

運動教練壓力的探討

張榮顯

摘要

在競爭更趨激烈的運動環境之中，不斷的改變是一種常態，穩定反而成了不速之客。如果身為一個運動教練不會針對這種現實調整自己的想法，將會給自己因改變產生的壓力再增加壓力。一般而言壓力與社會環境、工作生活環境、個人身體與想法等方面的經歷有關。本文就其三方面的模式背景、整合相關文獻探討及研究結果等做描述性的整理，來探討運動教練對壓力管理的各項課題及因應之道，並提出未來研究運動教練壓力管理的建議。

關鍵詞：壓力因子、壓力反應、焦慮

壹、緒論

競技運動成就取決於競賽之中的成功與失敗方式來表現其工作的績效。在競賽的運動場上成功或失敗也將影響一個工作者（運動員、運動教練...等）的心態組成，諸如美國 NBA 籃球賽、歐洲足球賽在賽期之中因球隊戰績不佳撤換球員、教練的情形比比皆是。運動明星因吸毒而失去光芒的事件一再重演，雖然歐、美洲運動風氣盛行，理應說運動員或教練的生活應無負擔。然而在競技運動是一種融合了各種主、客觀因素，而形成的一種特有文化活動。因此身為在這種特有文化的工作者，內、外在的壓力（Stress）絕非一般人所能瞭解。

現代社會的工作壓力，不僅影響工作的表現、更與工作者的身心健康工作效率有著密不可分的關係。每個人在工作環境中對面臨的壓力，會產生緊張、挫折、焦慮的現象；也正因如此使工作效率降低、對工作不滿意的現象也會隨時產生。

運動教練工作之所以不同，因為它是一種具高度冒險、高度壓力、高度挑戰、高度創新以及高度複雜的工作（許義雄，民 78）。再者我國的運動教練在整個訓練過程之中除了自身訓練工作之外，更扮演了如心理諮商、營養師、復健員、課程輔導等角色；如此，運動教練的情緒沈重，長期處於焦慮狀態，而對訓練工作易造成不良的影響。

在訓練過程中，運動教練都會經歷導致壓力或者危機的事件，例如：教練在指導選手訓練時，選手在訓練過程因故受傷造成運動生命突然終止。此種情況會降低運動教練自我能力的肯定，導致對其他選手的訓練有所改變，而影響訓練績效。或因訓練工作的不順暢、考試失敗、情感被拒絕、遭受親人病故等等。當一個運動教練承擔過度壓力時候，常常會不知所措，甚至放棄運動場上理想，讓壓力擊敗自己。其實競技運動本身即是一種壓力，主要的是如何去調適它，因為壓力是正常的，而且壓力往往可以促進運動教練潛能發揮，達到更高層次的效果。

運動教練因工作性質的不同而有其獨特的工作環境與問題。社會的急速轉變而使社會朝向多元化發展。運動教練工作也隨之更形複雜，尤其運動場上一直是永無止境的競爭，在優勝劣敗之間使壓力極重的工作更形負

荷。如何讓運動教練的工作壓力獲得疏導，使運動教練發揮最大的工作成效，應是目前在國內運動訓練的另一重要課題。

貳、瞭解壓力的機制

一、壓力的定義

雖然 Lazarus，已經對「壓力」提出一個完整的定義，在其定義中涵括了所有的因素（刺激、反應、對威脅的認知評估、因應型態、心理防衛，和社會環境），但是，以我們的目的而言，這個定義似乎太複雜了些。即使對一個專家來說，給壓力下個定義，也是一件困難的事。在行為科學的研究中，「壓力」一詞是最意義模糊的心理建構（Martens, Vealey & Burton, 1990），指出不同的研究者根據他們的研究取向，而有不同的界定。Mason 曾列舉出「壓力」這個名詞在引用時的許多不同型式，以說明其複雜性。一般而言，「壓力」曾被認為是第一種主張為一種『刺激』，概念裡的壓力在環境術語中是需要特別反應的一種事件或一組環境。第二種主張「壓力」是一種反應，Selye（1979）將壓力定義為「身體對於任何加諸於上的非特定反應」，藉著「非特定」他認為相同的反應模式可由不同的壓力刺激或壓力產生。第三種主張則認為壓力是一種處理方式（transaction）或關係，介於汲取或消耗人類行為資源之個人與環境間的互動。

梅森(Mason)曾列舉出「壓力」這個名詞在引用時的許多不同型式，以說明其複雜性。一般而言，「壓力」曾被認為是：

1. 刺激。這也是我們對壓力因子的定義。
2. 反應。這也是我們對壓力反應的定義。
3. 所有的互動因子。指拉撒如斯的定義。
4. 壓力因子和壓力反應的互動及組合。

