

國立臺灣體育學院
National Taiwan College of Physical Education
體育研究所碩士學位論文

臺灣初級運動心理諮詢老師經歷的困境
及其因應之道

THE DIFFICULTIES AND COPING
STRATEGIES OF TAIWAN NOVICE SPORT
PSYCHOLOGY CONSULTANTS



研究生：張涵筑 撰

指導教授：莊艷惠 教授

中華民國 100 年 07 月

論文名稱：臺灣初級運動心理諮詢老師經歷之困境及其因應之道

總頁數：96

院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所人文社會組

畢業時間及提要別：99 學年度第 2 學期碩士學位論文題要

研究生：張涵筑

指導教授：莊艷惠 教授

中文摘要

臺灣剛開始有通過認證之運動心理諮詢老師加入運動團隊提供服務，他們將面臨哪些困難？會採取什麼因應策略？能否學以致用，發揮所學？本研究目的旨在瞭解臺灣初級運動心理諮詢老師在服務的過程中，所經驗的困難和其因應之道，以及他們對培訓課程的反思。本研究採質性研究取向，利用一對一深度訪談 6 名有實際服務經驗的初級運動心理諮詢老師，每位諮詢老師訪談時間約 70 到 90 分鐘。研究結果發現：

一、初級運動心理諮詢老師在服務的過程中所經驗的困難如下：(一)面臨到教練與學校老師對運動心理諮詢專業能力的挑戰(二)運動心理諮詢老師對專業的困惑(三)無督導協助(四)配合度不高(五)運動心理諮詢老師投入時間不足(六)無法身兼數個運動團隊(七)效果如何評估(八)抗拒運動心理諮詢服務(九)運動心理諮詢老師與個案之性別差異(十)選手糾葛的人際關係(十一)運動心理諮詢老師的角色定位不明確等 11 種類型的困境。

二、初級運動心理諮詢老師面對困難所採取的因應策略，共有 7 種類型：(一)不強求，輕鬆以對(二)熟悉服務對象基本資料(三)保持工作彈性(四)講授運動心理學課程(五)個別諮商(六)尋求協助(七)不反應。

三、在服務過程中對培訓課程的反思，分別為：自我的反思和對培訓課程的評價等 2 種類型。

關鍵詞：初級運動心理諮詢老師、因應策略

Han Chu Chang(2011). The difficulties and coping strategies of Taiwan novice sport psychology consultants. Unpublished master thesis. National Taiwan College of Physical Education.

Abstract

It is just a start in Taiwan to have certificated sport psychology consultants provide services in sport teams. What difficulties they will face? What coping strategies they will take? Do they put what they have learned to good use? The present of this study was to understand the difficulties and coping strategies of Taiwan novice sport psychology consultants in their service process, and to know their reflection toward the training program. This is a qualitative research. Using six one to one in-depth interviews to analyze, each interviews lasted approximately 70 to 90 minutes. The results as below:

1. The difficulties that the novice sport psychology consultants experienced are as follows: (1) coaches and teachers challenge the skill and ability of sport psychology consultants (2) the sport psychology consultants' confusion to their specialized ability (3) no help from supervisors (4) not cooperative enough (5) the time that sport psychology consultants spent is insufficient (6) unable to serve several sport teams at the same time (7) did not know how to estimate the effect (8) the resistance against the sport psychology consultant service (9) gender differences of consultants and the subject (10) athletes' personal relationship is complicated (11) the role of sport psychology consultants remain ambiguous.

2. There were 7 kinds of coping strategies of novice sport psychology consultants utilize when facing the difficulties. (1) no request and faced any situation calmly (2) familiar with the subjects' background (3) maintain flexibility (4) to teach the sport psychology course (5) individual consultation (6) to seek the assistance (7) no respond.

3. The reflections of sport psychology consultants' training program during the service can be categorize in: (1) self-reflect (2) appraisal of training program.

Key words: novice sport psychology consultants, coping strategy

謝 誌

論文終於完成了，首要感謝我的指導教授-莊艷惠老師。您的「影響力」深深的改變著筑兒，回想當時，聽您描述著運動心理諮詢工作的點滴，讓我相當心動，當時您只問我：「你喜歡看比賽嗎?喜歡幫助運動員嗎?」，我點點頭，便一腳踏入了運動心理諮詢領域，成為莊家軍的六弟子。師傅帶著徒兒北上辦研討會、北上參加讀書會、南下國訓輔導選手、出國參加研討會等等，讓我擁有與其他研究生不同的經驗，也見識到師父為人處事的過人之處。這些日子來，常有人聽見我的指導教授是莊艷惠老師，皆露出欽佩的讚嘆與眼神，筑兒因為喜歡而選擇運動心理學，因為喜愛而投入運動心理諮詢服務，我相信我的選擇，能加入莊家軍是我的福氣，研究生就該經歷不斷操練，才會成長茁壯，因為您，才有今天的筑兒!「凡事先縝密計畫，然後按表操課」您的教誨徒兒謹記在心!!

感謝我的 2 位口試委員-洪聰敏教授與廖主民教授。課堂上和私底下的洪老師總是平易近人，親和力十足，常常提醒著後輩要將眼光放遠，投資自己並行銷我們的專業!!平時老師的肯定和建議，給我很大的鼓舞，感謝洪老師口試時細心指導，提供許多寶貴的意見；另一位口委廖老師，對不熟悉您風格的人，有時會誤以為您是位難親近又可怕的老師，但事實並不然，經讀書會與午間網球後，深深體會到廖大師是位幽默風趣又聰明絕頂的師長，邏輯思緒相當清楚，總是能將複雜又擾人的學理，講解得簡單明瞭的知識，且循序漸進的教育著學生。擔任口委的您讓人感到恐懼，是因您總能一語道破研究中的盲點與問題，但正因如此，您精闢的分析與獨到的見解，使學生的論文可以更豐富及完整，謝謝您。

感謝 6 位受訪者豪爽的答應參與研究，因為你們的參與，才有這本論文的產出，因為你們勇於自我坦露，才能揭開初級運動心理諮詢老師服務之現況，使我及所有讀者們對於有更深的了解與體悟，並提供運動心理諮詢服務專業發展的參考，小筑感激不盡。

與我一同奮鬥的好夥伴五弟子-嘉姊。新生座談會的一句問話，將我們的學術生涯連結在一起，謝謝有你和我共同熬過這些有苦有樂的研究生日子，嘉姊的深思熟慮、做事的細心程度，以及無私的奉獻是我該學習的地方，感謝你總二話不說的幫助我，許多事總在你的提醒與協助之下，我才能如此順利輕鬆完成，對喜歡從事行政職的嘉姊而言，你絕對是「最佳秘書」!能與嘉姊一塊努力奮鬥度過這些日子，是筑兒的福氣!!

因為讀書會，拉近莊家軍與廖大師團隊師生之間的距離，彼此照顧，相互交

流學習。鈴雯學姊，你的教學模式與朋友模式真的讓我大開眼界，但學姊真的很棒，除指點迷津引導我於學術方面學習外，還指導我打網球；薇任，身為資訊組組長的你，總關心著兩個團隊間的動態，並時常邀約我參與各項活動，以及推薦我好書；緯鈞哥，聰明&思緒清晰的你，在筑兒陷入一團迷霧中指引我方向，協助我找 paper，並時常給予我鼓勵；此外，還有修廷學姊、劉琪學姊、濟仲學長、韋如，以及瓊君，因為有你們的支持與鼓勵，讓筑兒在學術的路上不孤單！

寫作的過程中，多虧有著第一代的學長姊(欣漪學姊、麗蓉學姊與新豪學長)，當我遇見寫作上的困難時，因為你們經歷過，所以能以過來人的角度為我釐清問題，鼓勵我勇於表達想法，使我不膽怯，謝謝你們的陪伴，也懷念過往一同奮鬥的日子；此外，也謝謝後續兩代的學弟妹，特別要感謝竺穎，因為你的細心與刻苦耐勞，我才能無憂的投入準備口試，口試前的預報與口試當天，由於你們的參與協助，方能使口試順利的完成。

另外，系辦的柏慧學姊，教導我以一顆善良之心待人，以謹慎的態度處事，感謝您；還要謝謝系辦的工讀夥伴，在我來回修改的循環，謝謝你們對我的肯定與支持，你們的嬉鬧搞怪，為苦悶的研究生生活增添許多色彩。特別是邢兒，一同與我到各地參與研討會和讀書會，以及在我發表與口試時的情義相挺，你對運動心理學的熱忱，我深感佩服！因為有你的參與，讓我的研究生生活更快樂。

Taller 在我衝刺論文的階段，你的插畫是最佳的精神支持，當我遇到靈感瓶頸時，拖著我去運動，放鬆一下再繼續衝刺，謝謝你！！

最後，我親愛的老爸，謝謝您給予我很大的自由，讓我選擇自己有興趣的道路，感謝您這一路上對我的支持與肯定。還記得當初我去應徵那份特別的職務時，您在電話對我說：「無論結果如何，我都以你為傲！」；以及那天，您說口試本要來參加，但又想說我當天會很忙而作罷！老爸您的話語都讓我很感動，因為從小到大，您總是在屬於我的重要場合中出現為我加油，見證我的努力！

呼~終於完成了這本論文，謝謝所有關心我及我所關心的人，除了感激還是感激，在我的生命中能遇見你們，絕對是我最幸福的事。

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝 誌	III
目 錄	V
表目錄	VII
圖目錄	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 運動心理諮詢老師服務	7
第三節 研究目的	16
第二章 研究方法	17
第一節 研究參與者	17
第二節 研究方法論的選擇	19
第三節 研究流程	21
第四節 研究資料蒐集與工具	23
第五節 資料分析	24
第六節 研究效度與信度	25
第三章 研究結果與討論	28
第一節 臺灣初級運動心理諮詢老師在服務過程中所經 歷的困難	28
第二節 臺灣初級運動心理諮詢老師在服務的過程中，面 對困難所採取之因應策略	43
第三節 臺灣初級運動心理諮詢老師對所參與之培訓課 程，在服務的過程中的反思	54
第七節 討論	68

第四章 結論與建議	77
第一節 結論	77
第二節 未來應用及研究之建議	78
參考文獻	80
一、 中文部分	80
二、 英文部分	84
附錄	87
附錄一 臺灣初級運動心理諮詢老師服務現況之訪談大 綱	87

表目錄

表 2-1-1 研究參與者基本資料表	18
--------------------------	----

圖目錄

圖 2-6-1 研究流程圖	22
---------------------	----

第一章 緒論

本研究欲探索臺灣運動心理諮詢老師進入現場提供服務所經驗之困難、其如何因應，以及對培訓課程於服務過程中的反思；全章共分三節：第一節研究背景、第二節運動諮詢服務、第三節研究目的。

第一節 研究背景

在競爭激烈的運動場上，每位參賽的運動員無不期待能將實力發揮的淋漓盡致，但優秀選手於賽中失利的消息，時有耳聞，不禁令人思索歷經長期艱辛訓練的頂尖選手，為何踏入賽場內，一切卻變了調。2008北京奧運中華代表隊成績不佳，創下近三屆最差的成績，包括射箭、網球都失去平常水準，棒球輸給中國隊更是讓國內球迷扼腕。中華奧會主席蔡辰威就說，這次許多選手臨場心理素質不佳，原先預期奪牌希望高的項目，因為選手太緊張無法發揮，回臺灣後要加強訓練(華視新聞，2008)。從2006年起連續4年越級當選成人國手的鄭怡靜，在第15屆亞洲青少年桌球錦標賽臺灣代表隊選拔賽女單八強戰，爆冷以1:3敗給麗山國中喬培婷；鄭怡靜賽後呆坐在場邊，表示：「我雖然很想用平常心，但不能輸的壓力真的太大了，讓我發揮不出來！」(自由時報，2009)。2010廣州亞運射箭代表隊這次男隊雖仍選了奧運銀牌陳詩園，但關鍵比賽都由小將上陣，男子射箭團體賽最後卻中斷了連續三屆銀牌紀錄，田剛表示：「選拔也選那麼久，也準備了那麼久，一定會有壓力，而且壓力還滿大，不拿牌

好像不行。」，但看到拿金牌的南韓小將也只有 18 歲，卻展現了超乎年齡的心態跟技術，臺灣選手還是差了一截。賽後，射箭協會秘書長邱炳坤認為，這次比賽中選手欠缺信心，也太快鬆懈。「射箭運動比到最後，身心技，生理、心理、技術，最重要還是比心理技巧。」(中廣新聞，2010)。

事實上，運動員日復一日的訓練，過程中，艱苦、孤寂，以及競賽場上瞬息萬變的影響，存有許多內在與外在的干擾因素，這些干擾包括緊張、壓力、分心、觀眾叫囂、裁判誤判等，而運動員如何對干擾因素做反應，攸關比賽勝負。有鑒於此，關乎選手心理層面的議題，逐漸受到重視，更有聘請運動心理諮詢老師提供教練及選手專業的協助。

九號球金牌戰 大眼妹周婕妤拚 12 局撞銀，能拿一銀一銅，周婕妤除慶幸入選史上最團結的中華撞球隊，更感謝運動心理專家季力康在出發前的心理講座，讓她學習如何享受壓力，找出放鬆的方式，周婕妤說：「這是我第一次打亞運，很享受比賽，就算只拿銀牌，意義也格外重大，以前我在中國打球，最多也只進八強。以前我在場上會突然出現負面想法，但季老師告訴我，把專注力全放在場上，且盡量正面思考一切困境，果然讓我打球比較放鬆。」(中國時報，2010)。撞球小天后張舒涵首次亞運銅牌收場，但她沒哭，沒抱怨，賽後仰望天空，「感謝主，讓我享受比賽感覺。」前晚中華隊教練團決定請團本部心理諮商師為選手們減壓，張舒涵起初很排斥「我只是想說能不能去醫師那邊，找點讓我好睡點的藥。」張舒涵笑說結果碰到團本部心理諮商師莊艷惠也是教友，「和她聊天後，心情很放鬆，完全不會緊張，我也很自然的把自己問題和她分享。」她覺得這次聊天很受用，只是比

賽結果不如預期罷了(聯合報，2010)。另外還有棒球隊，賽前總教練葉志仙表示：「球技可調整，最嚴重的是心理重創！」，因此便找已合作過多次的運動心理諮詢老師彭涵妮協助狀況不佳的球員調整心理狀態(中國時報，2010)。

從以上報導，可得知經由運動心理諮詢老師所提供的協助，選手在參賽時，較能調整自我，使用對自己有利的方法面對競賽，發揮水準。

Orlick(1988)指出運動員在追求卓越時心理方面的技能是決定最後是否成功的關鍵，當技術和體能皆達相等的水平時，心理素質便成為關鍵得勝的指標，也就是說，能從容因應各種臨場比賽會發生的狀況者，較能從中脫穎而出。如剛彥(2002)表示在準備競賽的過程，最重要的即是學習處理賽中的各種對自己有威脅或不利的比賽情況，諸如外在因素的突然變化、領先後被對手追平、受傷、連續比賽的疲勞等，選手在比賽中擁有因應各種逆境之能力，才可能達到最佳運動表現之狀態。莊艷惠、廖主民(2005)指出賽前負面思想問題為選手最迫切需要解決之問題，當競賽結果對運動員而言別具意義時，在賽前，選手的腦中容易產生許多的負面思想，以致多數運動員無法以平常心看待比賽，甚至使其運動表現走樣。從一些運動賽會相關的報導中，可以發現選手在賽場上失利，多與心理能力有關，如害怕失誤、沒信心、焦慮等。

為解決選手比賽中出現的心理困擾，越來越多應用運動心理學家利用運動心理學知識與技能，協助選手提升運動表現與幫助個人的思想成長，主要是透過為運動心理諮詢和運動心理技能之訓練。針對運動心理諮詢 Weinberg 與 Gould(1999)提出下列 4 點概念：

- 壹、運動心理諮詢並非僅為心理有問題的運動員提供服務。
- 貳、運動心理諮詢不僅是優秀運動選手的專利。
- 參、運動心理諮詢非為特效藥。
- 肆、運動心理諮詢對運動員與教練是有益的，有許多的研究已証實運動心理諮詢能有助於選手的運動表現。

