

國立臺灣體育大學（臺中）休閒運動管理研究所
碩士學位論文

高中網球選手壓力來源與因應策略之研究

-以南投縣高中網球選手為例

Tennis player stress sources and coping strategies study -example for
senior high school tennis players of Nantou



研究生：廖俊名 撰
指導教授：蔡俊傑 博士

中華民國九十七年七月

論文名稱：高中網球選手壓力來源與因應策略之研究-以南投縣高中網球選手為例

總頁數：83

院校所組別：國立臺灣大學（臺中）休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十六學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：廖俊名

指導教授：蔡俊傑

摘要

本研究將採用質化研究方法，並利用半結構式個別深度訪談進行資料蒐集，以其深入了解高中網球選手壓力來源與因應策略。選取南投縣兩所高中網球重點發展學校選手（男8、女6）為訪談對象，訪談時間約為30~60分鐘。經內容分析與歸納後結果如下：一、主要的壓力來源依序為：競賽的壓力、訓練上的壓力、課業上的壓力、人際溝通與相處的壓力、生涯發展的壓力、生理能力不足的壓力、被期望的壓力、網球訓練與比賽的花費等八大項。二、壓力因應策略依序為：加強社會支持與人際溝通、增加努力、賽前心理準備、思想控制、忽略、無因應策略、反應行為、逃避等八大項。

最後，針對研究結果提出討論，並為實際應用與未來研究方向提出建議。

關鍵字：高中網球選手、壓力來源、壓力因應策略

Liao, Chun-Ming (2008) . Tennis player stress sources and coping strategies study -example for senior high school tennis players of Nantou county.Unpublish Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education,Taichung.

Abstract

In order to analyze the senior high school tennis players' sources of stress and find out the coping strategies, this study presents data which collects by semi-structure and individual interview. Testers are 8 males and 6 females in two of Nantou County high schools which aim at tennis development. The interval of interview is approximately 30-60 minutes.

The collected data was analyzed by content analysis. The major findings were as follows:

First, athletes' main sources of stress included: (1) stress of competition (2) stress of training (3) stress of school works (4) stress of others' relationship and communication (5) stress of career arrangement (6) lack of metal ability (7) others' expectation (8) stress of tennis training and expenses.

Second, coping strategies included: (1) improve social supports and others' relationship and communication (2) increase efforts (3) mental preparation (4) thinking control (5) ignore (6) non-respond strategy (7) respond behavior (8) avoidance.

Discussions are provided due to the findings. Practical implication and future research directions are also recommended.

Key words: senior high school tennis player; Sources of stress; coping strategies; qualitative study.

謝 誌

研究所對我來說是個漫長的旅途，礙於自我的生涯規劃，中途休學了一年至學校實習，再回到學校時，當初一起學習、奮鬥的同學都已畢業了，心中倍感寂寞，而壓力也不由自主的從心中萌起，因為只剩下我還沒畢業...

能結束這場旅途，首先要感謝我的指導教授蔡俊傑老師，在幕後扮演推手，催促我趕緊下筆寫作，更是利用假日休息時間撥空給予指導，若沒有您耐心的叮嚀，想必這本論文還懸吊在半空中；而兩位口試委員沈易利老師、李俊杰老師，謝謝您們不吝嗇的給於指教，讓學生的論文更加精進。

接著要感謝我的家人，你們永遠是我最大的後盾，有認份繳了一年又一年學費的阿爸；每次看到我就說一次你到底要讀幾年的阿母；我的超強文書助理大姊；有求必應的二姐；以及在最後要完成論文時才打電話來關心一下的阿兄；當然還有可愛的小狗米琪，謝謝你們的包容與協助，這次是真的不用再繳學費了！

最後感謝許許多多關心我的朋友們，誠傑、良魁、宜聖、小剛、佳韻、Angel，以及南科實中的工作伙伴們，謝謝你們！

廖俊名 謹致

國立臺灣體育大學（臺中）休閒運動管理研究所

二〇〇八年七月 臺中

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝致.....	III
目 錄.....	IV
表 目 錄.....	VI
圖 目 錄.....	VII
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	7
第三節 研究問題.....	7
第四節 名詞解釋.....	7
第貳章 文獻探討.....	9
第一節 壓力的理論基礎.....	9
第二節 運動員壓力來源之相關研究.....	11
第三節 因應策略的理論基礎.....	15
第四節 運動員壓力因應策略之相關研究.....	16
第參章 研究方法.....	20
第一節 研究方法.....	20
第二節 研究架構.....	22
第三節 研究對象.....	23
第四節 資料蒐集.....	24
第五節 資料整理與分析.....	25
第六節 研究的信度與效度.....	27
第七節 研究流程.....	28
第八節 研究倫理與限制.....	30

第肆章 研究結果與討論	31
第一節 高中網球選手的壓力來源	32
第二節 高中網球選手的壓力因應策略	55
第伍章 結論與建議	70
第一節 結 論	70
第二節 建 議	75
參考文獻	77
參考文獻	76
附錄一 論文訪談同意書	82
附錄二 訪談大綱	83

表 目 錄

表 4-1 高中網球選手壓力來源次數及百分比表	37
表 4-2 高中網球選手壓力因應策略次數及百分比表	58

圖 目 錄

圖 3-1 研究架構圖	22
圖 3-2 研究進度甘特圖	29
圖 4-1 資料歸類範例圖	31
圖 4-2 高中網球選手壓力來源	33
圖 4-2 高中網球選手壓力來源 (續一)	34
圖 4-2 高中網球選手壓力來源 (續二)	35
圖 4-2 高中網球選手壓力來源 (續三)	36
圖 4-3 高中網球選手壓力因應策略	56
圖 4-3 高中網球選手壓力因應策略 (續一)	57

緒論

第一節 研究背景

我國旅美職棒好手王建民於 2007 年美國職棒例行賽奪下 19 勝的佳績，卻在季後賽表現不佳，引起球迷與媒體大幅討論，到底問題出在哪？記得我看到斗大的運動新聞報導抬頭寫著：「建仔崩盤，答案在心態」，是否由於季後賽面臨更大的比賽壓力，而導致表現不佳呢？記得網球優秀選手 Jimmy Connors 說：「職業網球選手都具備高超的擊球技巧，但是在職業比賽中勝負關鍵有 95% 是在臨場心理的表現」。現今的運動競技場競爭相當激烈，由於運動科學的發達，使得運動技術比以往更加進步，光是擁有良好的技術是不夠的，面對場內場外眾多的壓力，考驗的更是一位選手的抗壓性，能否在場中將平時自己辛苦訓練的成效表現出來，在關鍵時刻時是否能臨危不亂，展現出更優異的球技，可見心理技能對於一位優秀運動員是相當重要的，而在眾多影響運動員表現的心理因素中，運動員最容易受心理壓力這個因素影響（季力康，1996）。