根據研究目的，本人所稱壓力是壓力因子和壓力反應的結合。沒有同時具備這兩種成份就不算是壓力，單單只有壓力因子。則僅具有激發壓力的「潛在可能性」而已。例如：有兩個教練因比賽成績不佳而沒有工作，其中一人視開除為大災難，他的反應是「我要怎麼維持家計？」，「我將如何付我的房租？」，「沒有健康保險，生病該怎麼辦？」。另一個教練對開除這件事則沒有看得那麼嚴重，並且說：「沒有在這個工作並不是件好事，

但我從來也沒真正喜歡這個訓練工作，這會刺激我去找另一份我喜歡的訓練環境，我會有更好的成績表現，目前我工作得太辛苦了。我需要一個假期，現在我得到了。」如你所看到的，「沒有工作」的壓力因子，只是具有激發生理反應的潛在可能性而已，只有第一個教練的思考歷程才會真正產生反應，他遭遇了壓力因子，將它視為有壓力的，並且產生了生理反應！以定義而言，他經歷了壓力。第二個教練雖然遭遇了相同的壓力因子，但他卻採取完全不同的態度。也因而免於產生生理反應，所以壓力對他並未造成任何影響。壓力的形成有兩個因素：(一)源於「壓力因子」(stressor)。(二)源於「壓力反應」(stress reactivity)。壓力因子是指可能激發「戰或逃」反應的一種刺激。早在人類身體演化過程中，人類就被訓練得知這些壓力因子會危害我們的安全。例如，在穴居時代的人類看到老虎在覓食時，就得趕緊地反應，如果對此危害的反應不夠快或不夠好，他們就可能成為老虎的食物。所以「戰或逃」的反應，不僅僅是必需的，而且，在生命安全受到危及時，更是攸關生死！

二、壓力因子

現代人也能在「戰或逃」反應中獲得安全與舒適。我們曾經聽說有人能對壓力因子做出超人般的反應，例如：救出被重車壓住的人。我們將這種力量歸因於腎上腺素的分泌增加，因研究已證實腎上腺素分泌能加強部份的「戰或逃」反應。但是，這種戲劇化的「戰或逃」反應在我們日常生活中，卻極少發生。例如要過馬路時，當你沒注意到街上的來車而踏出護欄，卻突然聽見汽車喇叭聲，你會立即、快速地跳回原位，你會感覺到心跳加快，呼吸改變和出汗，這些都是你對壓力因子（被車撞的威脅）的反應，這些反應顯示出身體早已經準備好要主動地做出某些反應，而且能立即執行。

以上談到壓力因子的例子，都是需要立即反應，才能避免身體的傷害。但我們也會遭遇到一些壓力因子，它們雖然會激發「戰或逃」的反應，但卻不適宜做立即反應或採取行動，這些通常是一些具有象徵性意義的壓力因子，例如：失去地位，自尊受到威脅，工作量過重，或過度擁擠等等。雖然你的老板給你過量的工作，但你卻不能跟他翻臉，更不能跑開或不去處理這個工作。

我們會遭遇到許多不同類型的壓力因子，有些是生理上的（毒性物質，熱、冷……），有些是心理上的（自尊受到威脅，憂鬱……），其他如社會性的（失去工作權、心愛的人去世），或哲學上的（時間的運用，人生的目的，……）。在任何情況下，不管是什麼壓力因子，身體的反應都相同。腦下腺、甲狀腺、副甲狀腺、腎上腺，以及下視丘或其它部分的腦，都會因壓力因子而活絡起來（Selye, 1956）。

這些反應的發生，主要是因為我們的身體已發展到會藉著改變生理狀況，使其更快速和有力地對壓力因子做立即的反應。當我們遭遇象徵性壓力因子時，我們的身體一樣會做同性質的改變，只是我們不會因為這些生理改變，就採取某些行動而已。儘管如此，壓力的產物卻已形成，這些產物包括：血壓上升，膽固醇增加，胃酸分泌，和肌肉收縮。當壓力產物形成時，我們無法加以運用成爲有效資源；相反的，我們只能逆來順受。當壓力反應呈慢性化且長時間不衰退時，就會造成身體的疾病。

事實上我們並非只能坐以待斃，我們可以學習控制自己或我們的身體，不讓它在遭遇「象徵性壓力因子」的威脅時，產生「戰或逃」的反應。一旦反應已形成，我們仍可以學習如何利用壓力的產物，使它不致於成爲疾病。因爲壓力因子只是「可能」激發「戰或逃」反應的刺激，而不是「一定」會激發出該反應。