回顧過去相關文獻，不難發現運動心理諮詢老師(Sport psychology consultant)隨隊提供協助的足跡，在歐美地區已行之有年，從1984年洛杉磯奧運開始，已有運動心理諮詢服務(Gould, Tammen, Murphy, & May, 1989; Partington & Orlick, 1991; Raalte, 2003)，1988年美國奧運代表隊第一次有正式的隨隊運動心理學家提供臨場支援協助選手(Weinberg & Gould, 2003)；發展至今，美國的應用運動心理學會(Association of Applied Sport Psychology, AASP)亦設立一套運動心理諮詢老師的認證制度，提供運動心理諮詢專業的訓練和認證；亞洲地區，日本也已建立一套專業的認證制度，同時，大陸與臺灣剛起步，正積極推動發展中(黃崇儒，2009)。臺灣運動心理學會已於2008年10月展開第一屆運動心理諮詢老師之培訓課程，希望經由臺灣資深的運動心理諮詢老師授課，能詳實教導、培訓學員專業知識與技能，並藉由推動國內運動心理諮詢老師證照制度，期待授證之專業人才興起國內運動領域的心理諮詢服務風氣(臺灣運動心理學會，2008)。

在美國，服務優秀選手之運動心理學團隊成員的聘僱之條件，會考慮到性別、種族、教育背景、臨床應用，以及先前的能力。一旦合作關係建立，不論選手身在何方，運動員

在任何時間皆可得到運動心理諮詢之服務；另外，當運動員外出比賽時，亦會派遣運動心理諮詢老師隨隊外出比賽(洪聰敏, Lidor, & Hackfort, 2010)。Orlick(1986)表示當一位運動員的表現在一場重要的比賽中失利時，多半肇因於過度擔憂結果，專注於勝負，可能會增加焦慮感，並干擾運動技能的執行。其擔任 1984 年奧運加拿大輕艇代表隊的運動心理諮詢老師 3 年期間，除了教導基本的運動心理學知識外，亦針對選手心理素質之個別差異設計一系列的運動心理技能訓練計劃，以協助選手於高壓力情境中發揮表現水準。另外，他也記錄當時隨隊比賽之臨場支援情形，諸如現場不可預期的意外狀況如：時間安排不當，發生全隊錯過午餐時間；金牌選手首場比賽失利，情緒低落等，對此該如何幫助選手避免受各式各樣的臨時狀況所干擾，正是運動心理諮詢老師的職責所在。

蔣小波(2009)在 2009 國際乒聯青少年公開賽，成都站比賽中，為中國隊提供臨場心理支援服務，在此次的工作中，可以明白身為諮詢老師須隨時提供支援，技巧性的處理面臨的問題，各種問題皆考驗運動心理諮詢老師之專業能力，例如選手詢問諮商內容是否會告知教練，該如何回應避免減損信任感；臨時請託協助其他選手；慢熱型選手等。

此外，臺灣雖 2008 年才開始第一屆運動心理諮詢老師之培訓課程，正式的推動臺灣地區運動心理諮詢老師認證制度，但事實上，早已有一群默默為臺灣優秀選手提供協助的運動心理諮詢老師，比如季力康老師、莊艷惠老師、廖主民老師、洪聰敏老師、鄭溫暖老師等，早期臺灣國家運動代表隊的北部訓練中心即是由廖主民老師、鄭溫暖老師進駐提供

專業之服務；近期，2004 雅典奧運、2006 杜哈亞運、2008 北京奧運，及 2010 廣州亞運等，體委會已將運動心理諮詢服務編入亞運及奧運運動科學小組中，這些老師亦參與其中，持續貢獻專業的運動心理諮詢服務。然在投入運動心理諮詢的協助後，其成效也可從選手們的運動表現、檢討報告書，及報導得知，如 2004 雅典奧運我國射箭代表隊在賽前準備階段，負責射箭隊的運動心理諮詢委員洪聰敏老師便為射箭代表隊設計一套心理訓練課程，當中有體驗挑戰、自我突破、對抗賽前失眠，讓代表隊體驗冒險教育與剝奪睡眠訓練等(洪聰敏，2010)，比賽成績出爐默默地證明心理諮商的協助效果，代表隊不負眾望為我國奪得團體賽的 1 銀 1 銅，屬歷年成績最佳的一次；本次 2010 廣州亞運，負責軟網隊的運動心理諮詢委員莊艷惠老師為全隊設計一套賽中問題因應策略之訓練，並每週固定為所有選手上課，教導基本的運動心理學知識，以及提供諮詢時間，讓選手可針對自身的困擾尋求運動心理諮詢老師的協助，軟網隊為我國奪下 2 金 2 銀 3 銅的佳績，為臺灣奪得首金的男子軟網隊成員郭家瑋，賽後接受媒體訪問時表示「看到前輩輸球，我暗自告訴自己『好！我就把它扛起來』。」郭家瑋此次擔任男團單打，預賽接連敗給菲律賓、南韓，雖然球隊還是靠兩對雙打前輩取勝，他卻深感壓力，尋求心理諮商師莊艷惠協助，一舉突破心中陰霾，「莊老師要我別想太多，只要盡心盡力打好每個球，就能創造無限可能。」(中廣新聞網，2010)。爾今，運動心理諮詢服務逐漸受到重視，專業人力資源需求亦增加，上述之老師資深運動心理諮詢老師積極栽培後進，將其豐富又精采的諮詢經驗與專業知識傳授給願意投入實務工作的莘莘學子。

綜上所述，可以明白運動心理諮詢老師一旦承諾提供諮詢協助時，便進入隨時待命之狀態，且所面臨的問題與挑戰，皆考驗著諮詢老師的專業的知識與智慧。我國，運動心理諮詢老師一職於運動領域中尚未普及，仍有許多的教練及選手對於運動心理諮詢老師都感到陌生，更別提及普羅大眾對此的認識，但是，為積極推廣運動心理諮詢服務，臺灣運動心理學會率先與臺北市教育局攜手合作「臺北市青少年運動員希望工程計畫」，為期一年，主要目標為落實運動科學服務的向下紮根，並實際到校強化學生運動員心理素質與生涯規劃教育，協助其發揮個人潛力。內容涵蓋心理技能訓練的實際應用，協助學生運動員瞭解運動、社會發展的趨勢，瞭解個人生涯規劃的阻力與助力，確立目標與建立計畫。此計畫之主要服務內容除生涯規劃外，心理素質的提升更是一大重點。然而，在普遍教練及選手對於運動心理諮詢都感到陌生的情形下，這群尚未累積實務經驗的諮詢老師，初次帶著專業的知識進入現場，究竟會順利依循所學之策略提供服務，或是面對著其他的問題與挑戰，針對種種困難又會採取何種因應方式，以及經實做後，對培訓課程的反思，這是同樣身為運動心理諮詢老師的研究者所關心的現象，藉由他人的經驗做深入之探討，並做為日後從事運動心理諮詢時之借鑒。

第二節 運動心理諮詢老師服務

北美應用運動心理學之父 Ogilvie 致力於人格與運動心理學之研究，將研究由實驗室移至實際運動的情境中，1966 年與學者 Tutkock 合著關於運動員諮詢模式一書，並實際地

諮詢職業運動隊伍，開啟了當代應用運動心理學之趨。應用運動心理學係指將運動心理學及體育科學的相關理論與技能等應用實踐，以促使運動員得到心理和行為上的改變，進而達到提升運動表現，並促進個人身心成長之目的。應用運動心理學分為兩種取向：研究取向和實踐取向。在應用實踐中，實踐者的主要的目的是顧客的改善，顧及顧客福祉才是最為重要。因此，服務應以顧客的獨特性需求為主，竭力提供服務進而幫助顧客獲得最大程度的改善(姒剛彥，2009)；換句話說，運動心理諮詢老師即是實踐者，為選手提供諮詢服務，協助運動員擬定具體和個人化的因應策略即為運動心理諮詢老師重要的職責所在(Crocker & Graham, 1995; Orlick & Partington, 1988)。擬訂因應策略便涉及到運動心理介入，運動心理技能訓練為利用運動心理學知識，設計一系列有系統的思想訓練課程，讓運動員學習一些認知技巧與策略，去因應競技場上各種可能的變化，以提升運動表現與幫助個人的思想成長(Vealey, 1988)。過去研究指出，運動心理技能訓練可強化運動員克服干擾之能力、提升運動表現、發展人際關係，以及增加自信心，進而促進運動員個人的成長(Mamasis & Doganis, 2004; Partington & Orlick, 1991)；因此，運動心理技能是運動心理諮詢老師協助選手因應問題之重要的工具之一。

競賽場上，運動心理諮詢老師利用短暫的時間來協助運動員重建認知，這種未經事先安排的諮詢服務，有學者將之稱為短暫接觸介入(Brief contact interventions)(Giges & Petitpas, 2000)。McCann曾在著作中表示，身為運動心理諮詢老師應具有彈性的時間和豐厚的專業，在執行任務時，常

被要求於非一般的地點，如練習場、更衣室等，與非一般的時間，像即將開賽前、深夜等，提供諮詢之服務(洪聰敏, et al., 2010)。由於運動心理諮詢工作的多變異性及常要視情況而調整的特性，對運動心理介入運動員的協助過程與使用的策略，並無一個固定系統能滿足所有不同運動項目的需求(莊艷惠、廖主民，2006)。以下依循本研究目的，分為 2 點進行文獻之回顧與探討：

壹、一般心理諮詢所經驗之困難

回顧過去國內諮商相關的文獻，屬運動心理諮詢領域的文獻數量相當有限，更別提及針對運動心理諮詢老師的相關研究，因此，關於本研究欲探討初級臺灣運動心理諮詢老師在服務的過程中，將會經歷的困難之相關文獻回顧研究者擬從國內發展行之有年的一般心理諮商作為範疇，針對剛投入諮商工作者所將面臨的困難加以探討。

陳增穎(2005)於回顧國內二十年來的輔導與諮商專業人員的研究中，歸納出諮商人員在助人工作過程中可能會面臨的困難，顯示出實務工作的複雜性，以及身為諮商人員須學習因應和瞭解的課題，如下列所示：文化衝擊和反省統整(洪莉竹，2000)、工作角色壓力與衝突適應(牛格正，1996)、倫理的考量、情感轉移與反移情的影響(牛格正，1996)、性別議題(郭麗安，2001)、諮商員與個案的適配性、不適當的行為、專業知能與繼續教育的需求、網路諮商經驗、心理需求與工作倦怠的感受、對專業的懷疑與困惑(陳增穎，2005)、工作時間等。此外，有其他學者在研究中發現新手的諮商員在投入實務工作後，可能會面臨到個案的抗拒與防衛、專業未受尊重或遭質疑(麥麗蓉、蔡

秀玲，2004；賴玉珊，2008)。

洪莉竹、陳秉華(2003)以諮商者的資歷做區隔，研究在提供諮詢服務的過程中，資深和新手的諮商人員之異同，結果發現兩者主要不同的地方在於資深者較能進行自我的專業反省，檢核專業知識和技術運用的熟練程度外，還包含著諮商員個人經驗的檢視，意指諮商員本身的成長過程，以及和個案互動的經驗。魏瑜雯(2004)研究發現，資深與新手的諮商者之差異在於新手諮商員不易將課本理論在實務中彈性應用，較無彈性去修正個案既定的假設與諮商目標。另外，從理論學習進入實務運作的過程中，新手諮商員可能會產生過度認同由培訓課中學習的諮商觀點，並試圖將自己所學到的理論知識全盤運用於生活和工作情境，剛投入服務工作的諮詢者太過積極於希望協助成員，以致模糊了其自身所應扮演的角色，有時會因過於關心單一成員的個人議題，而過度聚焦於該成員身上，反而忽略了團體中的其他成員。服務的過程中諮詢者可能會經歷一些焦慮與不安的情緒，而當事者會認為這樣的情緒反應是不適當的，且企圖去否認或壓抑這樣的感覺(黃冠穎、李珮瑜，2006)。

綜合上述，可以知道身為一位諮商工作的入門者，當投入實務踏進現場後，可能經歷在實際情境中，知識理論應用上之衝突、個案的抗拒與防衛、工作角色壓力與衝突適應、專業未受尊重或遭質疑等，這些乃屬一般心理諮商的新手所經驗到的困境，然運動心理諮詢工作的多變異性及常要視情況而調整的特性，究竟在運動領域中，剛投入實務工作的運動心理諮詢老師所會面臨到的困難是否與

一般心理諮商者所經驗的相同，為研究者所欲探知的結果。

貳、運動心理諮詢之因應策略探討

Perna 等人(1995)回顧現有的運動心理諮詢模式，認為主要有 4 種模式：第一，教育諮詢模式(Ravizza, 1990)；第二，臨床諮詢模式(Dorfman, 1990; Neff, 1990)；第三，8 階段認知行為諮詢模式(Murphy & Murphy, 1992)；第四，監督式諮詢模式(Smith & Johnson, 1990)。教育諮詢模式是利用教導運動員運動心理技能，讓選手可將所學技能與知識內化，主要作用為訓練中對運動員運用運動心理技能進行強化和發展時得以發揮最好的效益；臨床諮詢模式主要針對選手無法因應壓力或其他干擾其發揮水準之影響因素，則須適時的進行必要性的介入；另外，指導諮詢模式為諮詢老師不需直接對運動員進行諮詢，須選擇一名有諮詢背景的運動員或教練接受專業的諮詢訓練，並進一步去指導選手，諮詢老師只需於之後的過程裡，定期與運動隊伍及特定訓練的諮詢者保持聯繫；最後，認知-行為諮詢模式是在全面瞭解運動員背景的基礎上，利用運動心理技能訓練做為核心的教育方法及個別諮詢的策略，重建認知進而改變行為(Visek, Harris, & Blom, 2009)。上述模式之研究探討多以大專以上之運動員作為對象，因此，有學者則針對青少年運動員提出了青年運動諮詢模式(the Youth Sport Consulting Model, YSCM)，為運動心理諮詢實習者提供一個服務教育的架構指引，讓這些剛踏入運動心理諮詢者在執行任務中有參考指南以順利履行任務，以及

傳遞運動心理諮詢服務給年輕的運動員與其運動組織 (Visek, et al., 2009)。青少年運動諮詢模式之服務是為擴大現今關於青少年運動時期中，提供運動心理諮詢服務的文獻之不足，對此涉及 6 種問題，第一，辨明提供諮詢服務之對象所屬的運動團體與適宜的年齡；第二，獲取青少年運動課程計劃；第三，介紹與挑選運動心理技能給青少年運動員；第四，評估諮詢；第五，考量賽季外的運動心理技能訓練；第六，問題關係於服務的臨時或永久終止 (Visek, et al., 2009)。

Wann(1995)將運動心理介入階段分為五個階段：教育基本概念、評估運動員心理素質，並設計適合個人的計劃、心理技能的學習、練習新的心理技能、評估成效。然而 Butler 與 Hardy(1992)所提出的六階段運動心理介入策略，為大多數的運動心理諮詢老師所依循，屬於典型的運動心理介入策略，6 階段分別為：第一，運動心理諮詢老師與運動員共同討論合作的最終目標與目的；第二，運動心理諮詢老師對該項運動之需求做主觀的分析；第三，運動心理諮詢老師利用相關問卷與訪談，對運動員做出個人評估；第四，運動心理諮詢老師為運動員執行簡要的教育課程；第五，訓練運動員適當的運動心理技能與技術；第六，評估介入之成效。Bull(1989)根據對一位長跑運動員的提供諮詢服務之經歷，發展了一個運動心理學諮詢者的角色模式，該模式由 5 個階段組成，並詳細的介紹了各個階段中，運動心理諮詢者所要做的具體工作內容，分別為：建立親密的關係 (Build Rapport)、進行心理測試 (Formulate Psychological Profile)、發展心理訓練計畫

(Develop Mental Training Program)、持續評估及危機干預 (Ongoing Evaluation and Crisis Intervention) 與結束服務 (Withdraw)。接著，Poczwadowski 等學者(1998)認為在為運動員提供運動心理諮詢服務時，應是運動心理諮詢老師與運動員共同確立選手之目標與執行策略，當中有 11 種因素應做考量，分別有專業的範圍、服務哲學、建立情感、概念化運動員的憂慮與潛在的介入、服務的組織、類型及範圍、執行的計劃、管理自我做為介入的手段、評估諮詢與計劃、結論、離開現場。上述 11 項因素中，專業的範圍與服務哲學涉及了諮詢者的能力、訓練，以及道德倫理等；以管理自我作為介入手段，則關係到提供心理技能訓練的計劃和履行方向 (Poczwadowski, Sherman, & Henschen, 1998)。

有關運動心理諮詢服務之相關實證研究，Raalte(2003) 根據 Poczwadowski 等學者 1998 年所提出的服務框架為引導，為美國代表隊在 2001 年 Maccabiah 運動會上提供了運動心理諮詢服務。根據多位擁有服務美國奧運選手經驗之資深運動心理諮詢老師表示，在奧運前的 4 年與賽會期間所提供的運動心理諮詢服務之主要內容有：第一，提供一對一形式之課程；第二，心理技巧訓練；第三，情緒控制訓練；第四，專注力訓練；第五，自信心的訓練。(洪聰敏, et al., 2010)。

