，例如：快樂、幸福感以及探索人們的各種長處與特質，讓人們能夠主動積極面對生活中各種事物和探索如何使生活過的更有價值 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。因此，Vallerand et al. (2003) 提出「運動熱情」的概念，認為運動熱情 (passion in sport) 是指個體對自己喜歡的、認為重要的且投入時間和精力的活動展現強烈的心理傾向。運動熱情發展包括四個階段，第一階段，喜歡這項活動，且願意投入大量時間與精神參與這項活動。第二階段，對於個體來講，這項活動是有價值的。第三階段，活動是個體自我認同 (self-identity)。第四階段，形成對活動的熱情 (Vallerand et al., 2003)。

運動熱情的認同會受到不同內化歷程的影響，Vallerand et al. (2003) 提出二元熱情模式 (A dualistic model of Passion)，熱情包括調和式熱情 (Harmonious passion, HP) 及強迫式熱情 (Obsessive passion, OP)，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。相反的，強迫式熱情是控制性的，當個體從事活動是因為有目的 (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。此外，該研究中也發現調和式熱情與強迫式熱情因具有熱情的基本共同概念，因此兩者間呈現中等程度的正相關，顯示熱情不是單一構念，而是

兩者間屬於多元、多向性，不僅會影響活動者的認知、情意與行爲，還可能會影響成就水準的發展。

貳、運動熱情的相關研究

熱情最早在 2003 年被提出來 (Vallerand et al., 2003)，其研究對象非常廣泛，包括：大學生、運動員、賭徒、俱樂部會員、裁判員、護士等，其研究議題包括：熱情概念驗證、熱情與情意、成就、運動依賴、教練-運動員關係、主觀幸福感、攻擊性行爲、衝突及倦怠、心理韌性等。以下則針對研究議題進行分析及說明：

一、熱情概念驗證

Vallerand et al. (2003) 提出二元熱情模式 (A dualistic model of Passion)，強調熱情具有調和式熱情 (HP) 及強迫式熱情 (OP) 二種，以大學生進行量表的驗證，結果指出熱情量表具有良好信度、效度，調和式熱情及強迫式熱情各有 7 個題目。之後，李煌、季力康、彭燕妮 (2007) 進行熱情量表中文化的建構，研究對象為高中甲組校隊選手，結果指出熱情量表具調和式熱情及強迫式熱情等兩個潛在變項，其理論模式經整體適配度、信度、幅合效度及區別效度等驗證，皆通過檢定標準。之後，Marsh et al. (2013) 則針對休閒、運動、社會、工作及教育等領域的人員，進行熱情概念的驗證，結果指出熱情能夠應用於上述領域的人員，其擁有因素結構，好的內部一致性及建構效度，熱情量表適用於不同性別、語言及對象上。

由此可知，熱情概念的概念經過驗證，包括：調和式熱情及強迫式熱情，除英文版外，也進行中文化的驗證，皆顯示出具有信、效度，Marsh et al. (2013) 更以五種領域的人員，進行熱情概念的驗證，結果也顯示出熱情概念能應用於上述領域中，其具有良好的信、效度。

二、熱情與情意

Vallerand et al. (2003) 以大學生及男性足球員為對象，探討熱情與正向情意、負向情意的關係，結果指出調和式熱情與正向情意、專心度 (concentration) 及流暢感 (flow) 有相關，調和式熱情能有效預測正面情意，而強迫式熱情與負面情緒及生活衝突 (conflict) 有相關，強迫式熱情能有效預測負面情意。之後，Vallerand 等 (2006) 則是以運動員為對象，探討運動熱情與情意的關係，顯示出調和式熱情、正面情意、運動滿意度、運動活力與主觀幸福感、運動價值、自控人格有正面相關，而負面情意與主觀幸福感有負面關係。之後，Rousseau & Vallerand (2008) 針對俱樂部會員，探討運動熱情、情意及幸福感，結果指出調和式熱情與正向情意 (positive affect) 呈現正相關，與負向情意呈現負相關，強迫式熱情與負向情意 (negative affect) 呈現正相關，與正向情意呈現負相關。此外，Philippe et al. (2009) 針對足球裁判，探討裁判在比賽中的認知及情意，結果指出裁判之調和式熱情與比賽中的正面情緒及流暢經驗呈現正相關。相反的，強迫式熱情與比賽中的正面情緒及流暢經驗沒有關係，但與比賽中的負面情緒呈現正相關。

