

# 團隊目標設定對國小排球選手團隊凝聚力之影響

郭文成<sup>1</sup>、陳益祥<sup>1</sup>、林清和<sup>2</sup>

國立臺北教育大學體育學系<sup>1</sup>、中國文化大學體育學系<sup>2</sup>

## 摘要

本研究的目的是在於探討使用團隊目標設定介入是否能提升國小排球選手的團隊凝聚力知覺。研究對象是來自於8個不同隊伍的國小組(11~12歲)男子排球隊員，共94人；將8支隊伍分為實驗組4隊，控制組4隊，並對實驗組實施團隊目標設定介入；在實驗介入開始與結束之後都要測量選手的團隊凝聚力；以二因子變異數分析比較介入前後在團隊凝聚力有無差異。研究結果顯示，在球季結束的時候，實驗組團隊凝聚力的知覺高於控制組，因此，團隊目標設定的介入確實可以提高國小排球選手的團隊凝聚力。

關鍵詞：團隊目標設定、團隊凝聚力

## 壹、緒論

所有從事運動團隊的人，均熱心於最大的團隊技能表現 (Cox, 2007)。依據 Steiner (1972) 所提出之團體表現模式：

**團隊真正生產力 = 團隊潛在生產力 - 團隊由於錯誤處理的損失**

Steiner 認為團隊凝聚力可以增加團隊潛在生產力，並且減少團隊由於錯誤處理的損失，因此，可以提升團隊真正生產力，也就是提升團隊表現 (盧俊宏、廖主民、季力康, 2007)，這種力量可以讓一支二流團隊打敗一支技術高超但是無法分工合作的一流團隊 (林清和, 2001)。Senecal、Loughead 和 Bloom (2008) 認為團隊凝聚力是維持團隊的必要條件，而目標設定確實可以提升團隊之凝聚力。因此，對於如何提升團隊凝聚力的研究，也就顯得格外重要。然而，過去有關於團隊凝聚力的研究，大多屬於橫斷性之研究，鮮有縱貫性之研究，且 Carron、Brawley 和 Paskevich (1997) 指出，過去在進行團隊營造時有以下幾點缺失：1. 以教練為團隊營造介入的主導者；2. 沒有使用控制組；3. 介入時間不足；4. 介入主題過多。故本研究修正上述缺失：1. 以研究者為介入之主導者，而非教練；2. 使用控制組；3. 介入時間四個月；4. 以團隊目標設定為唯一的介入策略，探討使用團隊目標設定介入是否能增加團隊凝聚力之知覺。

## 貳、研究方法

### 一、研究設計

目標設定可以讓選手集中注意力、更加努力、提升堅持度並發展新的學習策略。因此，本研究以團隊目標設定做為唯一介入策略，進而探討使用團隊目標設定介入是否能增加團隊凝聚力之知覺。故徵選願意參加此次研究的隊伍，並將這 8 個球隊，依實力排名，按 S 型分配分為實施團隊目標介入的實驗組 4 隊 (排名一、四、五、八名)，與沒有實施團隊目標介入的控制組 4 隊 (排名二、三、六、七名)。實驗組的球隊將在整個球季中持續接受團隊營造介入，而控制組則沒有接受任何的團隊營造介入。

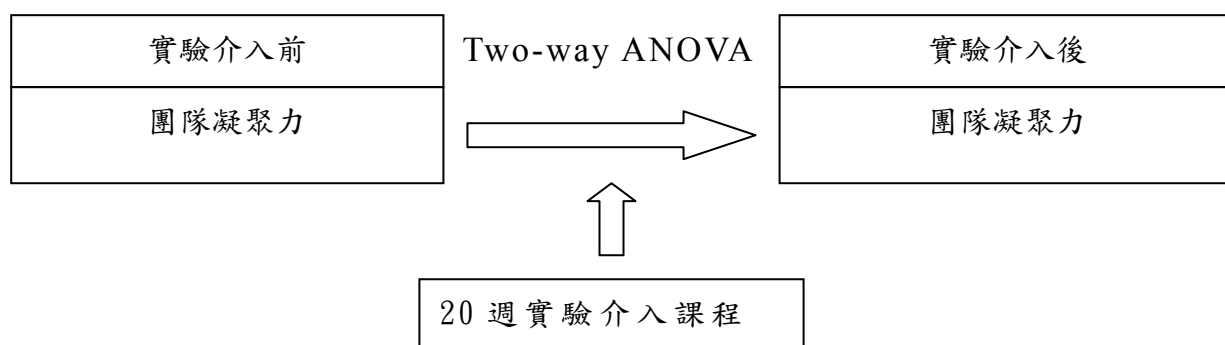


圖 1 研究架構

## 二、研究對象

臺北市國小男子排球球隊，總共8隊，共94人，平均年齡為11.35歲，皆為體育班之學生。

## 三、研究工具

採用張文財（2003）所修定之團隊凝聚力量表。該量表之各分量表之信度介於.71與.78之間，總量表之信度為.86，顯示問卷之內部一致性有可接受的信度；並且，本量表經因素分析結果，四個共同因素之累積解釋變異量達54.31%，顯示該量表穩定性已足夠。