繼 2008 北京奧運落幕後，許多大陸的運動心理諮詢工作者陸續發表有關如何鍛鍊選手心理素質之實務性研究，諸如胡詠梅等學者(2009) 運用運動心理訓練，設計忘我訓練、注意資訊通道打開之縮放訓練，以及拓展訓練，

使中國擊劍隊在北京奧運會上能發揮實力；吉承恕等人(2009)對中國舉重隊 2008 年北京奧殘運會備戰、賽前的心理準備情況進行研究，發現運動員的技術對於心理能力的需求為：高度注意力集中和高度的激發水準，選用音樂與日記型心理訓練手冊進行運動心理之介入，助益於選手之運動表現。

有學者曾在研究中指出，大陸運動員的心理諮詢應以調整運動員之行為，學習因應各種問題，並著重發展運動員的心理素質為主軸的發展性諮詢模式，結合大陸運動心理諮詢老師的實踐經驗和心理諮詢的理論研究，並視運動員心理狀態及其特徵為依據，將服務運動員的健康發展和創造最佳運動表現作為目標，心理諮詢的內在規律為根本，再以中華文化背景為參照(顏軍、陳劍鋒，2007)。鍾伯光、姒剛彥、劉靖東(2009)利用質性研究法，以運動心理諮詢服務老師之角度，針對臺灣與香港地區運動心理諮詢服務之狀況進行深入的瞭解與探討，研究發現，兩地服務過程在架構上具有一致性。但在提供服務上存在一定的差異，例如，在臺灣服務的過程中多數運動心理諮詢老師無充足時間進行擬定計劃，而直接針對運動員的問題提供幫助，且在服務的後期缺乏對服務的系統性評估。這種差異可能源於兩地運動心理學服務者的全職服務與兼職服務的不同。同時，臺灣與香港地區的服務模式與已有服務模式相比，具有很多相似之處，但兩地服務模式在服務的方法和內容上比已有的服務模式更加趨於多樣化和本土化。

由上述研究可知，欲成為一位專業的運動心理諮詢者

須面對各種不同的問題與挑戰，如何運用適當的因應策略正是考驗著助人者平時專業知識與經驗的累積，因此，接受運動心理諮詢老師的培訓，其課程內容即為重要的專業知識傳授，本研究對象所參與臺灣運動心理學會舉辦之運動心理諮詢老師之培訓課程，課程內容共有 12 項，分別為：第一，助人技巧與基本諮商技術；第二，運動學習與指導實務；第三，人際互動和團體動力學實務；第四，運動心理技巧與實務；第五，運動心理評估與診斷；第六，運動員心理困擾與解決實務；第七，運動心理輔導與介入理論與實務；第八，運動員生涯規劃與輔導理論與實務；第九，運動心理諮詢網路實務；第十，職場謀生技巧與實務；第十一，運動心理諮詢老師執業與倫理實務；第十二，運動員生活技巧與自我管理；以上課程乃由資深的臺灣運動心理諮詢老師授課，以自身經驗和專業知識詳實地教導培訓之學員運動心理諮詢的專業知識與技能。

綜上所述，運動心理諮詢老師在提供服務的過程中可自由選擇運用因應問題之策略，研究者認為從事運動心理諮詢者應有一套自我所認同的工作模式，結合專業的知識及個人的價值信念，進而產生自我獨特的工作風格，正因每位諮詢者之工作模式有所不同，在服務的過程中，面對所經驗的困難亦會有不同的因應策略做處理，因此，本研究關切這群剛進入現場的運動心理諮詢老師在服務過程中，針對經歷到困境會採取何種因應策略做處理。

研究者認為實際提供心理諮詢服務的完整過程有其探討的價值與必要性，主因在於目前臺灣尚未有人針對此一

議題做深入的研究，再者，同樣身為運動心理諮詢老師的研究者，對於同儕進入現場後的工作狀況亦有著濃厚的興趣，起因乃自於在提供服務的過程中，皆是諮詢者獨自去面對各種問題，然而，在這過程中仍在摸索，尋求提供最好的服務給運動員，必定會面臨到各式各樣的難題是未深入現場者所不知的，諮詢者是否能以專業知識迎刃而解，會利用何種策略解決困難，以及最後對於修習培訓課程應用於實務上的反思，皆是值得研究者關注所在，此外，更可供後續對運動心理諮詢有熱忱之實務操作者及研究者作為鉅細靡遺的參照，並可從中做後續的發展和研究。

第三節 研究目的

- 壹、瞭解臺灣初級運動心理諮詢老師在服務的過程中，所經驗的困難。
- 貳、探討臺灣初級運動心理諮詢老師在服務的過程中，面對困難所採取之因應策略。
- 參、探討臺灣初級運動心理諮詢老師對所參與之培訓課程，在服務的過程中的反思。

第二章 研究方法

本研究目的旨在透過訪談方式，匯集臺灣運動心理諮詢老師在服務的過程中，所經歷的困難、針對經歷的困難所採取因應之道，以及在培訓班所學應用於實務上的反思。研究擬採用質性研究中的紮根理論研究法，利用深度訪談的方式蒐集受訪者實際的任務經驗，呈現受訪者的服務過程之原貌。以下將針對研究方法論的選擇、研究程式及研究的嚴謹性等詳細描述。

本章節將說明研究方法與研究進行之步驟，全章共分為六節：第一節為研究參與者、第二節為研究方法論的選擇、第三節為研究資料蒐集與工具、第四節為研究流程、第五節為資料分析，以及第六節為研究信度與效度。

第一節 研究參與者

研究參與者之揀選採立意取樣(purposeful sampling)，主要基於三個挑選準則：第一，參加臺灣運動心理學會所主辦之運動心理諮詢老師專業培訓課程的學員；第二，擁有實際提供運動心理學諮詢服務之經驗者；第三，擔任臺北市青少年運動員希望工程計畫之運動心理駐校服務老師一職者。研究者以電話與電子郵件之方式，徵詢 12 名符合本研究取樣之運動心理諮詢老師，逐一向參與者說明本研究之目的，徵求口頭同意參與此研究，邀請過程中，有 4 名運動心理諮詢老師未回覆邀請，2 名因時間因素婉拒研究者的邀請，最後同意者共 6 名，成為本研究之參與者。茲將研究參與者的基本資

料陳述如下：

表 2-1-1 研究參與者基本資料表

研究 參與者	性別	學歷	現職	見習 經驗
A	女	體育相關系所 運動心理組 碩士班畢	國小教師 /運動心理組 博士班研究生	有
B	女	體育相關系所 運動心理組 碩士班畢	國小教師 /運動心理組 博士班研究生	有
C	女	非體育相關系所 碩士班畢	運動心理組 博士班研究生	無
D	男	體育相關系所 運動心理組 碩士班畢	運動心理組 博士班研究生	無
E	男	體育相關系所 運動心理組 碩士班畢	運動教練	有
F	女	體育相關系所 學士畢	運動心理組 碩士班研究生	有

第二節 研究方法論的選擇

本研究採用質性研究(qualitative research)取向，利用紮根理論(grounded theory)作為研究方法，探索初級臺灣運動心理諮詢老師之服務現況。質性研究屬於一個自然且開放的探索過程，所注重的是人類行為的主觀意義、當事者的內在觀點、自然情境脈絡，企圖理解並解釋人們的行為與經驗(黃瑞琴，1990)。針對質性研究的闡述，Bogdan與Bikle

(1992/2008)提出質性研究的特性，有以下五點：

- 壹、自然式的研究場域：作為直接的資料來源，而研究者本身則是關鍵的工具。
- 貳、描述性資料：以文字或圖畫呈現，而非數字。
- 參、歷程的關注：關注研究歷程，而非結果。
- 肆、歸納性：以歸納的方式來分析資料。將許多相異的片段互相連結起來成集體的證據，由下而上的逐漸發展出理論。
- 伍、意義(meaning)：質性取向之主要關注點；研究者關心所謂的參與者觀點(participant perspective)，透過參與的觀點來瞭解不同的人如何建構其生活的意義。

此外，質性研究取向的研究問題非以操作型的變項來形塑，而是從脈絡中建構出研究主題，以掌握問題的複雜性。當研究者進行質性研究時，可能會發展出焦點來蒐集資料，但他們不會從特定待答的問題或是待考驗的假設來進行研究(Patton, 1980/2008)。在質性的研究歷程中，每一階段都是相互關連而無從切割(Flick, 1995/2007)。Strauss與Corbin(1990/1997)認為質性研究適用於揭示並解釋一些於表

面之下鮮為人知的現象，探索人類內在經驗的內涵。

在質性研究中包括眾多不同的研究方法，諸如：紮根理論研究、俗民誌研究、敘事研究、個案研究和行動研究等。其中，紮根理論最早是由兩位社會學家 Glaser 與 Strauss 所發展 (Flick, 1995/2007; Strauss & Corbin, 1990/1997)；1993 年 Côté 等人率先提出運用紮根理論的研究方法於運動心理學領域，爾後，許多學者選擇使用紮根理論作為其研究方法 (Côté & Salmela, 1996; Côté, Salmela, & Baria, 1993; Côté, Salmela, & Russell, 1995; Long, et al., 2006; Morgan & Peter R. Giacobbi, 2006; Roper, Fisher, & Wrisberg, 2005; Sève, Poizat, Saury, & Durand, 2006)。紮根理論是一種有系統且標準化的程式，針對某一現象來發展，並以歸納方式引導出紮根之理論的質性研究方法 (Strauss & Corbin, 1990/1997)。在紮根理論方法中，研究者可以依據研究目的進行選擇蒐集資料的方法，主要包括訪談法、觀察法、團體聚焦法等 (劉靖東，2004)。

本研究著重對研究參與者之工作服務的過程做更深入、真實的瞭解，探索研究參與者在提供諮詢服務過程的意義脈絡。紮根理論的目標是要建立能忠實反映社會現象的理論，因此，相信利用紮根理論的研究方法能將受訪者之工作服務過程完整的展現，以及獲知真實情境中所會遇見之困境，並探討初級運動心理諮詢老師如何因應。

第三節 研究流程

本研究依序分為 5 個階段，分別為確定研究題目、邀請研究參與者、進行訪談，蒐集研究資料、資料分析與編碼，以及撰寫論文，詳細如下圖 2-6-1 所示：

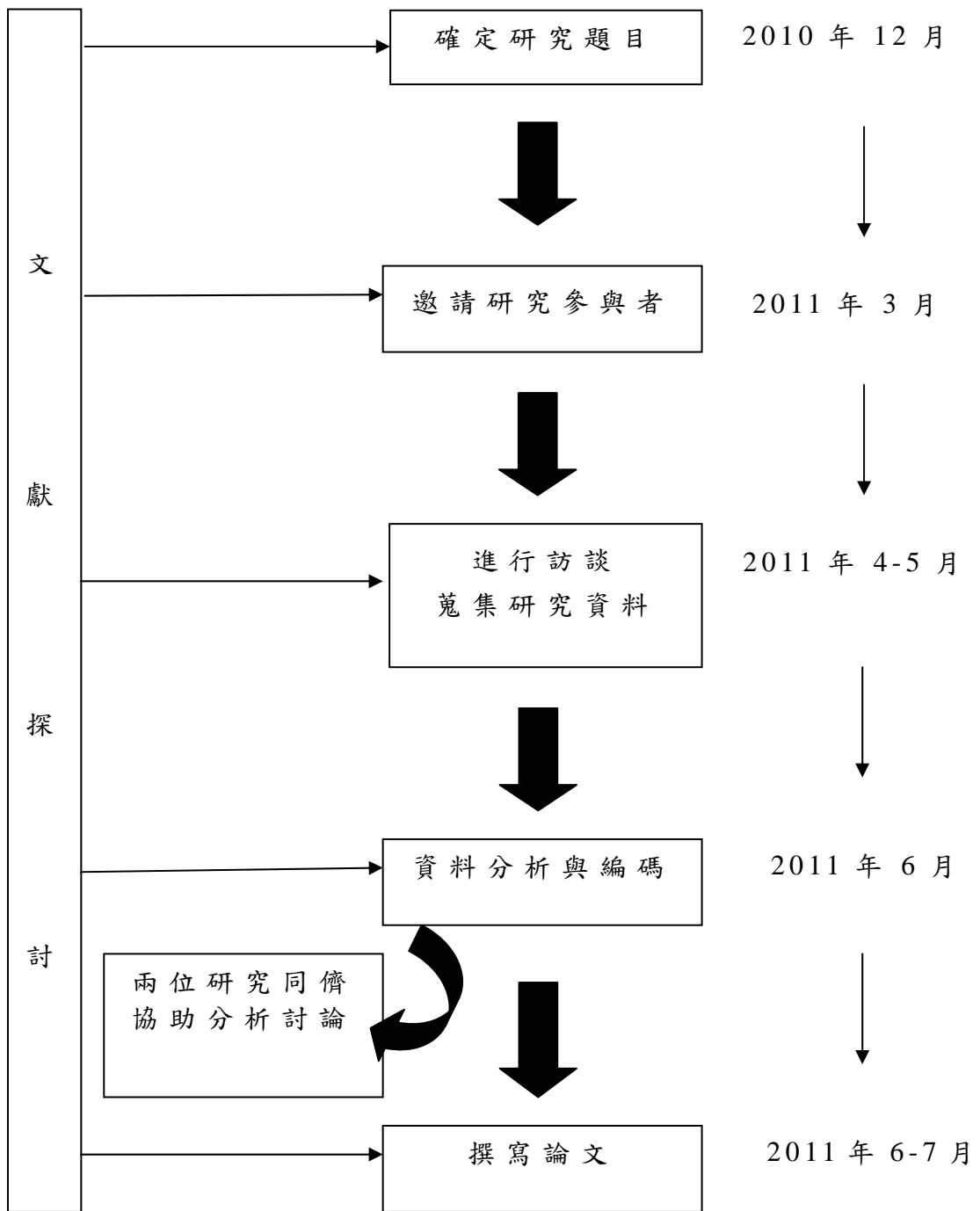


圖 2-6-1 研究流程圖

第四節 研究資料蒐集與工具

壹、訪談大綱

深度訪談(in-depth interview)及參與觀察(participant observation)為質性研究中最常使用的資料蒐集之策略。為深入瞭解初級運動心理諮詢老師之服務現況，研究者選用深度訪談，進行回溯性資料蒐集作為本研究主要資料蒐集之方法；透過訪談的方式，讓訪談者進入受訪者的世界，針對訪談的內容加以檢視，重新釋義。本研究採半結構式訪談(semi-structured interview)，依據研究設計先行擬訂訪談大綱，並視受訪者實際回答之內容加以探問，同時，對受訪者所呈現的線索秉持「存而不論」的態度，以增添資料的豐富性與可信性。

研究者回顧過去相關文獻，參照劉靖東(2004)研究台、港地區運動心理學家服務模式，作為訪談大綱之主要參照，以獲取詳盡之資料；訪談大綱的設計分別由描述型問題、結構型問題，以及對比型問題，此三種問題類型所組成(Seidman, 2009)。於初步定稿後，隨即請兩位學術同儕針對訪談大綱的內容進行檢視與修編，直至確認訪談大綱可獲得完善地資訊。訪談問題主軸為運動心理諮詢服務工作進行，題項含括運動心理諮詢服務之內容、服務的挑戰與因應，以及實做後的反思等，訪談大綱如附錄一。

貳、訪談練習與進行

研究係採一對一深度訪談，研究者先與同儕做訪談演練以求正式訪談能順利進行，於正式訪談之前，先以電話

和電子郵件的方式，逐一向參與者說明本研究之目的，徵求口頭同意參與此研究，經同意之後，連絡訪談時間，並告知研究參與者所需職責、訪談資料處理方式和保障隱私之原則，再進行訪談。

訪談於 100 年 4 月 1 日至 6 月 6 日期間進行，每次訪談時間約 70 至 90 分鐘。正式訪談時，採取現場錄音方式進行資料蒐集的工作，訪談結束後，將訪談錄音檔轉換成逐字稿，再將逐字稿分別請受訪者確認內容是否確實，確保訪談資料的正確性，以便於後續資料編碼與分析之工作。

第五節 資料分析

資料分析之目的在於從所蒐集的原始資料中，使概念具體化，並從中尋找脈絡，一旦概念透過彼此間關係的陳述而彼此發生關係，最終便能形塑出某一主體的組織過程及過程中所涉及的知識架構。

紮根理論藉由編碼(coding)過程提供研究者建立理論的紮實基礎、敏感度，以及統合的完整性(Strauss & Corbin, 1990/1997)。本研究依循 Strauss 和 Cobin(1990/1997)對資料分析過程的闡述，將原始資料進行逐級的編碼為紮根理論中資料分析主要之手段，當中包含了 3 種編碼程式：開放式編碼(open coding)、主軸式編碼(axial coding)和選擇式編碼(selective coding)，進行逐級編碼，詳述如下：