三、壓力反應

「戰或逃」反應就稱爲「壓力反應」(stress reactivity)。一般的壓力反應包括：肌肉張力增加、心跳加速、心搏輸出量增加、血壓升高、神經亢奮性增加、唾液分泌減少、鈉的滯留量增加、出汗增加、呼吸速率改變、血糖升高、胃分泌增加、腦波改變及尿量增加等等。壓力反應使我們得以在必要的時候，做出迅速的行動。但是當壓力產物生成後，我們若不去利用它。那麼壓力反應就可能成爲身體不健康的潛在因素了。

當我們的生理變化偏離一般正常狀態的時間愈久，則影響的程度就愈大，我們就愈可能因此而生病。其中，生理變化偏離一般正常狀態的持續時間是影響身體的重要變項。例如：某一天早晨你發現鬧鐘壞了，你上班可能會遲到，這個壓力因子已經激發起你的生理反應。接著，你又匆匆忙忙地穿著上班衣服。臨出門，又發現車子沒油了，多倒楣的一天啊！每個

小事故所造成的激發作用，遠比險些被車子撞到來得小，但是這些壓力因子所持續的時間，對健康的危害程度卻大於撞車這類「來的快，去的也快」的壓力事件。

學習過壓力管理技巧的人，在面對壓力因子時，會比沒有學習過壓力管理技巧的人，有較大的反應，但隨即可以較快速地恢復到平常狀態。例如：有慢跑習慣的人比起那些不拘型式運動的人，在運動時，心臟的舒張壓會巨幅升高，但很快又會回到正常狀態。

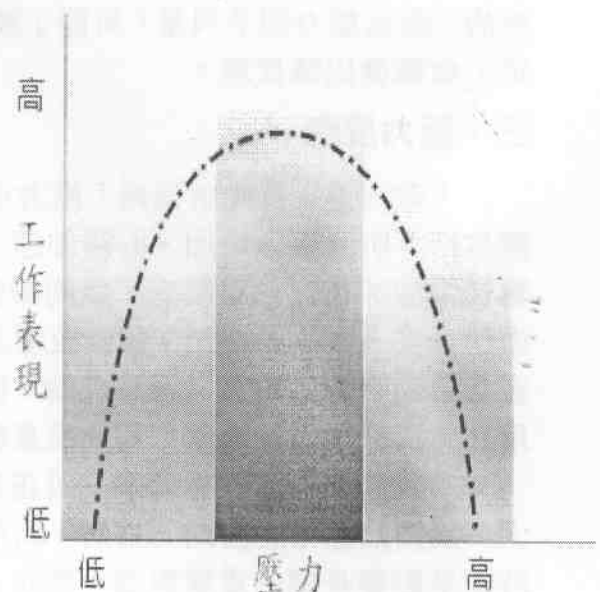
四、焦慮與壓力的關係

什麼叫做「焦慮」？在此，我們將焦慮定義為：「是一種不合實際（不真實）的害怕，它導致了生理的覺醒反應（arousal），並產生逃避或退縮的行為反應。」從這個定義來看，焦慮包括三個要素：

- (一) 你一定感到害怕。
- (二) 你的心跳、呼吸等生理歷程會激昂起來。
- (三) 你會在害怕剛開始時就想避免引發它的刺激，就算無法避免，你也會設法逃開它。

焦慮（anxiety）是一種面對環境壓力所產生的一種反應。它和「壓力」一詞是不盡相同的。我們可以從（附表一）泰勒焦慮量表（Taylor Manifest Anxiety Scale）中測驗出我們本身的焦慮程度。一般人的觀念認為「壓力」是一種中性的名詞；有時候從事某項工作，心理一定要存在著少許的壓力，反而讓工作做得更好，這種壓力，又稱為良性壓力（Benign stress）。然而壓力太大時會使身體緊張，精神或心智不易集中，而無法使工作順利的完成。

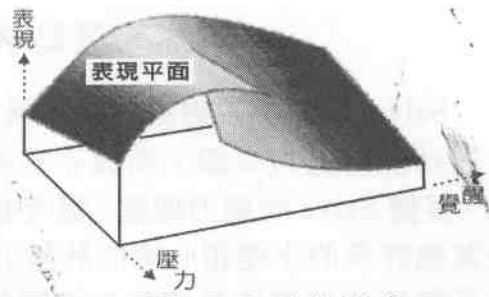
壓力適中的觀念就是所謂的「倒U字型理論」（Inverted-U-Theory）的