我們都知道運動選手的表現總是受到眾人關注，眾人總是期待他們能在競技賽會中能奪下佳績爭取榮耀，近幾年來國內網球選手盧彥勳、王宇佐、詹詠然、莊佳容在國際賽會中也都能夠有好的成績表現，也讓國人感到與有榮焉，但是許多大眾與媒體的焦點都聚集在選手們是否奪下金牌，是否破紀錄，些少有人關心運動員光輝表現的背後，付出的心血與努力。每個運動員都是需要長期訓練，在現有的時間與體能狀況下，去挑戰人類體能的極限，換句話說，運動員欲爭取優異成績表現，需面對許多不為人知的壓力（馮麗花，2003）。

網球運動具有它相當的獨特性，是屬於個人運動項目，團體運動在場上講求的是團體作業，場中如遇到問題是彼此互助合作來共同對面與解決，而在網球場

上選手卻是要學習如何獨自應戰，考驗每個選手問題解決的能力，相對的如面對困難時，自我承擔的壓力比起團體運動項目更是大的許多。季力康 (1996)指出運動員過大的心理壓力不但剝奪了運動員的生理能量、勝利，也同時奪去了運動的樂趣；壓力也能摧毀運動員的自信，更甚至會導致運動員的受傷及提早退休。所以瞭解運動員壓力來源及有效之因應策略，相形之下更顯重要。

Gould、Damarjian 和 Medbery (1999)在針對 153 位國家青少年網球選手及教練調查中發現，近九成的教練認為心理技巧訓練 (mental skills training)，對青少年網球選手的勝負有重要相關，且近八成的青少年網球選手在比賽時有心理上障礙。研究者從事網球訓練已有多多年，對於選手因比賽引起壓力而導致輸球也感到困擾萬分，平時辛勤的投入訓練，總是希望能將平時所練習的技巧於比賽中展現出來，如是因為對手的實力比自己的選手優異而輸球，都會覺得不打緊，只要日後再加緊練習即可，可是我們想想，應該沒有選手或教練會故意輸球，只是我們平時總是疏忽心理技能這一區塊，尤其如先前提到的，網球選手必須獨自在場中作戰，如果平時沒有對於心理訓練下功夫的話，面對比賽勝負等突如其來的壓力，當然是不堪一擊，於是引起研究者高度的研究動機，想探討網球選手的壓力來源，也找出面臨壓力的因應策略，對於日後在教導選手上有所幫助，也提供其他教練有更新的思維及訓練上的參考。

在日益競爭的運動賽會中，運動員在競賽的前、中、後也都會經驗到與運動表現有關的壓力。根據 Parman (1986)指出運動競賽前的壓力主要反應在認知層面，產生煩惱、擔心及與運動表現有關的負面預期；在競賽期間所經驗到的壓力常與覺醒程度有關，以認知焦慮與身體焦慮為主要特徵，在運動競賽的同時，運動員也常面臨到教練的指正與責罵、自我表現失常、比賽成績無法突破、受傷、裁判的判決、觀眾的負面反應、冠軍衛冕等一連串的立即情境變化等，都會增加運動員的心理壓力；競賽後運動員經歷的壓力大部分與表現結果有關，其中包括

對於表現的優劣評價或對他人評價的知覺。所以我們在探討運動員壓力源時，必須對於運動前、中、後三個階段分別進行探討，全盤瞭解個體在不同運動情境中所產生的壓力。

而根據 Smith (1980)研究指出，運動員如能發展出有效的壓力因應策略，運動競賽將成為一種挑戰，而且是令人愉快的活動。反之，則會充滿不確定性、威脅、恐懼等負面反應。所以更顯現出壓力因應策略對運動員的重要性。而 Lazarus 和 Folkman (1984)發展了因應檢核表 (The Way of Coping Checklist, 簡稱 WOCC), 瞭解個體面對壓力時的因應過程與其使用的因應策略，該量表共 68 題，用以評估個體知覺到壓力情況時。另外有四題讓填答者自我評估當時的壓力來源，並測量個體選擇改變這個充滿壓力狀態的因應方法。Madden, Kirkby 和 McDonald (1989) 修訂了該因應檢核表使之使用於運動情境，並將其因應檢核表命名為運動情境中的因應檢核表 (Way of Coping With Sport, 簡稱 WOCS), 並調查 21 名優秀長距離跑者在經驗到退步時的因應方式，結果顯現出，研究參與者最一致的因應型式包括尋求社會支持、增加努力與尋求解決之道、擬訂計畫、採取行動等因應方式。

但是，若以量化研究填寫問卷時，必須要求研究參與者回溯過去一段時間遭逢壓力時所採取的因應策略，填答案表時可能是預測他們在假設情境下會使用的因應策略，與實際情境上所使用策略可能會有所出路。有鑑於此，Gould, Finch, 和 Jackson (1993)使用質性研究以深度訪談方式檢驗美國 17 位花式溜冰資深選手的壓力來源及其因應策略，此研究與其他研究不同之處在於研究探討運動員在整個運動生涯中所使用的因應策略，而非調查短暫時間或單一比賽，並將溜冰選手的運動生涯分為兩個階段：第一階段為未參加國家錦標賽之前，第二階段為參加國家錦標賽並成為國手時期，這種劃分是假設運動員採取的因應策略可能隨著時間的發展、身份的不同與生涯的演進而有所改變，以所得的資料以歸納法進行分析，發現溜冰選手有七個最主要的壓力來源，包括以下幾點：

- 1、溜冰的生理需求
- 2、溜冰能力的心理需求
- 3、溜冰能力的環境需求
- 4、期待與強迫履行
- 5、關係議題
- 6、生涯方面關心的事
- 7、無法分類的壓力來源。

針對這些壓力並提出以下 13 項因應策略：

- 1、理性思考和自我對話 (Rational thinking and self-talk)
- 2、正向焦點導向 (Positive focus and orientation)
- 3、社會支持 (Social support)
- 4、時間管理 (Time management and prioritization)
- 5、競賽前的心理準備與焦慮管理 (Precompetitive mental preparation and anxiety management)
- 6、嚴格與強烈的訓練 (Training hard and smart)
- 7、孤立與偏離 (Isolation and deflection)
- 8、忽視 (Ignoring)
- 9、無分類的策略 (Uncategorized strategies)
- 10、反應行為 (Reactive behaviors)

11、無因應策略 (No coping strategy)

12、努力與伙伴的正向工作關係 (Striving for a positive working relationship with partner)

13、改變健康的飲食態度與行為 (Changing to healthy eating attitudes and behaviors)