壹、開放式編碼

開放式編碼即是將所有資料打散，賦予概念，再加以

重新組裝的分析歷程。將所有文字資料分解成眾多的“意義單元”(meaning unit)，接著將其分門別類形成範疇(category)，研究者根據範疇所表達的主題，加以命名。

貳、主軸式編碼

主軸式編碼是發現和建立概念範疇之間的聯繫，研究者一次僅針對一個範疇進行分析，尋找相關之關係，接著需辨別主要範疇與次要範疇，運用不斷比較與提問策略，直到沒有新的類別產生，達到一種飽和的狀態，得以確立主要範疇與次要範疇之間的關係。

參、選擇式編碼

將以發展的範疇聚攏，藉由範疇的連結，經過系統性分析發展出具有統整性，能將所有的範疇囊括於一個理論範圍之內的核心範疇(core category)，最後，形塑出具有意義的脈絡。

經由上述資料分析之編碼過程，運用不斷比較與提問方式，並與資料交叉驗證，歸納分析及整合，最終，將擬出足以詮釋本研究之概念架構。

第六節 研究效度與信度

一個研究的信、效度是評斷研究可信度與推論性的一項重要指標，然而在質性研究中，效度的概念卻不如量化研究所來的明確。由於質性研究與量化研究之研究邏輯是相異的，質性研究認為研究是個主體間不斷互動之過程，因此，質性研究所使用的效度指的是一種研究結果與研究的其他部分的一致信關係，也就是用來評價研究報告與實際研究的相

符程度(陳向明, 2005)。本研究參照陳向明(2005)針對Maxwell(1992)的五項效度類型中四項效度類型的探討, 作為效度之標準, 依序如下:

壹、描述型效度

描述型效度是指對外在可觀察到的現象或事物進行準確描述的程度。衡量上有兩個條件: 一是所描述的事物或現象必須是具體的; 二是這些現象或事物必須是可見或可聞的。根據上述所言, 本研究為了確保的描述型效度, 首先, 研究者在進行訪談之前, 確認錄音設備可正常使用, 避免於訪談中造成影響; 接著, 針對訪談錄音進行文字轉換時, 採逐字逐句的完整轉換, 避免轉換的過程造成可能的資料遺漏或對資料意義的扭曲; 最後, 研究者將騰寫完整的逐字稿交給受訪者, 請其確認逐字稿的準確性。

貳、解釋型效度

解釋型效度指的是研究者理解與表達研究參與者對事物所賦予的意義之確切程度。首要條件就是訪談者需有同理心, 以受訪者的角度, 從其所說的話與所做的事情中推衍出研究參與者看待世界以及構建意義的方法。對此, 本研究以兩種策略來提高解釋效度: 第一, 在訪談中視受訪者實際回答之內容加以探問, 以獲取詳實的資料, 於資料分析過程中, 企圖以其視角來詮釋所提供的運動心理諮詢服務, 呈現初級運動心理諮詢老師們實際的任務經驗。第二, 於研究完成前, 將研究結果回饋給所有受訪者, 請受訪者對研究者所做的資料分析與理解給予評價與意見。

參、理論型效度

理論型效度是指研究所依據的理論以及從研究結果中建立起來的理論是否真實地反映了所研究的現象。要提高理論效度必須考慮兩個面向，一是所建構理論應包含之範疇，二為範疇與範疇之間的關聯。在這方面，研究者在資料分析的不同階段的編碼均請兩位皆受過質性研究訓練之學術同儕，會同研究者以三角檢證法(triangulation)作為各個階段完成的資料編碼之準確性進行檢驗。若過程中對編碼意見相左時，將各自提出想法，進行討論直至達成共識為止，希望藉此提高本研究的理論效度。

肆、評估型效度

評估型效度指的是研究者對研究結果所作的評價判斷是否確切。在本研究的整個研究過程中，研究者需要始終秉持客觀地呈現初級運動心理諮詢老師服務過程之心態，要求自己不預設立場，儘可能的摒棄研究者自身帶有一些偏見或預先的設想進入研究過程。研究者採用三種策略來提高本研究的評估型效度：第一，在訪談前，先針對受訪者服務之對象與運動項目做認識。目的是對資料進行評價時能結合客觀環境來理解受訪者提供的運動心理諮詢服務的資訊。第二，對受訪者的個人專業背景做調查，這一目的是為了更加全面的瞭解受訪者的個人情況，有助於資料收集中的互動，以及在資料分析過程中盡可能從受訪者的角度思考問題。第三，在研究進行的每一階段，研究者可根據自己的想法與學術同儕進行討論，並在此基礎上不斷的進行自我反省和檢視。

第三章 研究結果與討論

靠著資深運動心理諮詢老師默默耕耘與推動，近十來年的運動心理諮詢逐漸於運動領域裡受到肯定，而今，資深運動心理諮詢老師披荊斬棘所開闢出的道路，藉著培訓與認證，讓更多運動心理諮詢老師得以投入，首次上陣投入運動團隊提供服務，對於新手運動心理諮詢老師來說，是個很大的考驗，他們是否能順利的執行任務？能否學以致用，發揮所學？

本研究結果依循研究目的共分成三小節，依序為：一、臺灣初級運動心理諮詢老師在服務過程中所經歷的困難；二、面對困難所採取之因應策略；三、對培訓課程，在服務過程中的反思，結果如下：

第一節 臺灣初級運動心理諮詢老師在服務過程中所經歷的困難

賴玉珊(2008)研究發現新手助人者於實務工作裡可能會經歷專業未受尊重、專業遭受質疑、個案的抗拒和防衛。此外陳增穎(2005)的研究中指出助人工作中，諮商人員將可能面臨的困境有性別議題、衝突適應、對專業的懷疑與困惑等。初級運動心理諮商老師，經過長時間的課程培訓後，首次進入運動團隊提供專業服務，是否能順利的執行運動心理諮詢工作？工作中會面臨哪些困難與阻礙？

依據研究者從所有受訪者所收集的訪談資料中得知初級運動心理諮詢老師在實務工作中所經驗的困境共有 11 種類型，分別為：

壹、對運動心理諮詢專業能力的挑戰

本研究發現初級運動心理諮詢老師在踏入實務工作中，時常經驗到教練、老師及組長對所提供諮詢服務提出的挑戰，甚至是對運動心理諮詢老師的專業知能提出質疑。

一、教練對運動心理諮詢的質疑

依據受訪者表示，在提供運動心理諮詢服務的同時，教練會在一旁觀察著選手經運動心理諮詢協助後的狀況，評價受訪者服務的品質及專業能力，有時也要面對教練直接提出的疑慮。

很容易都會測試你，**教練**就會問這個情況怎麼樣，馬上就考你 [A-A-101- A-222]

有時候**教練**也會說「選手好像沒有使用，那好像這個東西用起來沒有用，所以是不是要我修正。」

[D-104- A-109]

二、學校老師對運動心理諮詢的質疑

從受訪者的描述可知，由於服務對象大多為學校層級的運動代表隊，因此，提供運動心理諮詢服務的過程中，會有該校的組長或老師前來關心，然而當老師們期待看到的服務內容與所提供之服務不符合時，老師們會隊執行的方式提出主觀的判定。

比較上級的老師就是有去看我們做些什麼，回來的時候就是跟 M 老師大肆的抱怨與批評，...對於運動

心理諮詢或是運動心理技能的認知上的不同的地方，那個老師認為說一個小時或兩個小時可以進行一些像是催眠，或是大家聽個音樂，可以提升，讓他們心裡充滿正面的力量，就是類似這類的[C-I03-A-137]

他就問我說「教我們這些運動心理諮詢課程的老師，就是比較資深的那些老師真的有實際去操作過這些東西嗎？」[C-I03-A-152]

有個體育組長看到我，他就說「喔，你們就是那個案子喔！你們才來幾個月而已，半年而已，這能夠做到什麼？」，那個體育組長就是直接挑戰我，那位老師是有帶諷刺的意味[F-I06-A-134]

貳、運動心理諮詢老師對專業的困惑

歷經培訓班長時間的訓練和實習後與運動團隊面對面，初級運動心理諮詢老師卻產生手無足措，不知該何時踏出第一步，對自己的專業能力產生困惑。

一、運動心理諮詢老師對進入現場後，對工作內容為何、如何執行，以及何時執行的困惑

開始正式提供專業的服務，面對著所服務的運動團隊及對象，受訪者對於本身該如何提供服務、做些什麼、何時該進行工作產生了疑問。

其實都沒什麼事情可以做，頂多就是跟教練聊天，

他們也覺得好像真的沒什麼事情可以做。

[C-I03- A-025]

不知道我們到底可以做什麼這樣!其實我們主動要做些什麼，也蠻難的。[C-I03- A-054]

課程設計上的問題[C-I03- A-172]

提供服務的過程中，最大的難題就是說，我是覺得自己能力不足的時候，就沒辦法處理。

[D-I04- A-324]

二、運動心理諮詢老師對執行技能效果的疑惑

經實際的操作後對心理技能效果該如何評估，選手是否正確執行產生了疑慮，發現自己不知該如何控制和檢視選手執行技能的情形。

怎麼去控制到及檢視到他們真的幫助他們是意象到對的方面，這個問題是我也一直再面臨的啦![D-I04- A-075]

另外，長時間的教導和訓練選手使用心理技能，但從選手的表現反映出效果並不彰顯，難免對於心理技能的執行效果出現了疑問「為何選手在賽中沒辦法運用意象降低焦慮，仍會緊張?」，以及在實際運用上，選手會因比賽場地的不同與不熟悉的對手，而影響著心理技能的使用能力，經驗到現實場域中，隱藏著許多會干擾心理技能效能的因素。

從觀察的成效上看來進展有限，選手還是容易，特別是到新的地方去，他們就容易“對手”，就緊張，…，那為什麼在後期在做意象執行上產生視覺化的能力是夠的，怎麼會說比賽的時候沒辦法從在你的腦海中，用心智複演的方式幫助你克服你的緊張，並且來提升你的自信心。[D-I04- A-256]

我覺得最大的狀況就是說，球員在北部練習，他打友誼賽、練習賽的時後，告訴他們要做的事情他們都很能夠馬上上手，離開的熟悉的環境後則不然。[D-I04- A-168]

最大的問題就是小朋友的適應場館跟對手的能力，會去影響他們，影響他們在使用運動心理技能上面的一些能力。[D-I04- A-185]

參、無督導協助

古者有云：「師者傳道，授業，解惑也。」，初級運動心理諮詢老師表示許多的問題是進入現場後才產生的疑慮，面對所遇到的問題卻苦無擔任督導老師協助，處於問題無法迎刃而解又求助無門的窘境，令初級運動心理諮詢老師感到相當惶恐與無助。

沒有督導或指導，沒有人可以協助。C-103- A-079
一整套的課程，剛好他們人又多，然後又遇到很多狀況，他們團隊之間狀況等，我就覺得沒有人可以協助，或是變成我也需要有人可以給我諮詢一下，然後就沒有，就覺得格外的...孤單。[C-103- A-084]

一個是沒有要讓我們做事情，然後一個是完全放手讓我們做事情，但是卻遇到一些我不會做的事情，或是沒辦法處理的時候，沒有人可以問。

[C-I03- A-088]

我覺得這些問題都是在實際去操作的時候才會遇到的，遇到這樣子，就會很需要有人可以協助，但是就是沒有人可以協助。[C-I03- A-119]

肆、配合度不高

「請問教練，我什麼時候方便幫選手們上自信的課程？」這類的問話對運動心理諮詢老師來說並不陌生，在服務過程中，欲進行與選手相關的教育課程或諮詢時，事前徵詢教練並徵得同意，儼然成為例行性工作。初級運動心理諮詢老師充滿著對工作的抱負與熱忱，卻經歷到學校與教練的配合度不高、不願調配時間等困境。

許多時候也不是你一個人能做的，還要他配合、還要教練配合，或是有些活動配合。[A-I01- A-282]

一、教練的配合度不高

初級運動心理諮詢老師表示在提供服務的過程中，教練不願撥出時間，切斷選手接受運動心理諮詢服務之機會，對提供服務形成了一道阻礙，而無法順利提供完善的專業服務。

有各自的教練，每個教練可能在接受運動心理諮詢的服務每個教練的接受度跟支持程度不一樣。

[B-I02- A-024]

他們沒打算撥出一個時間，教練本身也覺得沒必要特別在撥出一個時間，或是改變那個練習的操作方式 [C-I03- A-074]

柔道隊的教練覺得他暫時不需要運動心理的來服務

[B-I02- A-017]

教練他們覺得也沒有特別需要我幫助的地方

[C-I03- A-168]

二、行政單位的配合意願不高

為達成工作執行的內容與效果時，須協調配合的窗口並非僅教練而已，還須與所屬學校的老師和組長進行所提供服務之內容的溝通，諸如教育課程之內容、提供服務之方式，而學校老師和組長對運動心理諮詢服務的態度積極與否，也影響著運動心理諮詢的執行。

跟學校它的配合度（一開始的時候，他們就是比較消極的話，你就真的沒有什麼空間，可是像我後來，後半段，到8月1號的時候換新組長，然後新的那位組長他就是比較積極的，所以他就提供我比較多的，他就比較主動得跟我談說之前好像比較沒什麼特別的功用或做什麼事，然後他就跟我討論過後，像我後來就有改成加中午的個別諮詢的時間，

就是提供選手可以來。) [C-I03- A-041]

看組長，或是跟你連絡的那個人，他有沒有積極！
[C-I03- A-051]

教練或是那個單位的配合，我覺得是一個比較大的問題。如果他們不積極配合，或是真的想要讓你融入的話，其實我覺得還蠻難的。 [C-I03- A-067]

三、服務對象不給時間或給的時間不充裕

教練注重體能與技術訓練，不願將時間調配讓初級運動心理諮詢老師有充裕時間提供協助，教練不給時間及提供的時間不足成為一大挑戰？

時間上的調配沒辦法給你很多，我可能要團體搭配的時間，也是要個別，所以我覺得可能會牽涉到你現在諮商的隊伍 [B-I02- A-062]

田徑隊很開放，比較沒系統性，比較沒有掌控性，但是時間上比較彈性，私底下互動會比較多。
[B-I02- A-035]

我覺得我必須額外花時間，而且我詢問過教練，時間上也無法取得共識 [F-I06- A-093]

經由受訪者的陳述，執行運動心理諮詢工作時，並非本身充滿熱忱與抱負就可隨心所欲的執行，教練配合的意願、學校行政單位配合度、服務對象時間的配合，都成為服務成效的關鍵。

伍、運動心理諮詢老師投入的時間不足

目前運動心理諮詢老師大多數以兼差的形式投入協助運動團隊，因此，時常面臨著投入時間的取捨，陷入顧及自我還是助人的掙扎中，有些人基於現實環境之考量，則以顧及自己的本職為主，運動心理諮詢工作為輔。

兼職，因為我都有工作啊！兼職的畢竟沒辦法常常下去！[A-I01- A-040]

真的是沒什麼去；去的時間沒那麼多[A-I01- A-088]

在去的時間也不是很足夠的情況下，你也沒辦法做的非常深入[A-I01- A-070]

我自己時間有限[C-I03- A-340]

自己的時間上的問題，因為有時候要處理運動員他們的問題，服務他們，有時候是很花時間的，比如說我每次去都是大概三四個小時，一個禮拜去個兩次，畢竟自己本身還是個學生，所以要花在那邊的時間就會覺得說，有時候很很很，有一些取捨啦！時間上或者是服務的次數上就有一點減少。[D-I04-A-324]

運動心理諮詢是需投入大量時間的任務，然而他們大多數為修業中的研究生或已從事教職的工作者，或兩者兼具的角色，扮演多重角色讓他們時常陷入時間取捨的掙扎。

陸、無法身兼數個運動團隊

根據訪談者表示，接案時是以學校為單位，但一次工作須負責許多的運動項目，在運動心理諮詢服務時，由於同所學校內會有許多不同的運動團隊，但因為每個運動隊伍練習的時間與地點皆不同，甚至一個團隊會分佈於不同的場地訓練，進而造成在提供服務上的困難。

分開練[A-I01- A-044]

不在學校練，我沒有接觸到[B-I02- A-014]

他們的練習都會一直跑到外面去，就是不在學校，而且也不知道要找哪個教練[C-I03- A-013]

同一所學校練習專長的時間都差不多，但是我無法同時兼顧[F-I06- A-051]