圖一 倒U字型理論

概念。

Yerkes and Dodson (1908) 提出倒 U 形假說，試圖解釋覺醒和表現的關係。此假說認為表現和覺醒成一個對稱曲線的關係，當個體的覺醒水準很低的時候，通常表現不會理想；隨著覺醒水準上升，表現將逐漸地改善，而當覺醒上升達到某一適當程度時，會有最佳的成績表現；



圖二 大災難模式

但是當覺醒程度超過此最適當水準時，則表現又會呈對稱性地逐漸衰退（圖一）。所謂『倒U字型理論』是指一個個體從事某項活動、工作時，其工作表現與壓力成次方程式關係（盧俊宏，民 82）。也就是說壓力愈低，工作表現愈低；隨著壓力的增加工作表現隨之愈好；到達壓力適當時則工作表現會產生最佳的表現；過了最適當的水準之後，壓力愈大時，工作表現也愈來愈差。Hardy and Fazey (1987) 首先應用上述模型探討認知焦慮（分離因素）與生理覺醒（正常因素）的組合對表現（依變項）的交互作用。它提出的大災難模式預測當選手的處於低認知焦慮狀態時，隨著生理覺醒的提昇，成績表現呈一例 U 形曲線。然而，當選手處於高認知焦慮狀態下則可能發生滯後（hysteresis）現象，也就是隨著生理覺醒程度超過最適當的水準時，運動表現將陷入大災難式的嚴重失常狀態，即使生理覺醒回復到適當水準，表現一時仍難以恢復，即便是要保持普通水準都不容易（如圖二）。

壓力（stress）在一般人的心中是一種有正反兩面的意義，而焦慮（anxiety）則是以較有負面的型態。心理學家麥克葛拉斯指出壓力的過程，是指在客觀的環境需求刺激之下，個體感覺需求與自我能力之間無法平衡，因此產生了反應。而這一種反應稱為壓力（McGrath, 1970）。

心理學家史匹柏格則認為焦慮的產生是因為個體受到壓力的刺激，而且知道這種壓力具有危險性，因此而產生了焦慮反應（Spielberger, 1966）。

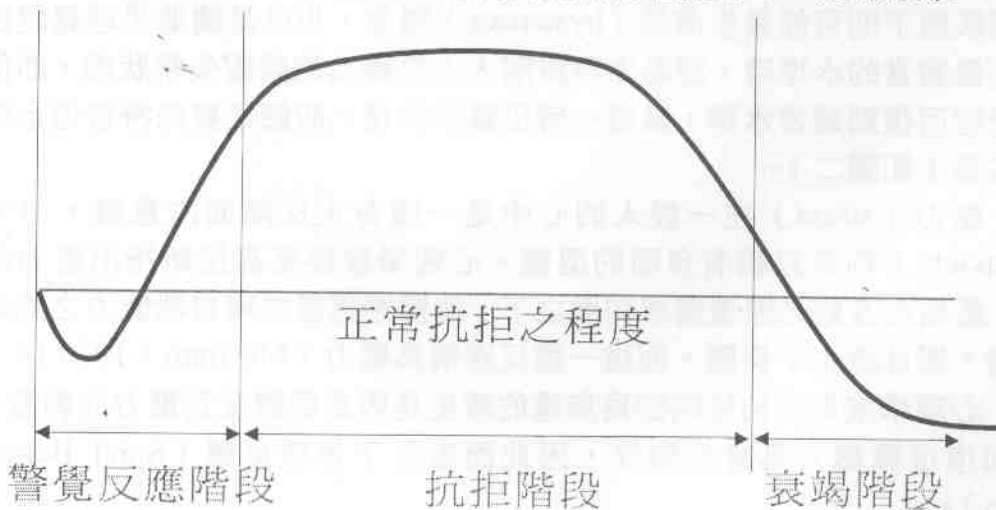
兩者的過程雖然相似，但是在史匹柏格的解釋比較針對某些特定項目

的刺激。

參、運動教練的壓力模式

Selye 的研究主要是以動物為實驗對象，他所研究的是會威脅身體的生理功能的壓力來源，而較不是像掠食者這一類需要行為反應的壓力來源。根據 Selye 的壓力理論，儘管有許多種的壓力來源（包括所有的疾病，及其他許多的生理和心理的狀態），但是有機體在維持或重複自身的完整上所需要的適應性反應都是相同的。除了對特定壓力來源的特殊反應外（例如寒冷時血管的收縮），另外還有一種非特定性的適應性生理反應，這是個體在面對幾乎任何重大的壓力來源時（並且是一種持續性的脅威）都會出現的反應。Selye 稱這種型態的反應為「一般性適應症候」（general adaptation syndrome，簡稱 GAS）。他發現這個症狀包括有連續性的三個階段：警覺階段（alarm reaction）、抗拒階段（stage of resistance）和衰竭階段（stage of exhaustion）（圖三）。