對於一位溜冰選手來說，身材線條的維持與否，將影響個人在競賽場中的美感與競爭力，但選手提醒自己不要因為體重壓力，多留意正向的健康飲食，避免只在感到飢餓時禁食或過度控制飲食。

當中溜冰選手不會只使用一項因應策略來面對所有的壓力情境，如面對他們能力與生理需求等壓力時，四個最常使用的因應策略為嚴格與強烈的訓練、理性思考與自我對話、競賽前心理準備與焦慮管理、改變健康的飲食態度與行為；當心理需求的競賽壓力與缺乏自信心時，則會透過賽前的心理準備與焦慮管理來調適、使用正向焦點導向、嚴格與強烈的訓練來加以因應；至於面對環境、時間與媒體、經濟等壓力時，採用的因應策略是時間管理、孤立與偏離；至於正向焦點導向、嚴格與強烈訓練、理性思考與自我對話、社會支持、競賽前心理準備與焦慮管理等策略，則是在面對期待與強迫履行所應用的策略；面對關心議題時，則是透過社會支持、孤立與偏離、正面焦點導向、理性思考與自我對話等方式加以改善；而理性思考與自我對話、時間管理和優先順序最常被用來掌握生涯規劃的方法，選手也都會擔心自己未來生活和溜冰生涯；當然還有些少未分類的壓力源與因應策略。

國內學者馮麗花 (2003)針對我國 2002 年韓國斧山亞運國家級選手壓力來源及因應策略進行深度訪談研究，經分析與歸類後，主要壓力來源依有以下八類：1、競賽的壓力；2、訓練的壓力；3、與重要他人負面負面人際關係的壓力；4、被期望表現好的壓力 5、生涯發展方面的壓力；6、心理能力不足的壓力；7、生理能

力不足的壓力；8、社會環境的壓力。並針對這些壓力提出十三項壓力因應策略：1、賽前的心理準備及焦慮管理；2、正向的想法；3、增加努力；4、尋求社會支持；5、理性的想法；6、與搭擋建立正向的工作關係；7、孤立與偏離；8、逃避；9、反應行為；10、自我規劃及目標設定；11、無因應策略；12、忽略；13 暫時擱置。運動員面對最多的壓力是「競賽的壓力」，佔整個壓力源的 45.12%，而所採用最多的因應策略為「賽前的心理準備及焦慮管理」，其次是使用正向的想法。

過去研究在探討男女在因應策略上的使用，發現有顯著的差異（蘇彙君，1998；林彥佑，1994）。在運動員因應策略上的研究指出，男女運動員在面對壓力的因應策略還是有所差異，Carver, Scheier, 和 Weintraub (1989)的研究發現女性運動員比男性運動員較尋求社會支援及使用情緒焦點的因應策略，本研究也將針對不同性別的網球選手作研究分析，是否在面對壓力時也有著不同的因應策略。

國內過去有關運動員壓力與因應策略研究多數還是以量化研究為居多（蕭今傑，1995、李瑞娟，1999、王正松，2002），其優點是能在最短時間內蒐集大量的研究資料，並且有助於資料的統計與分析，具有廣泛性與普遍性的研究結果（黃瑞琴，2002），但量化研究已將參與者預先受限於既定的反應類型中，因此無法澄現個人的主觀經驗，如同先前所提到的，由於每個個體對於壓力的知覺程度不同，反應也會不同 (Glass et al.,1980 ; Yaffe, 1981 ; Sandman & Backstrom, 1984)。有人面對壓力時，將它視為挑戰，在運動場上時不受任何影響，能夠正常發揮出應有的水準，甚至有更優異的運動表現；但是有些選手遇到壓力時，卻就產生焦慮而無法因應等，因此研究者認為有必要透過質性研究，我們將能深入瞭解每個受試者的想法與態度，細微與透徹的瞭解網球選手壓力來源與其因應之策。

第二節 研究目的

基於瞭解網球選手壓力來源及因應策略，本研究目的如下：

- 一、瞭解高中網球選手的壓力來源。
- 二、瞭解高中網球選手的壓力因應策略。
- 三、對未來研究方向給予建議。

第三節 研究問題

根據上述研究目的，本研究所要探討的問題，分述如下：

- 一、高中網球選手壓力來源有哪些？
- 二、高中網球選手對於壓力事件所採取的因應策略為何？
- 三、對未來研究方向給予建議。

第四節 名詞解釋

將本研究中所提及的名詞做定義，分別說明如下：

一、高中網球選手

本研究指的高中網球選手 (Tennis players)是目前就讀於南投某兩所高中體育班一年級至三年級網球專長已註冊學生。

二、壓力來源

本研究所指的壓力來源 (Sources of stress)是指運動員感受到心理、生理受到威脅而感到不安的緊張狀態，而使得生理、心理或情緒產生變化。

三、因應策略

本研究所指的因應策略 (coping strategies)是指選手在面對壓力所採取的反應行為，當外在情境超出個人能力所能負荷的狀況，個體避免受到威脅、焦慮、危機等，所採取策略或方法，用以減低壓力進而使身心達到平衡的一種歷程。

第貳章 文獻探討

本研究內容共分為四節：第一節為壓力的理論基礎。第二節為運動員壓力來源之相關研究。第三節為因應策略理論基礎。第四節為運動員壓力因應之相關研究。

第一節 壓力的理論基礎

壓力的定義是「個人主觀知覺到加諸於己的生、心理要求 (physical and psychological demands)與能力知覺之間產生相當程度的不平衡 (imbalance)，而且這種無法達到要求的狀況含有重要的後果」(McGrath,1970)。根據 McGrath (1970) 提出壓力的簡要模式，壓力包含了四個相互關連的階段：

1、環境要求

個人在面臨環境中各種型態的外在要求，這些可能是身體性或心理性的要求。例如教練要求這場比賽對手很弱，一定非贏不可，或是對手的隊友在場邊無止境的吶喊加油，還是父母要求這次如果沒有贏個兩場比賽以上，就不讓你繼續從事該項運動訓練。

2、對環境要求的知覺

個人如何知覺這項身體性的或心理性的要求，但每個人的知覺不盡相同。例如大華與小明同樣面對教練的贏球要求，但他們可能以完全不同的想法看待這個要求，大華可能覺得教練肯定我的實力，教練都覺得我會贏球肯定沒問題，反而更加有信心，但是小明卻覺得壓力重重。換句話說小明覺得環境要求（教練要求一定要贏球）與自己勝任能力之間處於不平衡，然而大華並沒有這種不平衡感，既使有，也不至於達到有威脅的地步。