每個運動團隊的練習時間與地點的安排皆有其固定的模式，初級運動心理諮詢老師投入協助時，面對案子中每個運動團隊不同的練習時間和場地，導致工作無法順利執行的窘境。

柒、效果如何評估

「一個人的想法容易改變嗎？」，多數對運動心理諮詢不甚了解的人，會存有對運動心理諮詢能立即見效的期待。

他們希望有特效藥[A-I01- A-103]

因為那個老師想的就是跟我們是完全不一樣的東西，他就覺得一定是要一個小時見效，就是一次見

效這樣子的活動[C-I03- A-145]

會有迷思吧!他們會覺得說你心理老師來，就是會幫助到我們成績進步[F-I06- A-133]

一次見效的迷思是蠻挑戰我的，我必須去說服那個老師，而且也礙於這是政府的案子，你要怎麼去跟那位老師講? [F-I06- A-146]

選手、教練，以及學校老師希望諮詢老師快速呈現效果於選手的運動表現上，面對速效的迷思，讓初級運動心理諮詢老師感到為難與挑戰。

捌、抗拒運動心理諮詢的服務

與服務對象建立良好關係是助人工作裡相當重要的一環，唯有建立彼此信任的關係，服務對象才會信任諮詢師而傾訴他們的心事，若遇個案不願意接受服務、提供不實的訊息，亦或抗拒諮詢服務的窘境，將使工作難上加難。

比較棘手的就是說，他比較不願意說...什麼也都不太想配合...他有可能講的是假的...因為我們畢竟溝通很重要，如果一個人他不願意溝通，或他比較屬於虛偽的溝通，那會比較難處理[A-I01- A-108-112]

他就是完全不想聽課，就是會亂[C-I03- A-288]

看選手本身的特性，有些無法卸下心房
[F-I06-A-066]

有些選手的個性上就是他覺得他不需要別人的幫

忙，他沒必要改變自己，然後教練覺得他需要
[F-I06-A-113]

有些時候他們會覺得你好像是去視察他們；他們原本就會覺得你是長官[A-I01- A-077]

助人歷程中人際互動是很重要，助人者多數時間是透過說話，巧妙地去影響服務對象，然每位選手的個性與接受運動心理諮詢程度不同，面對服務對象的抗拒防衛，不願溝通，不願合作，以致初級運動心理諮詢老師無法順利進行工作，經驗到困難，這也顯示該運用什麼方式突破個案之心房，考驗著助人者。

玖、運動心理諮詢老師與個案之性別差異

性別會影響運動心理諮詢的執行嗎？所有研究參與者中，有女性受訪者表示在執行諮詢服務的過程，女性選手很快便能吐露心事，男性選手則無法透露出真實的內心想法和感受，使之成為在提供運動心理諮詢服務時的一大挑戰。

這名選手是男生，我感覺他無法很快進入狀況我覺得運動心理諮商師跟選手的性別有差，男女有別。畢竟我是一位女性的輔導老師，而選手是男性，...，對我而言沒辦法，是一個很大的挑戰。[F-I06-A-023]

過去的經驗裡，因為所輔導的對象都是女生，...，也是第一次接觸，但是她們卻能完完全全的把心聲

都吐露出來，然後我到 CY 高中最大的挑戰就是所有的選手都是男生 [F-I06- A-032]

性別上可能是我個人認為說有差別，過去的經驗所造成的吧！男生很難將心聲吐露讓我知道，我所提出的問題，無法直接在當下就告訴我 [F-I06- A-038]

目前初級運動心理諮詢老師多數為女性，勢必會接觸到男性選手，然依受訪者表示，根據經驗，男選手與女性選手比較之下，男選手較無法順利得知個案之內在想法，影響著初級運動心理諮詢老師服務的執行，因此，諮詢老師將之歸因於性別差異所致，體認這是服務過程中所須面對的困難之一。

壹拾、選手糾葛的人際關係

面對選手因為信任諮詢老師而真實的吐露對教練的反感，該如何處理？該從何協助？此為面對服務對象問題中最為棘手之課題。

教練選手關係棘手，教練跟選手的關係我很沒辦法去處理 [D-I04- A-238]

選手跟教練之間的問題！[F-I06- A-155]

球員們比較喜歡年輕教練，不喜歡老教練 [D-I04-A-231]

在協助選手同時，讓初級運動心理諮詢老師感到困

難的還有面臨到選手堅持己見和低動機，然而教練卻提出協助選手提升動機之需求，對此問題，使諮詢老師感到相當困難，不知該如何達到教練之期望。

選手都有自己的想法，而他們的誘因又很少，他們就覺得自己不會再進步了!...，所以你要去跟這種選手講的時候，我覺得最難的去說服...，而他們就覺得說我就是來練練就好了，甚至還有人想退隊。
[F-106-A-119]

初級的運動心理諮詢老師也面臨到在執行諮詢服務的時候，教練時常會將焦點放置於運動表現較佳的選手身上，提出希望可針對奪牌有望之選手提供運動心理諮詢服務之要求。

教練就指名某些選手需要。教練會專注於能奪牌的選手身上[F-106-B-076]

初級運動心理諮詢老師進入現場後，體會到有關選手之人際關係困擾有許多，譬如選手感受不到教練的關心、選手與教練意見不合等，當個案向運動心理諮詢老師傾訴時，便期待諮詢老師協助處理，然不少的問題亦涉及至個案週遭的人，如教練、家長，當中又以面對選手與教練之間的問題最令初級運動心理諮詢老師感到棘手。

壹拾壹、運動心理諮詢老師的角色定位不明確

在權力地位不同的狀態下，欲順利提供完善的運動心理諮詢服務是件難事嗎？根據受訪者的表述，初級運動心理諮詢老師一職的角色定位，乃是附屬於教練之下，且多數的初級運動諮詢老師之年紀乃小於教練，輩分於之下，使得這些諮詢老師在提供運動心理諮詢的服務上，面臨著困境，礙於角色定位的因素，無法針對所經歷到的問題做處理，無法得心應手提供運動心理諮詢服務。

選手跟教練之間的問題！因為我們沒辦法去改變教練，...，我沒辦法去跟教練談，畢竟我的輩份比教練還要低，...，選手再怎麼改變，他不過是他自己改變，他想要看到的是教練也改變，這也是我難去幫忙，就是教練這一塊我要怎麼去介入，因為我年紀上也是比他們小。[F-I06- A-155]

我已經沒有立場去處理了！因為我是附屬於教練之下[D-I04- A-355]

於服務的過程裡，受訪者描述到所服務的選手、教練，以及學校老師因對運動心理諮詢認識不深，也不明白運動心理諮詢老師究竟所扮演的角色與工作性質，服務對象對運動心理諮詢老師角色定位的不解，造成剛進入現場的初級運動心理諮詢老師提供服務時的阻礙。

當初跟他們接觸時會有難度，因為她們不知道我們到底要做什麼！就會覺得很奇怪，為什麼出現了這樣

的一個人?或是這個到底是要做什麼?他們會覺得很奇怪![C-103- A-101]

那邊的體育老師或是教練都不太知道這件事究竟在做什麼,對,然後所以去的時後他們也覺得很奇怪,然後也不一定真的會做些什麼事情,對,所以就真的好像沒有什麼特別的事情耶![C-103- A-018]

他們也不明白運動心理諮詢老師是什麼?

[F-106- A-034]

初級運動心理諮詢老師體認到在執行運動心理諮詢工作時,運動心理諮詢老師的角色定位是附屬於教練之下,處於角色定位不對等的狀態,使得初級運動心理諮詢老師面對特定的問題上,陷入膠著,如處理選手與教練溝通問題,就無法順心的協助處理,形成了困難。

本研究結果發現,初級運動心理諮詢老師在執行工作中所經驗的困境分別為:對運動心理諮詢專業能力的挑戰、運動心理諮詢老師對專業的困惑、無督導協助、配合度不高、運動心理諮詢老師投入時間不足、無法身兼數個運動團隊、效果如何評估、抗拒運動心理諮詢服務、運動心理諮詢老師與個案之性別差異、選手糾葛的人際關係、運動心理諮詢老師的角色定位不明確等,共 11 種類型。

第二節 臺灣初級運動心理諮詢老師在服務的過程

中，面對困難所採取之因應策略

關於首次投入實務工作的初級運動心理諮詢老師在面對提供諮詢服務中，所經驗到的困難是否能將理論與實務結合，並且學以致用，擬出適當的因應策略？針對面臨的困難，初級運動心理諮詢老師所採取之因應策略經由所有受訪者的訪談資料裡獲知，共分為 7 種類型，分別如下：

壹、不強求、放鬆以對

融入所服務的運動團隊，與選手、教練、家長，以及學校老師，建立感情，搭起彼此間的關係橋梁是執行運動心理諮詢工作首步，然而當遇見選手不願改變、遭遇教練的冷漠以對、學校老師的冷嘲熱諷等，對此，初級運動心理諮詢老師不會因此而打退堂鼓，仍堅守職責，選擇調適自我的心情，讓自身保持愉悅的心情，展現親和力，盡力配合選手及教練，讓選手、教練，以及學校老師慢慢的感受到運動心理諮詢老師的熱忱與能耐。

保持愉快的心情，...，我還是會很和善，很開心，很親切的跟他們談啦！讓他們知道我就是來幫你們
[A-101- C-076]

能服務多少就做多少 [A-101- C-049]

只要你自己的心態就是很 open 很親切
[A-101- C-083]

只能我去配合他們，只好分開來進行 [F-106- C-053]

經資料分析得知，在執行任務中，當面臨到教練對運動心理諮詢老師的工作提出質疑；教練、學校、和服務對象配合度不高；抗拒運動心理諮詢的服務，以及運動心理諮詢老師角色定位不明確，阻礙問題解決等 4 種困難時，諮詢老師會選擇以「不強求，輕鬆以對」之方式做為因應之道。

貳、熟悉服務對象基本資料

初級運動心理諮詢老師如何踏出第一步？如何融入運動團隊中？如何展現誠心打動他人？如何讓服務對象感受到他的專業形象？初級運動心理諮詢老師們表示會選擇先了解選手和教練的基本資料，如現在狀況、過去表現、個性等，並同時進行觀察，藉以認識服務對象之團隊文化，另外，運用觀察與訪談外，還運用填寫資料表與心理特質量表，以幫助了解選手，讓服務對象感受到被重視，事前做足準備，進而提供協助。

一開始建立關係的問題，跟選手也是，告訴他們我能提供的服務，先讓他填個別資料，利用個別訪談，聊選手生涯 [B-102- C-107]

你還是得要有建立關係的時候，你不可能一開始去就跟人家談什麼，人家也不跟你談什麼啊！先了解有哪些選手，記一下那些選手過去的表现，了解一下教練的個性，因為你能了解他你會比較好能夠跟他談，用什麼樣的方式跟他談，因為選手的年齡層也

不一樣，所以談的方式也不太一樣。[A-I01- C-073]
盡量觀察他的問題，...，觀察那個環境，給他們一些支持，你可以看到一些狀況[A-I01- C-082]
知道他們的文化，了解他們的文化[A-I01- C-285]

從訪談資料顯示，當諮詢師剛踏入運動團隊時，他們會以事先瞭解教練、選手基本資料及團隊文化著手，並結合充分地現場觀察及運用心理測驗量表當作瞭解選手心理輪廓的工具，讓服務對象感受諮詢師對他們的積極重視，藉此化解所經歷的困難。

參、 保持工作彈性

據受訪者表示，執行工作的過程中，並非樣樣皆順心，會發生時間不充裕、諮詢場地不佳、選手不願吐露訊息等狀況，但運動心理諮詢老師在助人的歷程中，就須依照原定計畫流程或照培訓課程所教授的方法，每一步驟按部就班的執行嗎？每一次的工作內容不同，所遇到難題也有所不同，發生的狀況亦不同，本研究受訪者意識到工作上有困難無法照原定計畫執行時，會讓工作執行上增添彈性，邊做邊調整自己的工作方式與內容，他們認為運動心理技能實施流程僅是個方向架構，於實際的執行上，是需要保持彈性隨時進行調整。

退一步看用什麼可以替代，或再退一步，也是要現實考量，隨機應變[A-I01- C-284]
執行依照 PST 的六步驟大方向是，大架構是，可是

我覺得當中會有很多微調不一樣，會依照時間、特性[B-I02- C-177]

只能一邊做，一邊跟實際情況做調整。
[C-I03- C-315]

當面對個案抗拒運動心理諮詢服務時，身為助人者應固守職業本份，堅持要求個案接受運動心理諮詢服務嗎？或是於個別談話的過程，個案不願傾訴困擾，不願釋放訊息，讓談話陷入僵局時，為讓個案開口說話運動心理諮詢老師應沉默等待，與個案僵持嗎？初級運動心理諮詢老師表示，服務中經驗個案抗拒運動心理諮詢服務的窘境是必然的，而面對這般窘境的挑戰，會採取溫和的方式進行談話，並準備更多側面的問題去確認個案的訊息真偽，或是運用話題的轉移，並非一定得在一次的個別談話中，得到所有的訊息。另一方面，則是透過個案身旁的隊友及教練的資訊。

我會針對今天的主題，給他一個綜合的結論，問他一些來確認他是不是假裝的回答，或是他真的不懂，會進一步確認，確認他的訊息是真的假的
[A-I01- C-114]

他不說時我則會先跟他聊別的，...。當選手比較無法跟你聊的時候，我會跟他聊一些比較無關輔導的事情。[F-I06-C-069]

還要再去想其他的問題間接得到答案，或透過教練或隊友我才能了解到更多[F-I06- C-040]

另外，在時間調配上，初級運動心理諮詢老師會讓工作時間保持著彈性隨機教育，並非只有在教育課程上才做教育，諮詢的時間才做諮詢。

我可能會在他們的訓練時間，我會過去，然後就跟選手聊，就是我不是很正式的做[B-I02- C-032]
羽球隊的方式，我能比較深入了解選手，是師生關係，那田徑隊的方式，我跟他們會比較像夥伴的關係。...不用太刻意真的要怎麼要，...拆招，...有限的空間時間，做我能做的事情。...利用我們有限的的能力盡力去做[B-I02- C-238]

在提供服務的過程中，當他們經驗到教練、行政單位與選手配合度不高；無法身兼數個運動團隊；服務對象抗拒運動心理諮詢服務等 3 種困境阻礙著工作執行時，多數受訪者表示，會採取「保持工作彈性」的方式，克服所面臨之困境。

肆、講授運動心理課程

教育是知識來源的管道，面對選手與教練溝通不佳、選手反應教練待遇不公、選手希望立即能提升運動成績等問題，他們選擇使用教授運動心理學知識的方式，針對問題設計課程，教育選手運動心理學的基本知識，灌輸選手正確的觀念，引領選手朝正向的想法前進。

團體的教學[D-I04- C-045]

上課特別針對教練的領導[B-I02- C-087]

利用在上課的過程中，置入式的告訴他們
[B-I02- C-092]

我用的方法是要選手先改變他們自己
[F-I06- C-157]

我絕對馬上告訴他，不可能馬上，因為這是事實，先教育他們[A-I01- C-191]

教導選手的手段裡，他們皆有不同的方式，不同的策略來協助選手，包括設計學習單、利用簡短好記的關鍵字等。

我給學習單[B-I02- C-153]

利用 *Keyword* 的方式「堅持」、「不放棄」
[B-I02- C-169]

我會給他一個簡單的 *trigger* 的語言，跟他說「呼吸調一下」，我只是給他一個提示語。[D-I04- C-211]
教他們找一個停止的信號，或是一個 *CUE*
[C-I03- C-224]

除了制式化的教學，在與選手相處後，他們也發現只靠講授課程是不夠的，無法完全吸引選手目光，因此，有人不僅以上課教學的模式教授運動心理學知識，還運用自我效能中的替代性經驗，請資深選手進行分享成功經驗、以成功運動選手的故事激勵個案，以及讓個

案閱讀勵志性文章，企圖提升選手自信心，激勵選手相信自己。

資深的選手分享他們利用何種方式促進他們的默契
[B-102- C-147]

用一些例子，用一些成功人的例子，成功的人他怎麼做，即使我沒有成功，但是我曾經努力過，我會說「你們都沒有試，你怎麼會知道你會失敗？」，...，然後我就會用一些運動選手的小故事，運動員曾經努力的過程，那我會看運動項目和性質去找。
[F-106- C-125]

用 e-mail 的方式，... 激勵的勵志小文章，寄給他們跟教練 [B-102- C-161]

針對執行任務中經驗到教練、行政單位與選手配合度不高；運動心理諮詢老師投入時間不足；無法身兼數個運動團隊；效果如何評估，以及選手糾葛的人際關係等 5 種類型的困難，他們多數會選用「講授運動心理課程」做為因應之道，因為諮詢師們認為針對問題設計課程，教導選手正確的觀念，教育運動心理學的基本知識，這是助人歷程裡，不可或缺的因應策略。

伍、個別諮商

在助人的工作中，非常多的時候，須要一層層的幫助個案看清問題，因此，個別諮商於服務過程中是大量的執行著。他們選擇排定個別諮商時間，讓個案前來諮

詢，主要是依個別需求提供服務，幫助個案。

我一去我會盡量安排個別的時間，看個別需求，主要那時是以個別需求，個別的談。[A-I01- C-059]
個別諮詢的時間，就是提供選手可以來，還有就是跟各隊，各各體育班的導師商量[C-I03- C-047]
我覺得沒有一套公式可以套用，看他的想法是哪裡可以突破，我們會去讓他揣摩教練的想法是什麼 [A-I01- C-137]

「個別諮商」於助人過程裡執行次數頻繁的因應策略，也是解決問題最直接的方式，因此，針對服務過程中的許多困境，初級運動諮詢老師多半會採「個別諮商」方式來面對所經驗之困難，如對於技能執行效果產生的疑惑；教練、學校和選手配合度不高；諮詢老師投入時間不足；無法身兼數個運動團隊，以及選手糾葛的人際關係，以上 5 種困難。

陸、尋求協助

執行運動心理諮詢工作時，經歷種種難以解決的困難，對初級運動心理諮詢老師而言是必經之路，「做中學，學中做」這就是種經驗的累積。初級運動心理諮詢老師表示面對無法獨自處理的問題，會向外求援，尋求協助，而求援的對象選擇專業背景的督導老師、專業人員、同儕與有相同經驗的學長姊，給予意見協助。

跟大家一起討論，跟團員們討論，... H 學姐還有 H

學長他們都做過棒球隊，然後還有一位諮輔老師。

[C-103- C-172]

我回來後我有跟我的教授講這問題，那我的教授就是有跟我說要試著去跟他談，而非默默的不說話!