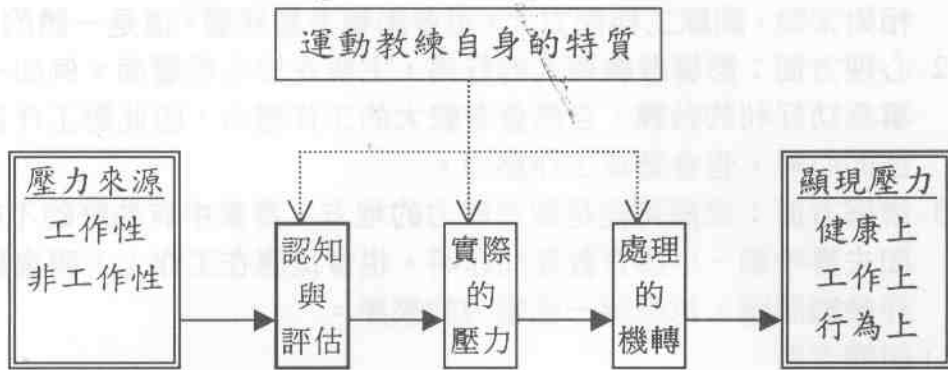
當暴露在壓力下，直到警報反應的生理變化將身體的抵抗帶回正常水準，身體的抵抗才會減少。然而，如果壓力持續，在抗拒階段，防衛變得「過度」並且警報反應的身體訊號特徵實際上消失；對於壓力的抵抗超過正常水準，但少於其他的壓力。隨著長期暴露在壓力下，適應破壞，在衰



圖三 (Selye, 1974, p.39)

竭階段警報反應的訊號再現，但現在壓力的結果是不可逆的，並且個人會生病並可能死亡（摘自 Selye, 1974, p.39）。

運動心理學家馬隆指出運動教練對工作有關或工作之外的需求與其能力反應之間產生不平均的認知而產生壓力（Malone, 1984）。成功或失敗的需求會影響到教練的生理、心理狀態，因此導致教練行為表現異常。從運動教練的工作壓力模式（圖四）可以看出壓力的來源經過認知和評估



（圖四）壓力的過程模式（Malone, 1984）

而形成實際的壓力來源，再經過處理機轉，而產生運動教練的壓力。運動教練長期忍受壓力的結果進而形成健康上、工作上、行為上的負面影響。最重要的是運動教練本身個人的特質如何去評估壓力和處理機轉來降低自身壓力。

Steer 認為造成工作壓力主要來自組織本身的影響與個人人格特質的影響所致。運動教練個人的特質包含了自身的屬性，例如：年齡、性別、經驗、需求、人格、適應力等，以及教練的信念、態度、價值觀。也因運動教練本身的特質、直接的影響到其個體對壓力的處理機轉，相對的在顯現壓力的模式也隨之不同。

肆、運動教練工作壓力來源

一切事情的發生，都有其始末，所以工作壓力也有其形成的原因，而工作壓力的形成，主要包括工作壓力的來源與反應兩方面，茲將其詳述如下。

一、壓力的來源

訓練工作壓力的來源，就是影響壓力形成的來源因素，而其可說是相當的錯綜複雜，此歸納為個人、組織與社會環境三方面來深入探討如下：

(一) 個人方面：

1. 生理層面：一個人身體的好壞，對其訓練工作的狀態有關鍵性的影響，身體較差，訓練工作處理能力就較差，訓練工作壓力就較大。相對來說，訓練工作壓力大，也會影響身體狀態，這是一體的兩面。
2. 心理方面：影響教練個人的行為，主要在於心理層面，例如一個凡事急功好利的教練，自然會有較大的工作壓力，因此對工作過於關注的心理，也會造成工作壓力。
3. 家庭方面：家庭可能是製造壓力的地方，當家中有些許的不如意，如夫妻吵架、小孩管教等問題時，也會反應在工作上，兩家庭與工作兼顧問題，也是另一種壓力的來源。