3、壓力反應

第三階段是個人的身心反應，此反應是受到階段二的主觀知覺影響而產生的。假如某人知覺到環境要求與自己能力感之間處於不平衡，使自己感受到威脅，那他的焦慮水準便會因此提升，也就是顯的比較煩憂（認知狀態焦慮）或是生理反應比較激動（身體狀態焦慮）或是兩者兼具。除此之外，其他反應如注意力改變和肌肉張力增加，也會伴隨狀態焦慮增加而產生。

4、行為結果

第四階段是個人處於壓力下所表現的實際行為。假如一位網球選手知覺到環境要求與自己能力之間呈不平衡而使得狀態焦慮增高的話，那會因此妨礙技術表現嗎？或是會因此刺激努力強度而增進技術表現呢？

階段四的結果會回饋到階段一，假如該位選手感到過度的威脅而在比賽場上表現不佳而輸球，這總負面的心理評價，將形成一個額外增加的環境要求（階段一），使得壓力歷程持續循環下去。

季力康（1996）認為壓力包含了四個主要要素：

- 1、第一個因素是所謂外在環境，一般指的是客觀的競爭情境，在運動情境中就是指競賽時所設定的表現標準。一般而言，當許多人經驗到壓力時，常會將原因歸咎到外在的環境。例如，教練給我壓力太大、觀眾對我期望太高...等。
- 2、第二個因素是主觀到競爭情境，也就是選手對壓力情境的主觀認知與評估。當運動員認知到自己的能力無法達到標準或是符合社會的期望時，再加上達到標準或是符合社會的期望對選手而言有相當程度的重要性時，壓力自然就產生了
- 3、第三個因素是生理反應，當運動員經驗到壓力時會伴隨著一些生理的反應，例如心跳加快、血壓上昇、流汗。

4、因壓力造成的結果，通常壓力造成的生理反應會使運動員在心理造成擔心害怕。

Cox (1978)將壓力定義為是個人與環境的一種關係，是個人能力與環境要求之間不能配合的結果，Lazarus & Folkman (1984)指出壓力是指個體對環境需求的負荷超過身體適應的程度，Greenberg 和 Baron (1997)認為壓力是指個體面臨外界壓力時，情緒、認知和生理三方面交互作用產生的一種反應模式，Robbins (2000)指出壓力是一種動態觀念，起因於個體碰到機會、限制想要的事物，並於他對於某種具有威脅性的刺激知覺到不確定性與重要性。

而國內學者張春興（1995）提出壓力是指個體生理或心理感受到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受，陳聖芳（1999）認為壓力在某種情境下，個體預測可能產生不安的感覺，或感受到威脅，因而引起情緒上和生活中的反應，以及當個體面對不同情緒或環境改變時，體內所產生的變化，表現出緊張、焦慮、壓迫、急迫和苦惱的現象，陳榮宗（2001）提出壓力為個體對外在刺激的知覺，此知覺會造成個體內在的緊張與不安，進而引起個體生理與心理的反應。

綜合上述國內、外學者的看法，將壓力視為個體受到外在環境的刺激，且環境要求已超過身體負荷的程度，所引起心理與生理的變化。

第二節 運動員壓力來源之相關研究

陳靜、陳音蓉、洪聰敏（2005）研究指出，優秀桌球運動員之壓力來源有競賽的壓力、訓練的壓力、社會期望與評價、同儕競爭、自我期許與人際溝通六項，其中競賽的壓力又包含了四類：

1、比賽的重要性：比賽的重要性越高，選手對於在比賽的表現越重視，相對的選手，感受的壓力也就越大。

- 2、成績的壓力：身為世界桌壇強國中的一員，選手有著非贏不可的想法，使其必須承受極大的壓力。
- 3、對手的實力：桌球競賽的節奏相當快，若遇到打球相同的對手或是不夠瞭解其比法的話，將會影響臨場的表現。
- 4、比賽性質：僅參加過單人賽的選手進入團隊比賽的壓力會相對的提高。

要解決問題之前，總要先把產生問題的禍源找出，方能對症下藥。以研究者過去帶選手的經驗，較常發生壓力的原因是因「對手的實力」所產生的。由於網球排名賽的制度，皆會依選手每站比賽表現給予適當的成績表現積分，表現越佳者，相對的累積積分與排名也就較高，而在下次的賽會，大會就會比照排名給予排列種子，每次選手遇到種子球員，雖然對手排名較高，但未必實力會比自己突出，可是就會自己給予自我壓力，認為種子選手實力一定比我突出許多，喪失自信心而表現得慌腔走調。壓力會有許多方式呈現，例如：令人感到不安、焦慮、緊張、喪失注意力等，而當選手在比賽中，無法適度的調解壓力，將會降低自我表現，就如同前述所說，發揮不出平常應有的實力水準，可能會使一位平常練習表現相當出色的選手，於比賽關鍵時，總是因為心理壓力而造成平常練習不會產生的失誤，導致影響比賽結果喪失了獲勝的機會，接著慢慢地也會影響個人的自信心。

李瑞娟（1999）針對大專女子排球運動員壓力來源研究指出，壓力來源主要來自於「擔心會犯錯」、「擔心自己無法達到自己的目標」、「擔心讓隊友失望」、「擔心會打不好」、「擔心無法表現得和平常一樣好」、「擔心會輸球」、「擔心會讓教練失望」、「進度很快的課程」、「學期報告」、「準備考試的K書」、「期末成績」、「擔心表現不好時，教練會怎麼想或會說什麼」、「擔心表現不好時，隊友會怎麼想」、「過多的作業」、「等著要考試」、「過多的測驗」以及「忘記交作業」等17項。我

們可發現，其實每個運動員總是期待自己在場上能夠有好的表現，但是在過度期待之中，往往就開始產生負面的思考情緒，擔心這個；擔心那個，自己產生壓力給自我，為自己心靈銬上枷鎖，導致比賽中無法正常發揮而導致失利。

根據張光達（2000）研究指出，運動員的壓力來源主要可分為下列幾種：

- 1、負面思考：缺乏自信心，自認為實力很差，以及過度的比賽期望。
- 2、外在環境：外在環境的不確定性。
- 3、心理因素：如挫折感、衝突感及壓迫感。

王正松（2002）針對我國網球選手賽前狀態焦慮之研究發現如下：

- 1、獲勝選手比失敗選手在賽前具有顯著低的認知的焦慮。
- 2、雙打選手比單打選手在賽前具有顯著低的認知的與身體的焦慮。
- 3、球齡 10 年以上之選手比 5 年以下。之選手在賽前具有顯著低的認知的與身體的焦慮及顯著高的自信心。