[F-106- C-151]

我的督導老師給我的建議就是保持低調 [D-104-E-460]

我想做什麼我就做什麼，這樣是不對的!...，面對不能處理的問題，我的指導老師也是說「就先擱著吧!」

[D-104- C-446]

執行任務中，經歷學校老師對運動心理諮詢服務的質疑、諮詢老師對進入現場後如何工作的疑惑、無督導的協助、選手糾葛的人際關係，與運動心理諮詢老師的角色定位不明確，初級運動心理諮詢老師面對上述 5 種困境時，因他們認為所面臨的困境並非是能獨自面對處理，因此，會選擇採用「尋求協助」的方式做因應，求助於督導老師、專業人員等，給予意見，協助處理問題，並從中學習。

柒、不反應

實際的狀況中，運動心理諮詢老師經驗學校老師對於所提供服務之內容的不認同，甚至是直接的批評，運動心理諮詢老師在當下應做予何反應?不表明內容之用意是否會讓人誤解運動心理諮詢老師無用?對於教練的質疑，極力為自己的專業辯護，是否會造成教練的反感?

初級運動心理諮詢老師在實務工作中經驗到的特定困難，經評估後，自認無法處理，乃選擇不去回應，做為其因應之道。

我沒有試著想要特別去解決[C-103- C-167]

我真的沒辦法跟教練說什麼[D-104- C -452]

我當時也只說「老師，不好意思，因為這是政府的案子，我能盡量幫就盡量去服務這些選手，至於做到怎樣，我能盡力就盡力!」，...，因為我輩份比較小，我覺得有差啦! [F-106- C-149]

選手跟教練關係，我就沒去處理!還有選手跟家長吧!我就沒有處理家長這部分，我主要都針對選手，不針對大人。[F-106- C-176]

當面臨學校老師對運動心理諮詢提出質疑、諮詢師本身對工作內容產生疑惑、無法身兼數個運動團隊、不知效果如何評估、諮詢師和個案之性別差異、選手糾葛的人際關係，以及運動心理諮詢老師的角色定位不明確等 7 種困境時，他們通常選擇以「不反應」做為因應之道。

綜觀上述可知，面對所經驗之困難與挑戰，初級運動心理諮詢老師運用的因應策略有：不強求，輕鬆以對、熟悉服務對象基本資料、保持工作彈性、講授運動心理學課程、個別諮商、尋求協助、不反應等，共 7 種類型。他們在經歷種種困難與挑戰時，因應策略的選用上，是經過一番思考與評

估，並結合運動心理學學理知識，「學以致用，用以致學」採用對當前狀況最適合的方式做因應。

第三節 臺灣初級運動心理諮詢老師對所參與之培訓課程，在服務的過程中的反思

Schon(1991)認為專業人員的養成教育裡，反思能力扮演著相當重要的角色。反思是種認知的歷程，藉由反思，個體可以對經驗做檢驗和探究，釐清並創造自我想法，產生由內而外的改變(蘇以青，2004)。本研究透過訪談想了解初級運動心理諮詢老師於執行工作之歷程中對於修習培訓課程的反思為何?有著什麼樣的體悟?從受訪者的訪談內容，經資料分析，產生出 2 個主要的類型，分別為自我的反思，以及對培訓課程的評價。

壹、自我的反思

「身為一位運動心理諮詢老師應具備何種特質?」、「我是一位好的運動心理諮詢老師嗎?」，這兩個問題蘊含著本身的專業哲學，每位運動心理諮詢老師的答案皆不同，這解答須親身經歷，真正踏入運動現場執行任務後，自然而然的去省思，才能獲得答案。本研究訪談初級運動心理諮詢老師的自我反思內容有：應用的體悟、結案後的省思、人格特質影響服務效果面向。

一、應用的體悟

工作中將所學淋漓盡致的發揮是所有踏入職場者的期待。初級運動心理諮詢老師對於投入現場執行任務

在應用所學上會有著什麼樣的想法?經自我反思，初級運動心理諮詢老師認為經驗的累積是很重要，學理知識是需要活用更為重要，因做中學，學中做，經由實際的運用，體會出其中的效用，才能成為自己的工具，方可明白有哪些做法是好的，自己有哪些不足的地方需要改進；另一方面，初級運動心理諮詢老師表示，對於運動心理技能訓練流程的執行，是需視當下情形做調整改變的，沒辦法做階段性的切割。

很難完全照著這個(PST)，因為你每次的計劃執行方式都不一樣 [C-I03-E-226]

最大的不同是你剛開始建立關係時，你早就已經在診斷跟介入了，而不是建立關係後，才開始介入，教育課程，教他們練習，都不是，...都沒辦法一個階段一個階段切斷的!你要去看當下的情況如何，而去做你的改變。 [F-I06-E-185]

所有的經驗我覺得都是很重要的，只是說當我們接觸了運動心理學的知識後，把它活用後，你會更知道我在做什麼事情，做的對不對這樣子

[A-I01-E-034]

我自己是第一個受益的人，然後因為你受益了，你就會知道怎麼用，然後你才能幫別人啊!

[A-I01-E-230]

自己活用，...我們在教他時，也是相信這個有用才教他的 [A-I01-E-241]

自己知道運動心理技能的提升，我們的策略幫助是

有限的[D-I04- A-262]

二、結案後的省思

工作時，每位初級運動心理諮詢老師無不竭盡所能的協助服務對象，過程中諮詢老師們依循培訓班所教導的方法執行，同時也摸索著如何將所學應用至實務。結案後，諮詢老師透過反思，檢視自己在提供運動心理諮詢服務中的缺失，以求改進，讓未來執行任務時能更佳的完善，但有些事是不盡如人意。

沒預料到 35 個人會這麼難處理，... 有些人的接收度很低，就還會“噓聲”，...，我已經想辦法改變了，就是讓每個人都參與，或是讓那些不想參與的人不要影響想參與的人，但是還是沒辦法做的很好。
[C-I03- E-281]

大團體裡面，怎麼掌握每個人的學習我覺得還是沒有做的很好。[C-I03- E-288]

時間就結束了!所以也沒有完全把它做好啦!
[C-I03- E-333]

自己沒有信心可以把這件事情做好，我的能力在某一部分是不足的，在解決問題上變的比較保守，比較沒有作為[D-I04- E-321]

做太多時候是我在講述，...，太多時候我在自我揭露....，我沒有辦法帶領他們時間的安排、活動的安排和穿插，讓他們以自我為中心去產生一個討論的話題或是檢討的主軸，我覺得這個技巧就很不夠。

[D-I04- E-379]

此外，做為運動心理諮詢老師，許多時候選手會期待諮詢老師去反應選手心中的想法及需求，但該去為選手發聲嗎？初級運動心理老師提及，在進入現場後，常會面臨這樣的狀況，然而諮詢老師們通常是扮演著中間橋樑的角色，協助選手與教練進行有效的溝通，促進雙方的和諧關係，關鍵在於運動心理諮詢老師的用語及說話方式，不可讓任何一方感受到不愉快，這是身為運動心理諮詢老師皆須小心注意的地方。

變成我們是一個橋樑，...寫下來給隊友的話、給自己的話，也有給教練的話，然後我們去跟教練做反應，...拿捏度要很好，...，我們都會很小心的反應，不會覺得我們越權，...我就覺得這真的是要很注意，如果比較沒經驗或是不會講話，可能就會比較危險。[C-I03- E-318]

在評估執行技能與服務成效上，面臨著客觀效果與主觀效果的兩種層面的抗戰，許多時候，會聽見「你怎麼知道這技能有效？」或是「選手說有效就真的有效嗎？」，如何對運動心理諮詢的成效進行評估，如何向教練與學校老師展現運動心理諮詢服務之客觀的效用，且信服運動心理諮詢老師的服務，乃是一項挑戰！初級運動心理諮詢老師表示，不以量表作為評估的工具，乃是擔心個案的感受，認為是施予測驗，進而產生反感；此

外，很多的干擾因素會影響選手心理狀態，例如賽會的重要性與否、對手的能力的高低等等，面對不同的情形與不同的對象，量表測出來的數值並非能全然代表個案內心的感受與想法，同樣一個 5 的分數，對於不同的選手就有不一樣的解讀。這是份與人相互合作的工作，諮詢老師們認為利用觀察的方式評估個案的行為，以及選手和教練給予的回饋，是主要評估成效的方法，也是最好的方式。

我是不希望就是以這個自陳式量表讓他們填，因為第一個是，怕他們對這個東西覺得反感，因為紙筆測驗這東西他們在閱讀上，他們可能會覺得比較沒有耐心；第二個是說，我覺得長時間下來，我從他們的口語回饋上，我覺得是有幫助的[D-I04- E-099]沒有用量表去評估，...，我就覺得你用訪談用詢問，然後去檢視他們的問題就會蠻清楚的，我沒有去用量表，因為我知道選手他們每個情況下的問題是不同的，我覺得沒辦法適用於各選手[F-I06- E-190]記錄他跟你談的時間長短，談的時間下一次的間隔久不久，...，你可以知道從他針對這個問題，他下次遇到了，你看他的表現他如果是在訓練的時候，你就會知道他有沒有進步，看他行為就知道，...然後大家的會有感覺的啊！有沒有進步，...，但有些東西你也不會只相信一個人說的，你還是會去觀察看不同的，所以只要當心理諮商師應該都會知道要從各種不同的方式去看[A-I01- E-257]

助人的工作，是與人長時間相處。諮詢老師體悟到很多的時候，選手待解決的問題本質，就是我們同樣也擁有的問題，在協助選手面對問題的同時，也是讓諮詢老師看見自己的問題。

其實就是他的問題跟你的問題很多會很像的，像壓力很大啊!每天都要練球，煩死了!那像我們現在又要工作又要讀書累死了又煩死了! [A-101- E-234]
諮商選手的時候，也等於在治癒自己 [A-101- E-240]

三、人格特質影響工作效果

成為一位好的運動心理諮詢老師需要有哪些條件？這是一個值得深思的問題。協助運動代表隊後的自我省思，引發受訪者對成為一位好的運動心理諮詢老師應有之特質產生思考。受訪者認為助人工作是不論何時何地，隨時都在影響著服務對象；從事運動心理諮詢工作者的人格特質是積極正面，臉上總保持著笑容，無時無刻皆帶給服務對象正向的力量；而做一位助人者，須對人的行為舉止擁有很高的敏銳度，洞察出服務對象行為背後的意涵，因此，運動心理諮詢一職並非輕易可操作執行。

運動心理諮商師還蠻需要那個 sense [A-101- E-117]
做為心理諮商師要很懂的問題，問問題是個很大的技巧 [A-101- E-124]

你的腦袋就是一一直在 *function*，然後你就是在想那什麼時候去跟誰說一句話，說什麼話，其實那都是工作，巧妙的影響著他們[A-I01-E-176]

心理諮商師就是做好你正確的心態[A-I01-E-167]

你的工作幾乎都是永遠都是笑臉的嘛!然後你幾乎就是永遠想法都要很正面的[A-I01-E-168]

我自己做一做我就覺得心理諮商師不是每個人都能夠做的，你就是真的要很正面，很積極，永遠都正面...，有天份。我就覺得這不是每個人都可以練的來的耶!...平常就很正面的人，然後很微笑，又很親近人家的人，那種比較容易做到!...有的人就是看起來就不親近，這樣第一關就很難打入[A-I01-E-205]

貳、對培訓課程的整體評價

受訓 120 個小時的運動心理諮詢課程，歷經 150 個小時的實習並通過測驗，獲得臺灣初級運動心理諮詢老師之認證者，真正上場提供諮詢服務時，真的能「學以致用，用以致學」嗎?透過實際協助運動代表隊，引發初級運動心理諮詢老師們對所修習的培訓課程有如下的反思：

一、對培訓課程學以致用的評分

培訓課程傳授的知識在實做的應用上，依照受訪者的陳述，對本身學識背景非運動心理學領域的學員而言，他的感受是實用的，所學知識不光運用於運動場域，還將之活用於生活中。

因為我是從頭開始學，對我來說是有用的

[C-I03- E-257]

我在跟選手、我的朋友談話時，我也會拿出諮詢老師學到的這套來用，包括我自己的問題也會，我就覺得很好用 [C-I03- E-265]

課程上教授的東西我都會使用 [C-I03- E-259]

然而，對於本身已有運動心理學知識基礎的學員來說，對於培訓班的課程於實際應用的層面上，則認為有待加強。

在培訓班所學得的東西在實際進入現場後，一部分好用啦! [B-I02- E-200]

0 到 100 在培訓班學習到的到實際進入現場的學以致用的程度有大概 85 吧!...另外一方面還有 15% 的限制就是我就覺得我在人際關係上我沒辦法處理，這個該怎麼辦?就沒辦法反應在培訓班所學習到的知識，...，培訓班幫助我們做的角色定位，我就是沒有辦法好好去處理資源掌控者上對下，比如說教練選手關係這一塊，所以我覺得缺就缺在這 15%。

[D-I04- E-421]

「不能控制的事情」那句話，其實我聽過好多人跟我反應說，其實那句話根本就是，他們的用語是很沒有用，他們覺得那是廢話，還是什麼之類的!