(二) 組織方面：

1. 訓練環境：訓練場所的環境，對個人的影響也是最直接的，如燈光、噪音、溫度、通風等條件，都造成訓練工作壓力的重要來源。
2. 角色問題：在組織中，如果能釐清自己的角色並確定如何扮演，將可使自己的壓力減到最低程度。如果角色不清楚，會引發各種不同的角色問題，分別敘述如下：
 - (1) 角色負荷過重：當訓練工作的要求太多時，教練會感覺沒有能力去處理問題，如此一來就變成壓力。教練可以想像在有限時間內，必須做完很多事情時的急迫感覺。
 - (2) 角色功能不足：當所受的訓練、教育、技術或經驗無法與完成教練工作所需的條件配合時，將會讓教練感到壓力。當教練的才能和組織的期待無法適當配合時，會產生不一致和不滿意的情況。
 - (3) 角色模糊：當對訓練工作和訓練場所的情況不清楚時，也會產生挫敗和壓力。教練應該知道工作晉陞的標準，在組織中的優先順序，和組織的期待等。
 - (4) 角色衝突：當兩個主管間的期待不相同時，運動教練就面臨互相

矛盾的要求。完成一方的期待，將得罪另一方，這是做與不做約兩難。像這種不知所措的情境，便是身為一個教練職業壓力的因素之一。

3. 人際關係相處：指的是個人在訓練過程中，與其他教練相處上所導致的壓力，如教練間發生衝突、競爭等。
4. 組織結構：主要包括運動團隊中的規定、管制、決策權歸屬、變革等內部的制度。造成訓練壓力的來源。
5. 組織領導：指的是管理者的管理風格，某些領導的風格，如過度專制、放任，常會使教練感到緊張、害怕，所以會造成訓練工作上的壓力。

(三) 生活環境方面：

1. 經濟層面：工作的目的固然是為了賺錢，但當個人經濟條件不好、時，個人的工作將變成最沉重的負擔，也因此直接的造成個人會有較大的工作壓力。
2. 社會不安定，人人思危，工作自然就無心，所以壓力就較大。

二、壓力的反應：

、訓練過程中的壓力是一種不自然的與不舒適的狀態，如果訓練過程壓力持續不斷或太過於強烈，超過個人所能負荷的限度，就會產生身心方面異常的行為或疾病。一般來說，對工作壓力反應，大致分為生理、心理及行為等三類。

1. 生理上：一般的研究發現，工作壓力反應在生理方面，有下列的症狀，包括血壓增高、心臟病、頭痛、新陳代謝的變化、心跳呼吸加速、胃潰瘍、食慾不振等反應。
2. 心理上：工作壓力就是最明顯，就是產生如緊張、焦慮、不信任、幻想、易怒、消極、不滿足、疏離、注意力不集中、冷漠、低自尊等心理狀況，或在競賽場上判斷錯誤。嚴重者，更會有心理方面的疾病發生。
3. 行為上：工作壓力表現在個人生活之行為上的反應表現，主要包括濫用藥物、抽菸、酗酒、滋事等，並且會有容易發生意外事件的衝動傾向。此外，在工作表現上，則會發生如參與訓練工作意願降低、

逃避個人責任、訓練績效降低、脫離教練工作傾向增加及缺乏創造力等現象。

伍、壓力來源管理因應之道

在了解工作壓力的形成原因之後，我們可以知道工作壓力的來源，主要來自個人、組織及社會環境三方面，雖然適度工作壓力，可能會有正面的效果，但太多的工作壓力，對一個運動教練總是不利的，所以針對運動教練訓練工作壓力來源，歸納一些因應之道，從個人方面來因應工作壓力，乃是最直接也是個人最容易做到，主要的方式，可從下列幾點嘗試。

一、個人方面：

- (一) 改變造成壓力的情境：造成壓力的主要原因，在於個人實際問題的產生，所以根本之道，是能夠減少及修正壓力的問題情境，問題解決，壓力自然能夠解除了。
- (二) 自我評價及分析：壓力的另一因素，是個人不切實際的認知架構所造成的，所以可以從自身作起，了解自己感情及動機，清除自我缺點，消除以往先入為主的成見，能自己更客觀了解情境，也是一種舒解壓力的方法。
- (三) 時間管理：如果了解及運用時間管理的基本原則，將有助於應付工作上的需要，並且可將工作處理較好，自然不會有混亂的狀況。
- (四) 適當的運動：運動可以舒解壓力，這是眾所皆知的事，所以養成如慢跑、打球等適合自己的運動，以降低過度的工作負荷。
- (五) 鬆弛訓練：可運用一些生理的鬆弛法，如按摩、深呼吸，或者回想一些生活的愉快的事，以達成全身的放鬆的目的。
- (六) 建立積極的人生觀：調適工作壓力是個人一輩子的事，所以惟有從人生觀的建立，才是長遠之計，因此個人有積極與樂天的人生觀，才能面對一切的困難。