上述學者對網球選手賽前狀態焦慮之研究發現，壓力的因應與調適會隨著運動年齡增加有所成長與改變。但以現以今職業網壇來說，新崛起的球星一個比一個年輕，如 2004 年 Wimbledon 職業網球賽女子單打決賽，新秀 Sharapova 以初生之犢不畏虎的氣勢，在比賽中展現出強烈的企圖心與自信心，擊敗衛冕的 Serena Williams，或許是告訴我們運動員學習因應運動壓力的方法，已從過去被動的用時間來換取經驗，發展至主動積極學習與訓練，因為有些運動項目隨著年紀的增加，可能會因體能下降過了運動顛峰期，這時或許在運動場上已有熟練的壓力管理技巧，卻也因生理因素影響了運動表現。所以研究者懷疑運動員的心理技能不一定只能消極的隨著年紀成長，應可積極培養與學習。

Keh 和 Shy (1998)以台灣師範大學三位女性體育保送生為研究對象，探討大學生活適應情形，研究結果呈現出，主要生活困擾來自於訓練方式與過去差異太大，學業負擔重，同儕壓力及不同教練的期待等問題。

Kim, Chang, 和 Destini (2002)以質性研究法，訪談 111 位韓國大學運動員的壓力來源，資料整理分析後，歸納出韓國運動員的壓力來源大致來自於：

- 1、人際關係
- 2、運動傷害及身體不適
- 3、擔心比賽
- 4、訓練需求
- 5、課業問題
- 6、非運動問題
- 7、重要他人的期許。

統整上述文獻我們可發現，運動員的壓力來源大致為負面的情緒思考、對於外在環境的不確定性、生理狀況以及不明的壓力來源等。

網球運動發展最早可追溯至十三世紀法國貴族出現的一種稱為 "Le Jeu du Paume"的遊戲，Le Jeu du Paume. (The game of the palm 手掌的遊戲)，是一種在室內進行的擊球遊戲，最初以手掌擊球，但很快的就被球拍所取代(巫宏榮，2004)。從當初網球運動發展起源史看來，網球運動並不是一般大眾容易接觸到的活動，演變至今，比起一般普遍性的運動如籃球、桌球、排球等，的確是一種高消費的運動，所使用的器材如球拍、球等，花費都相當昂貴，相對的從事網球訓練的選手，負擔也比較重。此外，國內由網球協會所舉辦網球排名賽相當頻繁，一種是

青少年排名賽，以年齡分組，分 A、B、C 三級賽事，依參賽不同等級所獲得成績給予積分排名，每年約有 10~12 次比賽，球技較精湛的選手，可加以選擇參加不分齡組的全國排名賽，一年共有 4 次，這是在國內的網球排名賽事，在國外也有定期在不同國家舉辦國際青少年排名賽，參加的旅費也都是由選手自行負擔，所以平時的訓練費與耗材費用，再加上國內外比賽所花的旅費等，費用相當龐大。而研究者認為網球訓練的花費已是造成網球選手壓力來源之一。

第三節 因應策略的理論基礎

運動選手長時間接受辛苦訓練，面對一次又一次的比賽結果，也承受著眾人的期待與自我的期許，可想而知面臨著許多困境與壓力，但是選手如果能採取適當的因應策略，減低心理上的焦慮與恐懼，來進而提昇自己的運動表現。首先我們來瞭解因應的定義。

Mckinney、Lorion 和 Zax (1976)提出因應是透過增強行為或訓練計畫以強化自我，已達到自我領域與能夠成功的統整自己的行為，Gmelch 和 Others (1982)提出因應是一種決定過程個人可選擇最有效的技術來減輕壓力，Fromme 和 Rivet (1994)認為因應是針對壓力來源而採取的行動，用以調適因壓力事件所引起的負面情緒，Phelps 和 Jarvis (1994)提出因應是個體在面對問題時，通常先考量環境的需求以及個體知覺需求的方式，再衡量自己解決問題能力的過程。張宏亮 (1993)提出因應是處理如控制、減輕、忍受那些已對個人造成嚴重負擔或超出個人解決內外衝突能力範圍之威脅、江鴻鈞 (1995)提出因應是面對壓力事件處理過程，在過程中具有緩衝壓力的效果、何家齊 (1998)提出因應是個人為減少壓力的效應，而在認知與行為上所做的努力、林彥佑 (1999)提出因應是個體面對壓力情境的適應歷程，透過認知和行動對於壓力情境的反應，使個體能消除或緩和引發

問題的情境。

綜合上述學者的主張，因應是個體面對壓力所採取的反應行為，當外在環境超出了個人能力所能負荷的情況，個體為了避免產生焦慮、威脅或危機等困擾，所採取處理的行為方式，用以消除或減低壓力，使身心得以維持平衡。

第四節 運動員壓力因應策略之相關研究

我們知道運動員的壓力管理絕對不是所謂的臨場提醒，例如一般教練在賽前發覺選手很緊張時會說：「不要緊張，沒什麼好緊張的。」這樣的提示反而會造成反效果（季力康，1996）。雖是如此，但我們卻還是常聽見許多教練是這樣提醒自己的選手，從自己本身在當選手時，每當教練如此的話語提醒我時，我都會想，如果面對壓力的纏身！只是簡單的一句話就能拋開沈重的枷鎖，那真是比仙丹還管用，果真不但沒減輕緊張的氣氛，反而在腦海中不斷重複呈現勝負結果的畫面，讓自己更加緊張罷了。

季力康（1996）提出壓力管理的有效方法：

- 1、運動員感到緊張、壓力過大時，可深呼吸之後微笑。
- 2、醒自己享受比賽的樂趣。
- 3、練習如比賽，在平日練習就加入許多壓力的情境。
- 4、當壓力來時，放慢腳步，重新調整，發展自己的力行動作。
- 5、專注在現在的動作。
- 6、發展賽前及比賽的心理計畫，充分的生理及心理準備是避免壓力過大的不二法門。

陳靜、陳音容、洪聰敏（2005）研究指出，桌球優秀運動員之壓力因應策略如下：

- 1、會支持：在面臨壓力的情況時，優秀桌球運動員最常使用之舒壓方式為尋求教練的支持與協助以及家人或朋友的支持。
- 2、想控制：意旨選手有意識的改變自己的想法以因應壓力，包含正面導向、理性思考、抑制負面想法。
- 3、專注在當下：選手於比賽開始專心投入於比賽之中可減少壓力對表現的影響。
- 4、賽前心理準備：針對比賽或訓練時所會面臨的壓力狀況，於賽前做一些心理準備。
- 5、加強人際溝通：選手會設法加強人際溝通以改善問題。