[C-I03- E-259]

督導實習是學習助人工作中，不可或缺的一環。初

級運動心理諮詢老師表示，邊做邊學，在實習中遇見困難請教督導老師，接受指導，可以幫助其在專業知能成長，亦可直接有效的學習。

專業科目來說的話，百分之六七十有啦！實務上的話我覺得是百分之百，因為我今天有出現問題我的指導教授他能夠即時幫我解決，讓我可以能夠跟選手聊。[F-106- E-215]

去實習實做，也是我來來回回跟我的指導教授談，我才學到更多！[F-106- E-198]

二、培訓課程的不足

首次進入運動隊伍的諮詢老師們，藉由實際的親身經驗，體認到培訓課程規劃的內容上，有必要再增添實務應用之原理、學理實際的操作法，以及諮商技巧等方面，加強運動心理諮詢老師的配備。

(一)、缺乏實務應用之原理與操作方法

「該如何帶著理論進入現場呢？」，這成為多數初級運動心理諮詢老師執行任務時的疑問，也反應出培訓課程的缺失。根據受訪者的描述，培訓課程多著重於學理知識層面，實際應用上並未教導應用原則和操作方法，也就是沒有操作指引，告訴學員們該怎麼使用？什麼時間用？使用時間多長？導致他們一知半解的進入現場，摸索著該如何運用。

實務的原則跟應用上的原則跟知識，我覺得是不足

的，比如說我有肌肉漸進放鬆法，什麼時候用？該怎麼用？用多久？這些不都是應用上的原則嗎？可是我們很長時間都是說，「各位同學，這是2004年我去左訓時，老師做的一些事，我們來看一下這個例子，小明呢他怎麼樣了，然後老師就會說好！他這樣子，於是老師就做了，用肌肉漸進放鬆法，什麼法什麼法什麼法」，講完之後就說「小明有沒有改善？有！有改善！」，可是這樣你講了這麼多，到底哪一種方法對應到哪一種情形？我們不知道！每一種方法什麼時候用？怎麼用？該如何用？用多久？我也都不知道！
[D-I04-E-487]

培訓課程告訴我們很多原理，包括在實務課程上面，老師舉例也告訴我們很多原理，可是真正執行操作該怎麼樣？老師的例子是有限的，我們所接受到的例子是有限的。[D-I04-E-391]

培訓班的課程都是學理知識，我覺得很難直接我進現場我就知道該做些什麼，…，可是培訓班的課，我沒辦法知道說我要做些什麼、能夠做些什麼，很難去做吧！[F-I06-E-206]

有些東西還是太理論或是比較沒辦法實際運用在我實際服務的時候…我覺得其實很多部分要是能夠就是你直接去操作的…我覺得上課跟實際運用還是有一點距離[B-I02-E-182]

此外，有些人覺得課程實用性不高，學員將之歸

答於授課老師的教育模式並未以教導未來執業者該如何操作的角度教學，而是以教導學生上課般的角色，傳遞運動心理學知識。

很多人是跟我反應那些課程沒有用，他們可能覺得老師上課方式還是一樣，沒有加入一些你真的拿來用時該怎麼用 [C-103-E-267]

(二)、 缺乏諮商技巧

諮商在助人工作中，說話、問話、對話、回答、陳述等為協助個案之基本工具，經由實做反思後，初級運動心理諮詢老師經驗到在協助個案的過程中，自己對於諮商技巧的執行上，明顯不足。

培訓課程在實務應用層面是缺乏的！而本身自己的經驗也是缺乏的！所以才會導致為什麼會對我而言，好像在團體諮商跟個別諮商並不那麼得心應手。 [D-104-E-396]

三、 對培訓課程的建議

實際投入運動場後，引發初級運動心理諮詢老師回頭省思自身不足之處並對培訓課程給予以下建議：

(一)、 加強可操作性

大多數初級運動心理諮詢老師表示課程與現場應用是有差距的，培訓上課是一回事，進入現場提供服務，又是另一種情境，感受到培訓的授課內容於實際

應用上，難以結合使用，建議在日後的培訓課程內，可加強實務應用層面，資深運動心理諮詢老師可多引用親身經歷的案子，如同操作手冊般教導學員該如何引導個案操作使用。

應加強實務 [B-I02-E-196]

實例，…可以請他們多講一些。可能會比老師們講比較理論的東西會比較受用 [B-I02-E-198]

我覺得比較好的方式是，你可以怎麼帶選手做意象，怎麼帶選手做呼吸控制。或許課程有教，但就好像不是很全面，…用什麼方式可能是最有效的，遇到什麼情形，可以用什麼方式，利用 CASE 來教導，實際場域老師們遇到的狀況 [B-I02 E-214]

(二)、與督導多互動

由於初級運動心理諮詢老師中，有些受訪者在正式上場前，曾擔任其指導教授之助理，跟隨教授出任務，觀看並學習進現場後是如何提供運動心理諮詢服務，依受訪者的描述，多看多聽多學，多了這份見習，使他們在進入現場後，可以依循著教授的模式，很快便能進入工作狀況，也讓他們領會到在執行運動心理諮詢工作中擁有見習經驗之重要性。

需要有見習，意思說有沒有見習很重要，…，因為

我自己一個人去，我會不知道我要做什麼，然後真的就是需要一些更有制度的，更交流的方式，這樣我們才會更有效的學習。[C-I03-E-358]

建議應該要有資深老師帶著學員實際操作

[E-I05- E-078]

自己一個人在做的時候，有個人跟著看是比較好的

[A-I01- E-024]

此外，成長乃是透過實際去執行，經不斷地嘗試，領悟其中的竅門，初級運動心理諮詢老師指出實做是相當重要，實習安排於課程內的效果是好的，但實習的意涵是做中學，學中做，藉由實做中面臨的問題與督導老師來來回回的討論，進而成長，成為自己的專業，所以他們體悟到實習階段與督導老師的互動更為重要，因為此時此刻是專業成長的最佳時機。面對受訪者提出與督導老師相關之想法，乃是出自於受訪者中，有些與督導老師互動頻繁的受訪者表示受益良多，另一些與督導老師的互動貧乏的受訪者，甚至是不知哪位資深老師是擔任其的督導老師的受訪者，表示對此造成在服務過程中產生無助與惶恐，則深感無奈。因此，沒有督導者協助之受訪者提出看法，建議針對問題尋求協助方面，可再做規劃，並非有必要直接排定資深老師給予協助，可以先安排跟著有實務經驗的學長姊進行見習，分層給予協助，一來不會造成資深老師一次督導數人的負擔，二來讓從事實務的學長姊有助理可協助，另一方面也可獲得督導經驗的練

習。

實習很重要，你的實習督導老師，他可能有給你一些方向…你跟督導老師的互動蠻重要的…我覺得實習那段最重要，你跟督導老師的互動我覺得又更重要[B-I02- E-201]

不一定要排那個督導老師像 F 老師一定要排到那麼高的等級的，因為他們那個等級的真的都太忙了！或許以後可以先讓第三屆跟著第一屆第二屆一起做，然後真正真正有什麼大問題的時候，再去對上面，其實我覺得這樣也可以[C-I03- E-183]

有問題可以求助的部分可以再規劃一下，再給我們更多的協助，不然就會很孤單很惶恐。[C-I03- E-187]

臺灣真正參加或是真正去 RUN 過一套 PST 其實就那幾個老師，即使是很資深的老師他們也不一定都做過這一些事情，…，**真的要有一些人是實際去操作，就會有一套一套課程，不是每次就是用老師的身分就講一些東西告訴你，下面的人可能就會像諮輔組的老師一樣覺得沒有用，覺得完全沒有用。**

[C-I03- E-158]

(三)、 建立交流平台

初級運動心理諮詢老師們對推展運動心理諮詢於臺灣的運動領域中，是抱持著認同與看好心態，習得運動心理諮詢之專業更是精進求進，這是份助人的工作，與人長時間相處的職業，面對不同的人，會有許

多不同的狀況，每位運動心理諮詢老師經歷都是不同的經驗，值得他人聆聽學習，去蕪存菁，好的應學習仿效；但對於諮詢老師間苦無交流的管道，如同井底之蛙般，不知其他的諮詢老師面對同樣類型的問題，會採取怎樣的因應策略，或是遭遇了什麼樣特別的狀況，亦或對方曾服務過哪些運動項目，如有相同項目時，可以請教他相關事項，做好更完善的準備，初級運動心理諮詢老師感到相當可惜，因此，提出建議可以設置一個交流的平台，供所有運動心理諮詢老師使用，相互學習成長。

沒有交流的平台，…，所以我覺得弄一個平台或是交流的管道，應該就會順利很多 [C-103- E-248]

缺了平台把大家的經驗、甘苦談集在一起，…我覺得都沒有一個檢討，或是大家彼此交流的時間或空間，…共同的平台或是交流的管道。[C-103- E-346]
需要一些更有制度的，更交流的方式，這樣我們才會更有效的學習。[C-103- E-362]

第七節 討論

根據上述研究結果，可知經授證之初級運動心理諮詢老師進入現場面臨困難有 11 種類型、針對困難採取的因應策略有 7 種類型，以及對培訓課的反思有 2 種類型。以下將研究結果的發現依次進行討論。

壹、進入現場所經歷的困難

一、可控與不可控的困境

研究結果顯示，初級運動心理諮詢老師於執行任務的過程，所經歷之困境類型共有 11 種，主要可分為可控制與不可控制兩種形態，屬於可控制的困境有：運動心理諮詢老師對專業的困惑、無督導協助、無法身兼數個運動團隊、運動心理諮詢老師與個案之性別差異、運動心理諮詢老師投入時間不足；反之，屬於不可控制的困境有：對運動心理諮詢專業能力的挑戰、配合度不高、抗拒運動心理諮詢服務、效果如何評估、選手糾葛的人際關係、運動心理諮詢老師的角色定位不明確。Kowalski 和 Crocker(2001)指出面對壓力時，所採取的因應策略類型，可分為問題焦點因應、情緒焦點因應，以及逃避因應。問題焦點因應指的是針對事件的壓力來源做努力，企圖解決問題；情緒焦點因應是指控制自己的情緒反應，當知覺事件是無法改變的情形下，選擇調整自我的情緒做應對；逃避因應就是讓自己脫離產生壓力的問題情境。本研究在經歷對專業產生的困惑時，多數運動心理諮詢老師會採問題焦點因應，尋求督導或有經驗之學長姊的協助，設法排除阻礙工作進行之困難，展現主動積極改善困境的企圖；然而，少數諮詢老師在進入現場後，陷入不知該做什麼事的窘境時，卻不知所措，選擇「不反應」以對，研究者認為此乃屬於諮詢老師本身可控制避免的困境，以消極的態度面對較為不妥，如此的態度可能使服務對象覺察出諮詢老師消極的一面，有損助人者的專業形象，因此，建議運動心理諮詢老師們在服務過程經驗困難時，應秉持著掌握可控制的事並

全力以赴，竭盡所能的改善困難，擺脫窘境。

另一方面，當運動心理諮詢老師經歷的困境是不可控時，難免讓他們對自我專業能力產生懷疑，如何讓自己不致陷入窘境的陰霾中，研究者認為積極求助於督導是必要的作法，或是邀請運動心理諮詢同儕組成學習成長團體，遇困難時互相討論，集思廣益，也是可行的努力。另外，建議授證單位應該定期舉辦運動心理諮詢師的研習會，讓通過授證的運動心理諮詢師有機會在學習成長，給予教練和選手最佳的心理幫助與支持。

二、督導協助新手的重要性

本研究發現初級運動心理諮詢老師當中，有些處於無督導協助之困境。李美蘭(2007)認為透過與督導間的互動，可以協助新手諮商師養成專業。對新手助人者而言，諮商的過程中，難免如瞎子摸象般不知該如何協助個案或因應狀況，此時，督導的協助彷彿黑暗中出現盞明燈的指引，協助陷入困境的新手助人者釐清問題，找出確切的解決方案。在培訓新手諮詢老師過程裡，督導者不斷運用各種方式協助受督導者學習，扮演著將理論和實務做結合之重要角色(孫幸慧，2002)。而由本研究結果發現，初級運動心理諮詢老師面對困難時所採取的因應策略中，會先向督導老師尋求協助，可見督導對初入現場的他們而言，為專業的指標。於執行助人工作的初期，新手諮商師面對種種的問題，這時若有督導適時的出面協助，如同在迷霧裡點燈指引一條可行的途徑，並可使受督者產生安心感，反之，則陷入迷霧中打轉，如本研究發現般，無督導的適時協助，進而造成初級運動心理諮詢老

師的無助與徬徨感。

經訪談發現有些初級運動心理諮詢老師接受督導完善的指導，有些則未受到督導的協助，這顯示出在督導協助的參差不齊。多數受訪者反應，與督導若有充分時間來回討論，就不至於對服務工作茫然不知所措，因此，研究者認為督導提供協助時，應訂定例行回報時間，以便進行討論，給予初級運動心理諮詢老師回饋，這樣督導也較能掌握新手諮詢師的學習進度，適時給予協助，免得在錯誤中摸索。

三、諮詢老師性別是否影響任務的執行

在本研究發現有初級運動心理諮詢老師感受性別會影響任務的執行，男選手對女諮詢老師的防衛心較重，女諮詢師較不易與男選手建立關係，依受訪者的陳述得知該名運動心理諮詢老師過往接案的對象皆為女生，而協助男性選手時發現他們較不輕易表露心事，對外人顯示自己的軟弱，因此，研究者認為可能是出自於過去所服務的對象皆為女性，以同樣的模式接觸男選手，卻感受到不如過去所服務的女性選手容易親近，以及帶些許刻板印象所致。基於運動心理諮詢老師不可能選擇服務對象之性別的前提，因此投入這份工作者有必要學習跳脫此一藩籬，不管對象是男選手或女選手，都要以相同的標準與品質進行協助。如果真不能克服此一障礙，研究者認為諮詢老師在接案前，先表明個人意願也不失為一積極的作法。

四、運動心理諮詢老師與教練尊卑關係的不對等

面對運動心理諮詢老師的角色定位不明確之困擾，洪莉竹(2008)研究中學輔導人員工作時遭逢的困境與因應策略，訪談中學輔導人員學校，結果發現在學校情境下工作，輔導人員角色不清，導致存有「我是老師還是諮商師？」的疑慮，成為中學輔導人員角色定位之困擾。本研究之運動心理諮詢老師指出於學校情境中執行運動心理諮詢任務時，當工作需要與教練協調時，產生了尊卑關係或權力不對等的困惑，工作時好像都是附屬於教練之下，任何時間要幫選手上課或諮詢，都得事先與教練協商，已成為例行公式，須經由教練同意配合，才可進行，這樣的流程是對的嗎？對運動心理諮詢老師是有益的嗎？事前與教練告知協調我們將對選手進行的服務內容，這是為表示我們尊重，但舉凡我們對選手協助的一切都須經教練同意，若遇到接受度低、配合度差的教練，運動心理諮詢老師不就無用武之地，受人小覷，究竟我們身處於運動團隊中應該爭取和教練是對等關係還是附屬於教練之下呢？

從上述之問題可知運動心理諮詢工作之特性與一般心理諮商領域不同之處。雖然運動心理諮詢領域裡，我們主要幫助的對象為選手，但事實上，當任務進行時中間還得與教練溝通協調，這是一般心理諮商不會存在的關係。而在運動團隊中，教練乃屬權力資源的掌控者，擁有控制與指揮選手的力量，所以教練對運動心理諮詢服務有著一定程度的影響力，當教練對運動心理諮詢服務的接納度和配合度高，執行工作就事半功倍；反之，則事倍功半，因此，教練為運動心理諮詢工作執行的助力，亦是阻力。在這樣的合作關係中，研究者認為運動心理諮詢老師同為協助選手追求運動表現而

努力，一切考量以選手福祉為重，尊重彼此的專業。

此外，研究者於訪談過程中，常聽見受訪者提到自己的輩份小於教練，所以不敢多給予意見，Acosta, Yamamoto & Evans(1982)認為中國人在儒家思想的薰陶下，行為往往出現「被動－攻擊」、「非自我肯定－過度尊重權威」。這些特性，使中國人在人格的成長過程中不斷的尋求團體認同，從眾性便成為自古以來中國人行為表現的重要特色(孫敏華，1997)。由於在運動領域中越高水準的運動代表隊，其所聘請之教練也越資深且年齡較長，而初級運動心理諮詢老師大多數為修業中的研究生，經歷與年紀多半輕於教練，因此，研究者認為蘊含了東方文化的長幼尊卑之倫理觀念，成為運動心理諮詢師的角色定位之影響因素。另一方面，有些教練也會倚老賣老，認為初級運動心理諮詢老師的年紀較輕，不論其專業能力，先入為主的矮化我們的角色定位；然而當遇見年齡與資歷夠格的資深運動心理諮詢老師，則是以恭敬的態度對待，將諮詢老師的角色定位於與教練對等或是之上，此為研究者服務與見習時的觀察體悟。

五、運動心理諮詢工作特性與機會

運動心理諮詢服務和一般心理諮商與輔導不同，我們沒有固定的工作場域，運動場主要就是我們工作的地方，我們須觀看選手練習、隨隊出去比賽提供臨場支援，這是一般心理諮商服務所沒有的。初級運動心理諮詢老師提及執行工作是需隨機應變，邊做邊調整，因為我們無法預期會有什麼狀況發生，尤其是隨隊比賽提供臨場支援時，有受訪者表示：

有些球員會突然失控![F-I06-179]

失控是他情緒的爆走，跟他講話他是愛理不理的![F-I06-188]

了解個案在運動情境中的狀況，探究選手發生何事，掌握服務對象的一切，才能對症下藥給予選手最適切的協助。依不同運動項目之特性，我們有著不同的經驗，經歷風吹雨打日曬，可說是成為運動心理諮詢老師的必經之路，這也顯示運動心理諮詢工作是項相當費時費力的職務。雖然資深運動心理諮詢老師已在一些運動團隊中做出口碑，打響名聲，但運動心理諮詢老師一職在臺灣尚未普及，在目前的环境裡僅有兼職的工作機會，令人不解的是運動代表隊體認出運動心理諮詢服務對他們幫助之重要與成效，卻不願提供全職的工作機會，不論是初級或是資深之運動心理諮詢老師，都是以兼職形式投入現場協助選手，然前者多數為修業中的研究生與從事教職之工作者，後者則是大專院校之教授，面對學業與學校工作的繁忙，以致常陷入工作取捨的困境，基於現實的考量，只能將投入時間減少，顧及本行。對此，研究者認為由於學校代表隊多數經費有限，在推動全職運動心理諮詢服務上，會有難度，當前應先朝職業運動隊伍推展全職的運動心理諮詢服務，開起全職的大門，讓有興趣朝運動心理諮詢發展者，有工作的保障，可全心投入。