二、組織方面：

在組織減少工作壓力，可朝下列重點著手：

- (一) 工作重新設計：可針對教練的能力及興趣，將訓練工作職務的再設

計，以及來進一步調整，如此將使訓練工作內容更符合教練的專長，而教練也有較大的參與空間，顯見出組織人性化的管理。

- (二) 目標管理的實施：透過組織的目標管理的設定，可對教練產生激勵的效果，並且可以了解教練本身的期許，將組織的目標與教練目標結合一起，藉此建立共同願景，自然會減少教練。
- (三) 提供身心保健計畫：可針對教練的身心狀況，成立組織內的醫療或輔導團隊，專門為組織的教練提供身心方面的輔助保健，以減少教練因工作壓力所產生的身心疾病。
- (四) 組織溝通的加強：增加組織的溝通，可減少上屬與下屬之間的衝突，並且增進彼此之間的和諧關係，如此將使教練有較大的歸屬感，自然有助於個人工作壓力的減緩。

三、社會環境方面：

社會環境方面的因應之道，主要由政府的推動與一般民衆的配合來完成，如此才能有效改變因社會環境所帶來的工作壓力，重點如下：

- (一) 加強促進經濟發展：雖然大的經濟環境，對於個人的工作壓力不一定有直接的反應，但卻有深遠的影響，所以如果經濟景氣能提振，將有助於個人工作壓力的減少，因此政府有責任在此負起振興經濟的大責。
- (二) 安定國家政局：在亂世之下，人人思危，工作自然就無心，所以壓力就較大，因此政府必須有使政治環境安定的責任。
- (三) 建立學習社會：爲了因應科技變遷所帶來的壓力，人必須再學習，藉此能夠建立一個學習的社會，提高國家的人力素質。
- (四) 建立完整體育推展計畫：政府有必要從制度面著手，制定與修正相關的體育法令，並且嚴格的執行，以創造一個公平的就業環境。
- (五) 倡導休閒觀念：可先從具體面著手，例如多多興建休閒場所、舉辦休閒活動，如此將使休閒的觀念，能夠深入民心，這樣能夠適度減少民衆因工作所帶來的壓力。

陸 結 語

綜合上述，可知工作壓力並非由單一因素所形成的，不僅與個人有關，而且必須跟工作環境與社會環境來一起作探討，這樣才能窺知工作壓力的全貌，也才能針對問題，作妥善的處理。工作壓力在運動教練工作當中，是無可避免的，但是卻可以降低，如果能夠有效的調適工作壓力，工作壓力不但不會成為我們的阻力，反而變成我們的助力，因為有了工作壓力，使我們可以產生向上發展的動力，因此可以時時保持不斷的進步。

壓力的來臨，表示我們有了適應的危機。所謂危機就是危險加上機會。所以因應時代的變動，隨著社會腳步的增快，運動教練的角色更趨向專業化，使原本一個統籌運動訓練的種種事務加以專業分項訓練（管理），讓運動教練在自身專業領域中獲得肯定。讓運動教練向壓力握手，對它有些瞭解，使壓力得到調適與轉變。

（本文之完成。謹謝 林輝雄教授、鐘瓊珠老師、黃玲玲老師等師長指正。）

參考文獻

- 邱文彬(2000)。運動競賽壓力下窒息效應的回顧與展望。大專體育，第四十九期 pp160~168。
- 卓國雄(2000)。焦慮與運動表現關係之大災難模式。大專體育，第四十九期 pp153~159。
- 翁志成(1997)。運動教練與領導行為。國民體育季刊，廿六卷第四期 pp52~57。
- 許義雄(1989)。運動教練的角色~就人本主義談起。中華體育，第十一期 p.60。
- 陳宇嘉(1998)。壓力、危機與調適之突破。人力發展 Stress 理論與實務，第五十一期 pp54~55。
- 黃英傑(2000)。運動心理學。行政院體育委員會，中華民國體育學會，臺北市 pp33~47。