Gould, Finch, 和 Jackson (1993a)針對 17 位美國花式溜冰冠軍選手進行深度訪談，在壓力的因應策略上，運動員明確地說明在不同壓力源的反應下有不同的因應策略。Gould, Ekiund, 和 Jackson (1993)對 20 位 1998 年參與漢城奧運的美國摔角選手進行壓力因應情形研究，發現角力選手並無特定的壓力因應策略，而是多種的因應策略的結合有：思想控制、任務焦點、行為標準策略、情緒控制，且選手的因應策略程度與知覺能力有關。

林俊宏、林學宜（2004）針對網球選手心理競技能力的調整列出以下建議：

- 1、養成自我檢視覺醒水準及焦慮狀態的能力：應於平常訓練中養成自我檢視的能力，試著回想在比賽表現優異時的心理狀態及感覺，依種類及強度詳加記錄，然後對照表現不佳的心理，釐清自我的心理競技狀態，能夠在面對比賽壓力時，正面的激勵自我並排除負面的想法。
- 2、自我放鬆：可分為心理及身體的放鬆，心理的壓力會造成肌肉僵硬、心跳加速

及手心出汗等生理現象，發球時因肌肉緊繃，而連連發球失誤，甚至造成運動傷害，可學習漸進式肌肉放鬆技巧，先將身體各部位肌群逐漸式的拉緊，配合呼吸的調整再緩慢的放鬆。

- 3、自我暗示：在分與分或是換場休息的間斷時間，依據比賽場上的結果或影響，所提供自我的暗示性話語如，「專注看球」、「深呼吸」、「放輕鬆」、「保持流暢性揮拍」及「停止負面思考」等，有助於調整自我專注及焦慮的水準。

綜合以上學者研究我們可發現幾個舒解壓力的共通點，一個是當運動員在比賽面對壓力時，如專注於當下所執行的動作，可協助減輕壓力，主要是因為將焦點集中在自我操作的動作，避免腦筋產生多餘正向或負向的思考情緒，來喪失注意力而引起共多不必要的情緒反應；另外，階提出必須在賽前發展心理計畫或接受心理訓練，心理的練習視同生理的練習一樣，必須在平常融入於訓練計畫與訓練課程中。但馮麗花（2004）研究也指出，運動員面臨不同的情境時會有不同的壓力，相對的因應策略也會有所不同。所以針對每位的不同運動選手，我們也應該努力協助發展屬於選手自我個人的比賽心理計畫，來因應比賽中不同情境所產生的壓力。

而研究者實際輔導情況上，有一個作法是在賽前時，協助選手分析對手的打法，並給予戰術上的提醒與準備，心想給予選手明確的戰略技巧，讓選手可以集中焦點，心理上較能踏實應戰，也能降低比賽壓力，此外，不斷的給予正面的肯定與鼓勵話語，譬如：「你是最棒的；比賽不急，每個球慢慢處理」，可是在實施的效果上，發現比賽不可抗拒的因素太多，這樣反而會讓選手形成依賴不知變通，相對的，當狀況不是教練的提醒語能掌控的，比賽的壓力更是成倍數發生在場上。而另一種方式是單純的提醒語，提醒選手「樂於比賽，享受比賽的樂趣」，但卻發生選手在比賽中過度放鬆，似乎是完全抒解了壓力，可是也形成有「無所謂」的

情形，反而沒有積極求勝的慾望與動機，解除了壓力，卻沒有達到提升運動表現的效果。發現較有實施效果的是提醒選手「練習如比賽」，且心智的練習是要從平常訓練起，等到比賽才要提醒這；提醒那，通常都無濟於事。而在訓練課表安排上，教練必須設計如同比賽情境的練習，使選手習慣在於比賽情境從事該項運動，而等到正式比賽，只要提醒選手將練習情況換個地點操練一遍而已，平常所熟練的技巧，就不容易在比賽產生失常的狀況，也的確減低選手壓力，使選手能在比賽中發揮出自己應有的水準表現。

第叁章 研究方法

本研究主要採取質化研究方法，以深度訪談法進行進行資料蒐集與分析。本章第一節說明本研究所採取的研究方法；第二節為研究架構圖；第三節為研究對象；第四節介紹資料蒐集；第五節進行資料整理與分析；第六節說明研究的信度與效度；第七節說明研究歷程；第八節則特別探討研究的倫理與限制。

第一節 研究方法

行為科學以實驗、控制、驗證的方式研究人類行為，認為世界的實體中具有唯一且客觀的真相存在，必須以數據才能表現真正的客觀，所以透過各種的量表施測，以其結果說明研究的價值性。但事實上，人類的行為是自由意志的選擇並與社會情境交互作用的結果，具有因果性、連續性、變異性，無法用切片觀察的方式從自然的情境中抽離出來 (George,& Spindler,1987)。因此，要詳細推論一個人內在行為的意義，除了應瞭解其背景、個性外，並應透過觀察、訪談等方法，瞭解行為的脈絡，及其所處情境交互影響間的關係，將行為的連續因果關係記錄下來，才逐步據以推論其真正的行為意義。而這種方法正是質的研究法所常見者。質的研究從 1960 年代起，在美國才逐漸興盛（黃瑞琴，1991），在國內則從民國 77 年以後逐漸被提起，演變至今，也已經成為研究方法的主流之一。質的研究是源於「現象學的 (phenomenological) 的理論觀點」，認為社會現象的建構受人類心智的影響而形成。現象學者將人們所說的和所做的行為，看作是人們如何定義和解釋他們的經驗世界的結果，研究者的主要工作就是去瞭解人們解釋其經驗世界的過程，他們也認為人類的行為基本上是一種有意義的行為，透過人的意識和情感完成一切認知和價值的活動，而人的價值體系是由主體的意識和興趣來建構，並且落實於日常生活的世界裡。因此，研究者需採用開放的研究態度，進入研究

對象所處的自然生活情境裡，以他們的概念、語言、和習俗，去探尋和體驗他們詮釋思想、情感和行動的架構，藉以瞭解他們在日常生活事件中所建構的意義。研究者深刻體會到研究對象的行為和意義架構後，才試著將這些研究發現應用某些理論架構去分析和解釋（黃瑞琴，1991）。

質化研究 (qualitative inquiry or research) 有時亦稱為田野或實地研究 (field research)，是 1970 年代新興的研究典範 (paradigm) 著重過程的描述與歸納分析，其思想緣起是針對量化研究獨斷意識型態的一種反動。質化研究與量化研究具有不同的哲學基礎，質化研究主張所觀察的『事實』，為研究過程中所有參與的所有個案所共同建立的現象，任何真理都存在多重真實，在這種哲學基礎下，研究過程中任何一個被觀察者或被訪問者皆是反應事實的要素（林麗娟，1997）。質化研究者重視現象發生的情境背景 (context) 尊重研究對象的個體意識與生命意義 (meaning)，嘗試進入研究對象的內心世界，以感同身受的角度，經驗內在世界的本質及相關情境，看他們所見，感受他們所覺得，涉入程度較量化研究高，系統的記錄所看到的、所得到的，再加以解讀分析。在方法上，樣本數少，可增進研究者取得更豐富、更詳盡的資料，且能夠更了解及掌握被研究者的思維過程，或是較為敏感及細膩的心理變化，因此質化研究的資料是針對整個過程，進行詳盡的描述和對個人差異的深入觀察，本身即有很高的研究價值（范麗娟，1994；王震宇，1996 高敬文，1999）。