由上述可知，熱情與情意之相關研究對象，主要以大學生、運動員、俱樂部會員、裁判等為對象，研究結果指出調和式熱情與正向情意、專心度、流暢經驗、運動滿意度、運動活力、幸福感、運動價值、自控人格等呈現正相關，與負向情意呈現負相關。相反的，強迫式熱情與負向情意、生活衝突等呈現正相關，而與正向情意呈現負相關。

三、熱情與成就

Vallerand et al. (2007) 探討熱情與成就的關係，進行兩個小研究，研究一對象為以大學戲劇系學生，結果指出調和式熱情與強迫式熱情呈現正相關，調和式熱情能正向有效預測目標性練習、主觀幸福感；強迫式熱情能正向預測目標性練習，無法預測主觀幸福感。此外，調和式熱情及強迫式熱情可以透過目標性練習正向預測

表現。研究二對象為心理系學生，結果指出調和式熱情能夠直接預測精熟目標，強迫式熱情能夠直接預測精熟目標取向、成就目標取向、成就逃避目標取向等。此外，目標性練習能有效的預測表現，短時間及長時間的目標性練習都能有效預測表現。之後，Vallerand et al. (2008) 以籃球、游泳及水球運動員為對象，探討熱情與運動表現 (performance attainment) 關係，結果指出調和式熱情及強迫式熱情都能有效預測目標運動成績。調和式熱情能有效預測精熟目標 (mastery goal) 及主觀幸福感 (subjective well-being)；強迫式熱情能有效的預測精熟目標取向、成就取向及成就-逃避目標取向 (performance-avoidance)，與主觀幸福感沒有相關，精熟目標能夠正向預測運動表現，而成就-逃避目標能負向預測運動表現。

由上述可知，熱情與成就之相關研究對象，以大學戲劇系及心理系學生、籃球及游泳運動員為主，結果指出調和式熱情與強迫式熱情呈現正相關，兩者都能透過目標性練習去預測其表現，或是直接預測其運動表現。此外，調和式熱情能夠預測主觀幸福感，而強迫式熱情則無法預測主觀幸福感。

四、熱情與教練-運動員關係

Lafreniere et al. (2008) 探討運動熱情對教練-運動員關係之預測，研究對象為大學運動員及教練，研究結果指出調和式熱情與教練-運動員關係之各分量表呈現明顯的正相關，強迫式熱情與直接承諾呈現明顯正相關，與多元互補性呈現明顯負相關，調和式熱情能夠有效預測高品質教練-運動員關係，正面情意具有良好的中介效果。此外，良好的教練及運動員關係可正面預測教練之幸福感。之後，Lafrenière et al. (2011) 探討教練熱情及教練-運動員關係品質的中介角色，研究對象為 103 組教練及選手，結果指出教練調和式熱情與教練自主支持行為呈現正相關，教練自主支持行為在與關係量表的三個分量表 (親近、承諾、互補) 呈現正相關，而關係量表的三個分量表與運動員快樂呈現正相關；教練強迫式熱情則是與教練控制行為呈現正相關，教練控制行為則是與關係量表的三個分量表呈現沒有顯著相關。教練調

和式熱情能預測教練自主支持行爲，教練強迫式熱情能預測教練控制行爲，教練自主支持行爲能預測教練-運動員關係，教練-運動員關係能有效預測運動員快樂，但教練控制行爲無法預測教練-運動員關係。此外，教練自主支持行爲能夠中介調和式熱情及教練-運動員關係，教練-運動員關係能夠中介教練自主支持行爲及運動員快樂。