- 黃榮村(1988)。心理學。五南圖書出版公司，1990 修訂初版。
- 張宏亮(1991)。運動教練工作壓力探討。國民體育季刊，廿卷第二期 pp88~101。
- 張春興(1991)。現代心理學。臺灣東華書局，初版七刷，臺北市。
- 蔡俊伍(1998)。教練的科技特質－教練指南。文史哲出版社，初版五刷，臺北市 pp322~326。
- 劉安彥(1978)。心理學。三民書局，1997 修訂初版 臺北市
- 蔡昆霖(1999)。競技運動教練的重要性。國民體育季刊，第四十卷第二期 pp131~134。
- 盧俊宏(1999)。運動心理學。師大書苑，初版三刷，臺北市。
- Hans Selye(1956). The Stress of Life (New York ; McGraw-Hill Book Co.),.
- Hans Selye(1974). Stress without Distress (New York ; J.B. Lippincott).
- Richard S. Lazarus(1984). "Puzzles in the Study of Daily Hassles" Journal of Behavioral Medicine 7.
- Richard S. Lazarus(1966). Psychological Stress and the Coping Process(New York ; McGraw-Hill Book Co).
- Walter B. Cannon(1932). The Wisdom of the body. (New York ; W. W. Norton).

Taylor Manifest Anxiety Scale

以下這些句子，你認為那些是對的？那些是錯的？請逐題回答。

- () 1. 我不會很容易疲倦。
- () 2. 我常會覺得反胃。
- () 3. 我覺得我比多數人不容易緊張。
- () 4. 我很少頭痛。
- () 5. 我的工作環境很緊張。
- () 6. 我無法專心於某一件事。
- () 7. 我常擔心金錢的週轉和生意不佳。
- () 8. 當我想做某一件事情時，我的手常會發抖。
- () 9. 我比多數人不易害羞臉紅。
- () 10. 我一個月至少拉肚子一次。
- () 11. 我恨擔心可能會發生什麼不幸的事情。
- () 12. 事實上我從沒有害羞過。
- () 13. 我常擔心我會臉紅。
- () 14. 每隔幾天我就會做一次惡夢。
- () 15. 我的手和腳常常很溫暖。
- () 16. 即使在涼爽的天氣裏，我仍然很容易流汗。
- () 17. 當困窘時，我會冒很多汗，對我而言這實在是一件很大的困擾！
- () 18. 我的心臟很少伴坪跳，呼吸也很少會急促。
- () 19. 我總是覺得餓。
- () 20. 我很少便秘。
- () 21. 我的胃有很多毛病。
- () 22. 我曾經好幾次因為焦慮而睡不好。
- () 23. 我睡覺時總是不安穩而且常會醒過來。
- () 24. 我常會夢見我所在意的事情。
- () 25. 我很容易感到困窘。
- () 26. 我比多數人敏感。
- () 27. 我常發現自己正在擔心某件事。

- ()28.我希望自己能像別人一樣快樂。
- ()29.我通常都很鎮定、不會不安。
- ()30.我很容易哭。
- ()31.我總是擔心某個人或某件事。
- ()32.大多數的時間我都很快樂。
- ()33.我在等待事情時都會很緊張。
- ()34.好幾次，我因為很不安而無法在椅子上久坐。
- ()35.我有時候心情會很興奮而無法入睡。
- ()36.有時候我會覺得事情困難得無法解決。
- ()37.我常會毫無理由地為一些不應該擔心的事擔心。
- ()38.跟朋友比起來，我是比較不會感到害怕的人。
- ()39.即使某些人或某些事不會對我造成傷害，我仍然會感到害怕。
- ()40.有時候我會覺得自己沒有用。
- ()41.我工作時很難專心。
- ()42.我經常是能自我覺察的。
- ()43.我常把事情想得很難。
- ()44.我是一個很容易緊張的人。
- ()45.多數時間，生活對我而言，是一種負擔。
- ()46.有時候我覺得自己一無是處。
- ()47.我缺少自信心。
- ()48.有時候我覺得自己快要崩潰了。
- ()49.當面對危機或困頓時，我會退縮。
- ()50.我對自己很有信心。

前面 50 個題目稱之為泰勒焦慮量表(Taylor Manifest Anxiety Scale)。若你想知道你焦慮的程度有多高，那麼以下是這五十題的計分，若與以下的回答相同則計一分，然後累加你的總分。

1.X	2.0	3.X	4.X	5.0	6.0	7.0	8.0	9.X	10.0
11.0	12.X	13.0	14.0	15.X	16.0	17.0	18.X	19.0	20.X
21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.X	30.0
31.0	32.X	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.X	39.0	40.0

41.0 42.0 43.0 44.0 45.0 46.0 47.0 48.0 49.0 50.X

一般而言，本量表的平均分數是 19 分，若你分數低於 19，則表示你的焦慮程度低於一般人。若你的分數超過 19 分則表示你的焦慮程度高於一般人。