因此，鑑於本研究，欲針對網球選手壓力來源與因應策略做探索性之研究，透過研究對象的觀點，擷取到真實而有意義的主題，並加以過濾與詮釋。而每個研究對象對於網球運動所引起的壓力感受與因應策略皆有所差異，藉由他們的口語詮釋，分析與找出異同之處，所以質化方法顯然是較能滿足本研究的研究方法。

第二節 研究架構

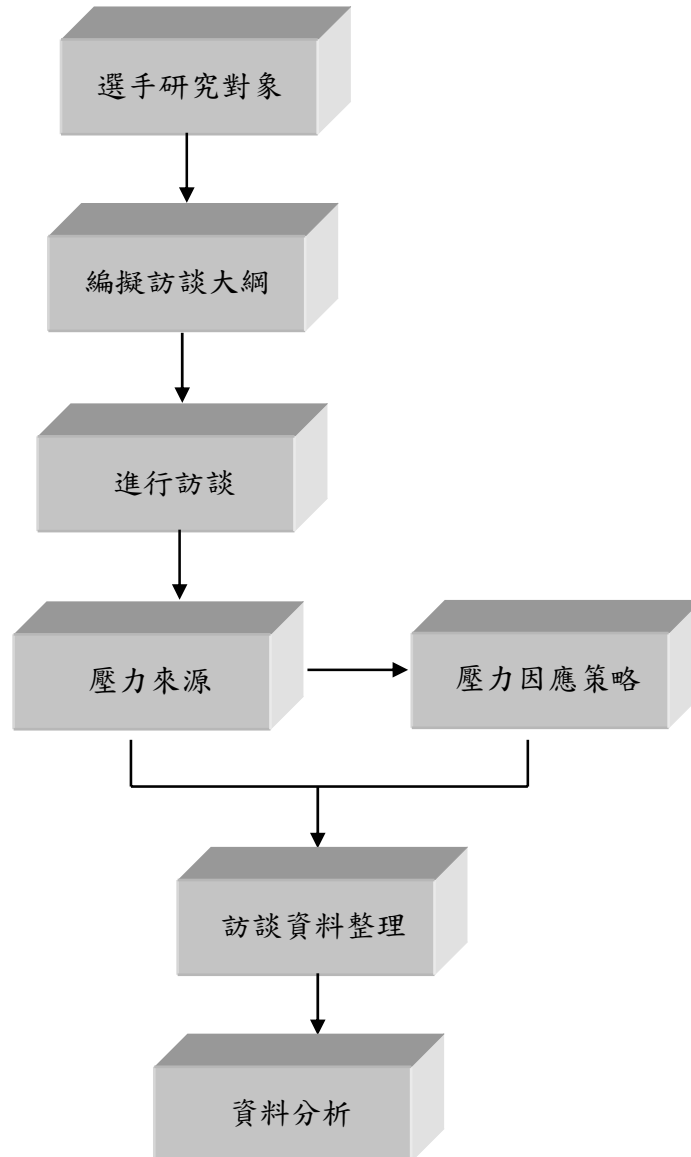


圖 3-1 研究架構圖

選取南投縣兩所高中網球重點發展學校體育班選手為本研究對象，在確定研究對象後，編擬訪談大綱以利訪談資料蒐集，接著針對研究問題進行訪談，將所得到的訪談資料進行整理且進行分析。

第三節 研究對象

本研究旨在分析網球選手的壓力來源及因應策略，由於每位選手經歷到的壓力與因應方法皆不同，對於本研究而言皆是很寶貴的研究資料。將選取南投縣兩所高級中學網球發展重點學校，其中一所是訓練男子網球選手為主；另一所則是訓練女子網球選手為主。某高中體育班招收網球專長選手至 1998 年至今已有十年之久，算是小有傳統的球隊，在全國最佳成績為 2007 年全國中等學校運動會高男組網球團體賽第 4 名，目前隊上選手共 10 名，但為了避免在進行訪談資料蒐集上有臨時狀況發生，僅選擇 8 名選手為本研究參與者。目前該球隊有 2007 年國家網球世界青年隊國手 1 名，多數選手都有定期參加全國性賽事，但也有少數選手只選擇參加縣內賽事，或許不同參賽等級的網球選手，所面臨的壓力會有所不同，因應策略也有所差異，值得研究者加以探討。另一所高中網球隊從 2001 年發展至今有 6 年之久，在全國最佳成績是高女組網球團體賽第 7 名，目前隊上選手共 10 名，將選擇其中 6 名為本研究參與者，該球隊球員運動年齡明顯較偏低。受訪對象有不同性別網球選手，所面臨的壓力與因應策略或許有所不同，將做分析與探討。

第四節 資料蒐集

一、資料蒐集方法

訪談是質性研究中最重要資料收集方式，它是有目的和一定規則的研究性交談，是研究者通過口頭談話的方式從被研究者那裡蒐集第一手資料的一種研究方法（陳向明，2002）。其目的是設法從受訪者口中找到一些無法直接觀察到的事件與看法。而訪談的種類依結構分為：1、封閉型（結構型）；2、開放型（無結構型）；3、半開放型（半結構型）三種（陳向明，2002）。本研究資料蒐集的方法以半結構式的深度訪談為主，所謂深度訪談（In-depth Interview）在質化研究中，通常是兩個人（有時包括更多人）之間有目的的談話，由其中一人（研究者）引導，蒐集對方（研究對象）的語言資料，藉以瞭解研究對象如何解釋他們的世界。每次訪談時間約為1個小時不等，依訪談情境之不同有所差異。質性研究的進行，在於訪談者是否能與研究參與者建立互信互賴與互動良好的關係，於訪談時協助研究參與者澄清思緒感覺，適度開放心胸，並在輕鬆的情境下進行，才能獲得深入且有意義的資料。由於研究者於南投縣從事網球教學訓練已有多年，其中一所高中更為研究者過去畢業的母校，與部分受訪者有著學長與學弟的身份，互動關係良好，不會有著陌生隔閡的現象，較易取得訪談者的信賴，獲得深入的資料。