由上述可知，熱情與教練-運動員關係之研究結果，調和式熱情能夠預測教練-運動員關係，也能透過正向情意、自主支持行爲去預測教練-運動員關係。教練-運動員關係能有效預測運動員快樂及幸福感。此外，教練-運動員關係能夠中介教練自主支持行爲及運動員快樂。相反的，強迫式熱情能有效預測教練控制行爲，而教練控制行爲無法預測教練-運動員關係。

五、熱情與主觀幸福感

Vallerand et al. (2006) 探討運動熱情、情意及幸福感的關係，研究對象爲運動員，結果指出調和式熱情、正向情意、運動滿意度、運動活力與主觀幸福感有正相關，而負向情意與主觀幸福感有負面關係。此外，調和式熱情、運動價值、自控人格與運動幸福感有正面相關。張文馨、陳思羽、季力康 (2012) 也以甲組運動員爲對象，探討其熱情、正向情意及幸福感的關係，結果指出調和式熱情、強迫式熱情、正向情緒和主觀幸福感間呈現正相關，且二元熱情之間也呈現正相關。此外，運動熱情（調和式熱情及強迫式熱情）可透過正面情意，去預測主觀幸福感。Lafreniere et al. (2008) 也以運動員及教練爲對象，探討運動熱情、教練-運動員關係與幸福感，結果指出調和式熱情能夠有效預測高品質教練及運動員關係，且正面情意具有良好的中介效果。此外，良好的教練-運動員關係可正面預測教練之幸福感。

Rousseau & Vallerand (2008) 則是以俱樂部會員爲對象，探討熱情與主觀幸福感的關係，結果指出調和式熱情與強迫式熱情呈現正相關 ($r=.63$)，調和式熱情與

主觀幸福感呈現正相關，強迫式熱情與主觀幸福感呈現負相關。此外，調和式熱情與正向情意呈現正相關，也與主觀幸福感呈現正相關；相反的，強迫式熱情與負向情意 (negative affect) 呈現正相關，也與主觀幸福感呈現負相關，負向情意則是與主觀幸福感沒有關係。此外，朱芳儀、張少熙 (2014) 則是以足球俱樂部會員為對象，探討其熱情與幸福感的關係，結果指出俱樂部會員之熱情與幸福感呈現正相關，且強迫式熱情與負向情意呈現高度相關。

Vallerand et al. (2007) 以戲劇系及心理系學生為對象，探討運動熱情、主觀幸福感及表現的關係，結果指出調和式熱情與主觀幸福感呈現正相關，強迫式熱情與主觀幸福感沒關係，調和式熱情與強迫式熱情都是間接影響表現，不同熱情影響的方式不同。

由上述可知，熱情與主觀幸福感之研究對象，以運動員、俱樂部會員及大學戲劇系及心理系學生為主，結果指出調和式熱情可以透過正向情意去預測幸福感，且良好的教練-運動員關係可以有效預測幸福感，但強迫式熱情與幸福感的研究並不一致，某些認為有正相關 (Vallerand et al., 2006)、某些為負相關 (Rousseau & Vallerand, 2008)、某些則是沒有相關 (Vallerand et al., 2007)。

六、熱情與攻擊性行為、衝突及倦怠

Donahue, Rip & Vallerand (2009) 以籃球選手為對象，探討其熱情與攻擊性行為 (aggressive behavior) 的關係，結果指出強迫式熱情籃球選手之攻擊性行為高於調和式熱情選手。此外，在自我威脅組中，強迫式熱情籃球選手之攻擊性行為高於調和式熱情選手；在自我肯定組中，強迫式熱情及調和式熱情選手之攻擊性行為沒有差異，結果指出強迫式熱情之選手與攻擊型行為有相關。

Vallerand et al. (2010) 以護士為研究對象，探討熱情、衝突、倦怠的關係，結果指出調和式熱情能正向預測工作滿意度，工作滿意度可以負向預測倦怠。相反的，