貳、針對困難所採取的因應策略

運動心理諮詢服務是帶有情感的工作，人際互動對於我們執行任務中是相當重要的一環，有受訪者提及，跟隊比賽時，教練希望他能幫忙載選手，所以他幫忙載球員至比賽場

地。

我就要幫忙戴球員! [D-104- A-168]

在研究者的服務經驗中，隨隊比賽時，還遇見教練請託發放選手的膳食費、選手請託買東西；每逢節日與選手生日時，寫卡片給教練和選手；而在我的見習經驗中，督導老師還會帶零食和名產給教練與選手品嚐、送花給選手及教練，希望帶給他們溫馨與支持、贈好書給教練閱讀、幫忙撿球等等，但這是我們應做的工作內容嗎？曾經，研究者在見習時協助選手拿行李，而遭督導的制止，認為這樣的行為有損專業的形象，這些小舉動雖不是我們應當執行的工作內容，但對選手和教練而言，他們可以輕易感覺運動心理諮詢老師給他們的協助，親近他們，給予關心，所以研究者認為運動心理諮詢服務這是一份帶有情感的工作，一些小舉動可催化工作的效果，只要經評估後，此行為不會造成日後服務對象對專業的不尊重，無傷大雅，那就做吧！有受訪者也提及：

運動心理諮詢老師不能過於樹立一個老師坐在旁邊，或是一個教練在旁邊 [F-106-E-100]。

參、對培訓課程的反思

根據受訪者反應，在任務執行過程中發現自己諮商技巧能力不足，乃是培訓課程中教導諮商技巧課程的不足，依研究者亦參與培訓課之經驗，諮商技巧的教導課程安排確實不多不多。而諮詢工作通常是透過說話來幫助選手的，諮商技

巧是助人工作者的基本配備工具，因此，研究者認為諮商技巧的優劣也影響著諮詢老師的工作效果，所以除了個人更積極努力進修外，授證單位應定期為已授證通過的運動心理諮詢老師舉辦研討會或工作坊，以利此一助人工作的順利進行。

第四章 結論與建議

本章依據訪談 6 位臺灣初級運動心理諮詢老師，將訪談錄音檔騰為逐字稿後，進行資料編碼與分析，所得結論如第一節，同時依照研究進行中所聽見之想法，並依據研究結果與個人經驗，給予建議於第二節，以結論和建議兩節做為總結。

第一節 結論

壹、臺灣初級運動心理諮詢老師在服務的過程中，所經驗的

困難，共有 11 種類型，分別為：

- 一、對運動心理諮詢專業能力的挑戰
- 二、運動心理諮詢老師對專業的困惑
- 三、無督導協助
- 四、配合度不高
- 五、運動心理諮詢老師投入時間不足
- 六、無法身兼數個運動團隊
- 七、效果如何評估
- 八、抗拒運動心理諮詢服務
- 九、運動心理諮詢老師與個案之性別差異
- 十、選手糾葛的人際關係
- 十一、運動心理諮詢老師的角色定位不明確

貳、在服務的過程中，面對困難所運用的因應策略共有 7 種類型，如下：

- 一、不強求，輕鬆以對
- 二、熟悉服務對象基本資料
- 三、保持工作彈性
- 四、講授運動心理學課程
- 五、個別諮商
- 六、尋求協助
- 七、不反應

參、對所參與之培訓課程，在服務的過程中的反思，產生出 2 個主要的類型，分別為：

- 一、自我的反思
- 二、對培訓課程的評價

第二節 未來應用及研究之建議

基於本研究發現，研究者對未來運用及研究的建議，如下：

壹、針對運動心理諮詢老師的培訓之建議

- 一、針對培訓課程部分，建議開設課程時，能將學理知識與實務操作兩方面做權衡分配，並加強課程內容於應用上的可操作性。
- 二、設立交流的平台，讓初級運動心理諮詢老師可彼此交流，促進學習，也可讓資深運動心理諮詢老師提供專業的意見與經驗分享，另外，還可對內可提供工作

之機會，對外有窗口可供招募人才，以及讓有意聘請運動心理諮詢老師者提出需求。

貳、未來研究建議

- 一、由於本研究結果發現初級運動心理諮詢老師進入運動場後，對工作內容為何、如何執行，以及何時執行產生困惑，因此，建議後續研究者可針對擁有服務績效的資深運動心理諮詢老師為研究對象，探究他們執行工作之情形，詳實描繪出資深運動心理諮詢老師之工作模式，藉此作為後進之參考典範。
- 二、經受訪者描述可知，他們對於督導的專業認同度高，所以與督導互動頻率的多寡，影響著初級運動心理諮詢老師的專業成長，然目前尚無訂定一套督導協助之流程標準，以致有初級運動心理諮詢老師落入無督導者協助之窘境，建議學會及未來研究者可對此進行研究，建立一套督導協助的流程，供後續督導者依循參考。
- 三、據研究參與者表示，運動心理諮詢工作是依不同運動項目特質，給予不同的服務，因此，建議後續研究者可針對協助過同一運動項目的運動心理諮詢老師們進行研究，匯集並比較所提供之運動心理諮詢模式之異同與優劣，供來日有機會服務該項運動之運動心理諮詢老師做參考。

參考文獻

一、中文部分

丁雪琴、殷恒嬋、盧敏、鄭猛、許小冬(2009)。中國體操隊、舉重隊備戰、參賽北京奧運會的心理訓練。天津體育學報，24卷1期，10-13頁。

牛格正(1996)。諮商員的專業倫理。通識教育季刊，3卷4期，97-111頁。

中廣新聞網(2010)。射箭廣州逢挫敗 雅典光芒忽已遠。2010年11月29日。檢索網址：
<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/101129/1/2ilgt.html>

中國時報(2010)。九號球金牌戰 大眼妹拚12局撞銀。2010年11月30日。檢索網址：
<http://news.chinatimes.com/focus/0,5243,11050102x112010112000124,00.html>

吉承恕、戴群、王根英、王芳婷、常淑芝等人(2009)。中國舉重隊備戰、參賽北京殘奧會的心理訓練。天津體育學報，24卷1期，21-23頁。

自由時報(2009)。亞青桌球國手選拔賽／心魔作祟 鄭怡靜爆冷翻船。2009年4月8日。檢索網址：
<http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/apr/8/today-sp7.htm>

自由時報(2010)。菜鳥老將 合力寫金喜。2010年11月15日。檢索網址：
<http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/nov/15/today>

-sp1.htm

- 李珮瑜(2007)。應用焦點解決短期諮商於諮商實務工作：新手諮商師的發現與看見。輔導季刊，43卷4期，72-74頁。
- 李美蘭(2007)。新手諮商的專業訓練與成長。諮商與輔導，264期，59-63頁。
- 洪莉竹(2008)。中學輔導人員專業倫理困境與因應策略研究。教育心理學報，39卷3期，451-472頁。
- 洪莉竹、陳秉華(2003)。諮商員專業發展歷程之文化反省經驗。教育心理學報，35卷1期，1-18頁。
- 洪聰敏(2010年10月)。《提升運動員的抗壓能力》。發表於2010臺灣運動心理學會十週年年會暨體育教師運動教練輔導專業知能研習會大會，嘉義市。
- 姒剛彥、劉靖東(2009)。應用運動心理學實踐有效性評估。天津體育學報，24卷3期，185-190頁。
- 姒剛彥、李慶珠、劉靖東(2008)。改變低挫折容忍度的心理干預及效果評估——一位奧運銀牌運動員的個案研究。心理學報，40卷2期，240-252頁。
- 胡詠梅、姚家新、孫愛華、趙培軍、吉承恕(2009)。中國擊劍隊備戰、參賽北京奧運會的心理訓練。天津體育學院，24卷1期，14-16頁。
- 孫幸慧(2002)。兒童諮商督導歷程探討。諮商輔導文粹，7期，143-166頁。
- 孫敏華(1997)。半專業諮商員之諮商過程與諮商效果的相關研究。復興崗學報，60期，254-273。
- 郭麗安(2001)。諮商師在婚姻諮商情境中問題概念化的性別

- 偏見。中華輔導學報，10期，1-39。
- 莊艷惠、廖主民(2005)。一次賽前心理輔導。中華體育季刊，19卷1期，55-62頁。
- 莊艷惠、廖主民(2006)。咫尺之間的心理決戰-以自我對談提升柔道運動表現。國民體育季刊，35卷4期，26-29頁。
- 麥麗蓉、蔡秀玲(2004)。諮商員在大學校園中危機處理經驗之初探研究。中華輔導學報，15期，97-122頁。
- 陳增穎(2005)。國內二十年來輔導與諮商專業人員養成之研究的回顧與展望。輔導季刊，41卷4期，1-8頁。
- 黃冠穎、李珮瑜(2006)。新手團體諮商員的省思—以一個自我成長團體為例。輔導季刊，42卷2期，58-70頁。
- 黃崇儒(2009)。運動心理學：過去、現在、與未來。應用心理學研究，第42期，55-76頁。
- 華視新聞(2008)。中華隊成績差 主席:加強訓練。2008年8月24日。檢索網址：
<http://news.cts.com.tw/cts/sports/200808/200808240251729.html>
- 聯合報(2010)。撞球／八號球獲銅無怨 張舒涵感謝主。2010年11月19日。檢索網址：
<http://fe1.udnnews.com/NEWS/SPORTS/SPO6/5983525.shtml>
- 蔣小波(2009)。2009國際乒聯青少年公開賽成都站比賽工作手記。2010年07月13日。大陸大禹運動心理學網站，檢索網址：
http://www.mind179.net/default.php?controller=learning&action=detail&lang=zh_cn&id=812

- 賴玉珊(2008)。影響新手諮商心理師專業認同的關件事件。
台南大學諮商與輔導學系研究所未出版碩士論文。
- 鍾伯光、姒剛彥、劉靖東(2009)。臺灣、香港地區運動心理學服務過程研究。**國際運動及鍛煉心理學期刊**，第7期，331-336頁。
- 顏軍、陳劍鋒(2007)。對我國運動員心理諮詢模式的思考。**體育與科學**，28卷2期，75-78頁。
- 臺灣運動心理學會(2008)。《珍惜過去，努力面前，一起向前行》(臺灣運動心理學會會訊第13期)。臺北市：洪聰敏。
- 劉靖東(2004)。臺灣、香港地區運動心理學專家備戰2004年奧運會運動心理學服務模式研究-一項質性。未出版之碩士論文，中國，武漢體育學院。
- 魏瑜雯(2004)。後設認知技能涉入諮商員個案概念化過程研究-以專家與新手諮商員為例。淡江大學教育心理與諮商研究所未出版碩士論文。
- 蘇以青(2004)。諮商督導的反思歷程。**輔導季刊**，40卷2期，7-14頁。
- 蘋果日報(2010)。葉總怕難掃輸球陰霾 牛5亞運國手先心理輔導。2010年10月25日。檢索網址：
http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art_id/32911656/IssueID/20101025

二、英文部分

- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1992/2008). *質性教育研究：理論與方法* (黃光雄, 李奉儒, 高淑清, 鄭瑞隆, 林麗菊, 吳芝儀, 洪志成 & 蔡清田譯)。嘉義市：濤石文化。
- Bull, S. J. (1989). The role of the sport psychology consultant: A case study of Ultra-distance running. *The Sport Psychologist*, 3, 254-264.
- Butler, R. J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
- Côté, J., & Salmela, J. H. (1996). The organizational tasks of high-performance gymnastic coaches. *The Sport Psychologist*, 10, 247-260.
- Côté, J., Salmela, J. H., & Baria, A. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.
- Côté, J., Salmela, J. H., & Russell, S. (1995). The knowledge of high-performance gymnastic coaches: methodological framework. *The Sport Psychologist*, 9, 65-75.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Dorfman, H. A. (1990). Reflections on providing personal performance enhancement consulting services in professional baseball. *The Sport Psychologist*, 4, 341-346.
- Flick, U. (1995/2007). *質性研究導論* (李正賢, 廖智恒 & 林靜如譯)。臺北市：五南圖書。
- Giges, B., & Petitpas, A. (2000). Brief contact interventions in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 14, 176-187.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., & May, J. (1989). An examination of U. S.

- Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
- Kowalski, K.C., & Crocker, P.R.E (2001). The development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 136-155.
- Long, T., Pantaléon, N., Bruant, G., & Arripe-Longueville, F. d. (2006). A qualitative study of moral reasoning of young elite athletes. *The Sport Psychologist*, 20, 330-347.
- Mamasis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Morgan, T. K., & Peter R. Giacobbi, J. (2006). Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 20, 295-313.
- Neff, F. (1990). Delivering sport psychology services to a professional sport organization. *The Sport Psychologist*, 4, 378-385.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Partington, J., & Orlick, T. (1991). An analysis of Olympic sport psychology consultants' best-ever consulting experience. *The Sport Psychologist*, 5, 183-193.
- Patton, M. Q. (1980/2008). *質性研究與評鑑* (吳芝儀 & 李奉儒譯)。嘉義市：濤石文化。
- Poczwadowski, A., Sherman, C. P., & Henschen, K. (1998). A sport psychology service delivery heuristic: Building on theory and practice. *The Sport Psychologist*, 12(2), 191-2007.
- Raalte, J. L. V. (2003). Provision of sport psychology services at an international

- competition: The XVI Maccabiah games. *The Sport Psychologist*, 17, 461-470.
- Ravizza, K. (1990). Sportpsych consultation issues in professional baseball. *The Sport Psychologist*, 4, 330-340.
- Roper, E. A., Fisher, L. A., & Wrisberg, C. A. (2005). Professional women's career experiences in sport psychology: A feminist standpoint approach. *The Sport Psychologist*, 19.
- Sève, C., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2006). A grounded theory of elite male table tennis players' activity during matches. *The Sport Psychologist*, 20, 58-73.
- Seidman, I. (2009). *訪談研究法* (李政賢譯)。臺北市: 五南圖書。
- Smith, R. E., & Johnson, J. (1990). An organizational empowerment approach to consultation in professional baseball. *The Sport Psychologist*, 4, 347-357.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990/1997). *質性研究概論* (徐宗國譯)。臺北市: 巨流圖書。
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Visek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners. *The Sport Psychologist*, 23, 271-291.
- Wann (1995). *Sport Psychology*: NJ: Prentice Hall。
- Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18, 406-418.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*。IL: Human Kinetics。
- 洪聰敏, Lidor, R., & Hackfort, D. (2010). *運動心理學: 促進卓越表現* (洪聰敏, 季力康, 盧俊宏 & 廖主民譯)。臺北市: 禾楓書局。

附 錄

附錄一 臺灣初級運動心理諮詢老師服務現況之訪談大綱

1. 請問您在執行諮詢服務的過程中，面臨了哪些困難呢？

- 您在開始提供服務時，是如何與運動代表隊接觸？
- 您是如何融入運動團隊，使他們接受您？
- 您所服務的隊伍有哪些？
- 您是否有隨隊練習、隨隊比賽？
- 您在服務過程中，是如何開始工作？
- 您如何對運動代表隊提供諮詢服務？
- 您在進駐校園後，提供了哪些服務？
- 您在執行任務時，遇見了哪些問題？(選手、教練...)
- 您覺得哪些問題對您來說是個挑戰？
- 請您對您的工作過程做一個扼要的描述。
- 您覺得哪些因素對執行任務有影響？

2. 針對您所描述面臨的問題，請問您是如何去因應(處理)？

- 在您執行任務中，您認為哪些知識對您的服務是有幫助？
- 您認為哪些技能與技巧對您的諮詢服務有幫助？
- 您是否使用其他輔助的工具？有哪些？效果如何？
- 依循著培訓課時，所教導的策略做處理嗎？
- 您曾試圖轉介個案嗎？
- 您並未對所面臨的困難做處理嗎？

3. 請問您在培訓課程中所習得的知識與技能，在執行諮詢服務時，實際應用的程度有多少？

- 您可以談一談您對您執行任務的評價嗎？
- 您是否在執行任務時，所運用的知識與技能未達效果？
有哪些？您如何運用？
- 您覺得在培訓課中能得心應手且有效用的技能有哪些？
- 您最常在執行任務時，使用的知識與技能有哪些？
- 在您執行任務中，您認為有哪些專業是待加強之處？
- 在實際執行諮詢服務後，請您針對培訓課程之內容給予建議。