## 四、研究結果

從表1可以看得出來，在進行團隊目標設定介入之後的球隊，有較高的團隊凝聚力；另一方面，控制組的團隊凝聚力卻降低了（實驗之前與實驗之後比較）。除此之外，從此表中亦可發現，在實施團隊目標設定介入之後的實驗組，其團隊凝聚力的四個面向都比控制組高。另外經過二因子混合設計變異數分析之後，其結果如表2。從表2可以發現組別與測量階段之交互作用達顯著水準（ $F=71.02, p<.05$ ），所以進一步進行單純主要效果分析如表3。由表3分析結果發現，實驗組與控制組在前測並無顯著差異（ $F=.61, p>.05$ ），而兩組後測已達顯著差異（ $F=271.45, p<.05$ ），實驗組在前後間有顯著差異（ $F=35.85, p<.05$ ），顯示實驗組在經過二十週目標設定介入課程之後，其團隊凝聚力顯著高於介入之前；而控制組在前後測間亦達顯著差異，（ $F=21.13, p<.05$ ），顯示控制組介入之後的團隊凝聚力顯著下降。

表1 實驗之前與實驗之後團隊凝聚力之平均分數與標準差

	實驗之前	實驗之後
實驗組平均數 (標準差)	3.31 (.39)	3.68 (.17)
控制組平均數 (標準差)	3.24 (.38)	2.93 (.26)

表2 組別與測量階段在團隊凝聚力的二因子混合設計變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F
組別 SS <sub>a</sub>	7.70	1	7.70	.76
前後測 SS <sub>b</sub>	.58	1	.58	.05
組別×前後測 SS <sub>ab</sub>	10.10	1	10.10	71.02*
誤差項 SS <sub>bs/a</sub>	26.18	184	.14	

\* $p < .05$

表3 組別與測量階段在團隊凝聚力單純主要效果分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F
組別 SS <sub>a</sub>				
在前測	.09	1	.09	.61
在後測	13.25	1	13.25	271.45*
前後測 SS <sub>b</sub>				
在實驗組	3.29	1	3.29	35.85*
在對照組	2.31	1	2.31	21.13*

\* $p < .05$

## 五、研究討論

(一) 從本研究可以得知，在進行實驗介入之前實驗組與控制組的團隊凝聚力是相同的。經過 20 週的目標設定介入之後，實驗組的運動員力都比控制組的運動員有較高的團隊凝聚知覺力。

(二) 從本研究中可以發現，以團隊目標設定作為提升團隊凝聚力的方法，得到很好的成效。經過 20 週的目標設定介入之後，參與實驗介入的運動員的團隊凝聚力有顯著地增加，而沒有參加實驗介入的運動員的團隊凝聚力則顯著地降低。過去關於團隊凝聚力的研究，大多數集中於描述（出現的是什麼）與解釋（為什麼會這樣）的階段研究，較少有介入（我們可以怎麼做）的方案研究，因此，無法得知凝聚力之消長情形，也不知如何去增進團隊凝聚力。故本研究透過單一之介入方法—團隊目標設定—來進行實驗，發現團隊目標設定確實對於團隊凝聚力，有顯著提升之效果。

## 肆、結論與建議

一、未來的研究應該檢測其它的運動類型。Carron、Bray 和 Eys(2002)認為共動性運動的運動員較少機會去發展團隊凝聚力，所以，讓這些運動團隊去從事團隊營造活動，例如團隊目標設定，將對凝聚力有正面影響。未來的研究可以比較是否這兩種運動類型之間有什麼差異。

二、本研究僅著重於目標設定中的任務取向，雖然這樣的介入對社會取向有正面助益。因此，未來的研究可以檢驗是否一個團隊營造介入而僅集中於社會取向而對任務與社會凝聚力有所正面影響。

三、本研究測量凝聚力只有兩個時間點，因此，我們無法掌握全程凝聚力之消長。未來的研究在整個介入期間，對實驗組與控制組的凝聚力測量，可以更多次，以便發覺在那個時間點凝聚力產生變化。

## 參考文獻

- Jowett, S., & Lavallee, D. (2008)。運動社會心理學(盧俊宏、廖主民、季力康譯)。台北市：師大書苑。(原出版年 2007)
- 邱皓政 (2008)。量化研究法(二):統計原理與分析技術—SPSS 中文視窗版操作實務詳析。台北市：雙葉書廊有限公司。
- 林清和 (2001)。教練心理學。台北市：文史哲出版社。
- 張文財 (2003)。國小籃球隊知覺教練領導行為、團隊凝聚力與成績表現之研究。國立屏東師範學院體育研究所碩士論文，屏東市：未出版。
- Senecal, J., Loughead, T. M., & Bloom G. A. (2008). A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 186-199.
- Steiner, I. D. (1972). Group process and productivity. *New York : Academic Press*.
- Cox. R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill.
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Teams cohesion and team success in sport. *Journal Sports Science*, 20(2), 119