強迫式熱情能夠正向預測衝突，衝突可以正向預測倦怠。調和式熱情與強迫式熱情有正向相關 ($r = .35$)，經過一段時間後，工作滿意度可以降低倦怠，而衝突則會增加倦怠。之後，Curran et al. (2013) 以足球運動員為對象，探討熱情、倦怠及心理需求滿意的關係，結果指出心理需求滿意能夠中介調和式熱情與倦怠，但不能中介強迫式熱情及倦怠。

由上述可知，熱情與攻擊性行為、衝突及倦怠的研究對象，以運動員及護士為主，結果指出強迫式熱情之運動員，其攻擊性行為得分會高於調和式熱情之運動員。調和式熱情能夠正向預測工作滿意度，而工作滿意度可以負向預測倦怠，且調和式熱情能夠透過心理需求滿意去預測倦怠。相反的，強迫式熱情能夠正向預測衝突及倦怠，但無法透過心理需求去預測倦怠。

七、運動依賴

陳建瑋、季力康 (2007) 探討休閒網球運動者熱情與運動依賴之關係，研究對象為網球運動者，研究結果指出休閒網球運動者之運動依賴總分與兩種熱情呈現正相關，但與強迫式熱情相關較高。此外，不同程度休閒網球運動者之運動依賴，在強迫式熱情上有顯著差異，在調和式熱情上則沒有差異。

八、心理韌性

王清欉 (2014) 探討大專棒球選手之熱情、教練-選手關係對心理韌性之預測關係，研究對象為大專一般組棒球選手，結果指出強迫式熱情與調和式熱情能夠正向預測心理堅韌性的積極奮鬥。強迫式熱情、教練-選手關係的沁密性與互補性越高，心理堅韌性的抗壓性則越高，但教練-選手關係承諾感越高時，心理堅韌性的抗壓性則越差。此外，調和式熱情和教練-選手關係的承諾感越高時，心理堅韌性的忍受傷痛程度越高。

參、結語

運動熱情是指個體對自己喜歡的、認為重要的且投入時間和精力的活動展現強烈的心理傾向，因為運動熱情的認同會受到不同內化歷程的影響，因此，出現二元熱情模式，包括：調和式熱情及強迫式熱情兩種。而運動熱情的研究自 2003 年開始，其研究對象非常多元，包括：大學生、運動員、俱樂部會員、裁判員、護士等，其研究議題大致有下列幾項，包括：熱情概念之驗證、熱情與情意、成就、運動依賴、教練-運動員關係、主觀幸福感、攻擊性行為、衝突及倦怠、心理韌性等，未來可針對上述研究議題進行延伸性之研究。

參考文獻

- 王清欉 (2014)。運動熱情、教練-選手關係對大學棒球選手心理堅韌性之預測。 *臺灣運動心理學報*, 14(2), 33-49。
- 朱芳儀、張少熙 (2014)。臺灣足球俱樂部參與者熱情與幸福感之研究。 *休閒與社會研究*, 10, 163-178。
- 李焯煌、季力康、彭燕妮 (2007)。熱情量表之建構。 *體育學報*, 40(3), 77-88。
- 張文馨、陳思羽、季力康 (2012)。運動熱情與主觀幸福感的關係：正向情緒的中介效果。 *體育學報*, 5(4), 301-309。
- 陳建瑋、游鎮安 (2007)。運動熱情之探討。 *大專體育*, 93, 113-118。
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 597-606.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: on

- passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 526-534.
- Lafrenière, M. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship; the mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*, 144-152.
- Lafrenière, M. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in Sport: on the quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *30*, 541-560.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F., & Provencher, P. J. (2005). Passion and gambling investigating the divergent affective and cognitive consequence of gambling. *Journal of Applied Social Psychology*, *35*(1), 100-118.
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Parker, P., Morin, A. J. S., Carbonneau, N., Jowett, S., Bureau, J. S., Fernet, C., Guay, F., Salah Abduljabbar, A., & Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, *25*(3), 796-809.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: examining their affective and cognitive experience in sport situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*, 77-96.
- Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, *66*(3), 195-211.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5-14.

- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'Âme: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 373-392.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., & Charest, J. (2010). On the role of Passion for work in burnout: a process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 454-478.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M. E., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75(3), 505-534.