二、資料蒐集過程

在進行訪談前，邀請數名符合本研究條件之網球選手進行前導性研究（pilot study），藉此發現訪談過程中可能遇到的問題與困難再與指導教授討論，並修正訪談方式與強化訪談技巧。且為避免收集的資料偏頗或缺乏系統，將編擬訪談大綱（見附錄二），大綱內容將參考學者馮麗花（2003）針對優秀運動員壓力來源與因應策略研究中所擬定的大綱題本來作相關修正，以利訪談之進行，並增加訪談之有效性。訪談大綱列舉如下：

問題：

甲、請您回想一下，在您運動生涯中，令您印象最深刻的壓力事件是什麼？
※ 你會如何處理這些壓力？

正式訪談前也會先請受訪者簽立訪談同意書（見附錄一），在訪談的過程中，全程使用錄音筆進行錄音，錄音前研究者均會向受訪者說明錄音的必要性，並取得受訪者的同意。

訪談的時間大多以假日為主，主要是因為教練在假日的訓練安排上彈性較大，比較不會影響到選手，且盡量避開重要賽季，如全中運等，由於大型比賽前，選手與教練都是卯足了勁，全心專注投入在準備比賽，較不希望有額外的事物打擾，所以也盡可能的錯開。而訪談地點多為學校教室或教師辦公室為主，並以獨立不受打擾環境為原則。

第五節 資料整理與分析

在質的研究過程中，資料的蒐集和分析同時持續地進行，研究者在現場進行參與觀察、訪談、蒐集文件、和其他探究方式時，即持續地閱讀現場觀察記錄、訪談；蒐集文件、和其他文件資料。因此，蒐集資料不是機械式的記錄資料，而是必須同時分析和解釋資料，並且立即知道這些資料是否相互矛盾，是否需要進一步蒐集更多的資料（黃瑞琴，1991）。本研究在觀察期間，即進行資料的蒐集與初步分析，將資料歸類編碼排列，藉此逐步分類出各種有關的主題資料，對於有疑義的資料，則擇機進行非正式訪談，以釐清疑義。俟大量蒐集資料，並同步做出初步分析、分類後，即退出研究現場，將資料確定檢核無誤後，開始進一步做資料分析，並動手撰寫論文報告。在寫作過程中，若仍有疑義，將就問題直接訪談當事人，以為檢核資料之強度。本研究蒐集資料的方法以訪談為主，觀察為

輔，對於這些文件必須作有系統的整理，才能提供日後分析時，有條理的詮釋，採下列方式處理資料：

一、資料轉譯

將正式訪談所得之錄音帶資料轉譯為逐字稿。

二、編號

將訪談及錄音逐字稿依資料蒐集之方式與日期逐一編號，在田野中所蒐集的資料均以日期直接顯示。例如 96 年 9 月 21 日之訪談資料即以 (96092101) 表示。框中前六碼則是代表訪談日期，最後兩碼則是受訪編號，以簡單的編號方式可以容易找尋資料，隨時檢視與校對。

三、編碼

編碼 (coding) 是分析資料的核心工作，其目的在於將所蒐集的資料按研究的主題、取向、架構、焦點或脈絡分門別類的給予編碼，以方便研究者在爾後的分析資料及撰寫報告時，能容易的從這些編碼資料中直接引用代表某一主題、架構或焦點的資料。黃瑞琴 (1991) 指出，質化研究者分析資料必須運用敏感的直覺和多重的思考，才能將具有多重意義的資料，按其文字脈絡的意義分別編上不同的號碼類別，換言之，也就是所訪談的一段話，可能呈現的並不只是一個編碼類別。本研究將觀察、訪談所得之資料按研究之脈絡加以編碼，例如屬於家庭關係的壓力事件，舉例說明如下：

請您回想一下，在家庭關係中讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

家人的期待吧！家人對我的期待很高，不管是練習還是比賽，他們總認為我應該有好的表現。(96100705)

依照本研究的架構來編碼，以上觀察資料就可以將「家人期待」歸類編入家

庭關係的壓力事件。這樣的工作可以在蒐集資料的時候同時進行，等到資料蒐集到相當程度，就可以一邊分析一邊進行論文的撰寫，最後就可以得到有脈絡可循的結論。

「整理與分析資料」是依據研究的目的，對所獲得之原始資料進行系統化與條理化的整理，然後用逐步集中和濃縮的方式將資料反映出來，其最終目的是對資料進行意義解釋（陳向明，2002）。本研究依據「紮根理論」（Grounded theory）的原則與步驟，進行資料整理與分析。所謂紮根理論，乃是用歸納的方式，對現象加以深入分析整理所得的結果（胡幼慧，1996）。

第六節 研究的信度與效度

做研究無法避免研究者的「主觀」，換言之，無法做到絕對的客觀，量化研究如此，質化研究亦是如此。研究者為了使本研究更客觀，更具嚴謹性，因此使用下列之方法來增加研究的信度與效度。

一、信度方面

本研究 14 位訪談，均由研究者親自進行，將錄音內容轉寫成逐字稿後，並請受訪者逐一核對文字稿，檢測內在信度，以確保內容符合受訪者實際經驗，發現錯誤或有遺漏之處，則立即修改更正。此外也使用三角檢視法（data triangulation），將文獻蒐集的資料、研究者在訓練選手上所觀察的情況與此研究訪談所得的資料實施三角檢核。

二、效度方面

專家效度法是屬於表面效度的一種，王佳煌等（譯）（民 91）指出經由科學社群來判斷指標是否真的測量到構念，也就是研究層面是根據他人的判斷與審視

的，即是研究指標將透過若干專家學者的審核並達成最後的共識，以獲得較有效度的研究內涵。本研究也將透過數名心理學專家與國家級網球教練所提供的意見，整理完整的訪談大綱，以有效的瞭解網球選手的壓力來源與因應策略。

第七節 研究流程

在質化研究中，一般研究過程可分為三個階段，進入研究現場前，進入研究現場後，及退出研究現場。本研究將上述三個階段的主要工作逐一列出，並具體的將其進度以甘特圖的方式顯示，一方面督促研究者把握進度，不可懈怠；一方面表示本研究過程的嚴謹。研究過程的蒐集資料、分析資料是重複循環的，由於研究者職場與研究現場相結合，因此，並不需要刻意退出現場，反而在撰寫論文的過程中，對於有價值的資料可以隨時蒐集，以豐富及佐證本研究的參考資料。研究進度如圖 3-2 所示：

研究項目 \ 預定進度(月份)	2007 年								2008 年						
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
選定研究主題															
文獻探討	■	■	■	■	■	■									
進入現場資料蒐集觀察訪談	■	■	■	■	■	■									
擬定研究架構		■													
資料分析(編碼分類、分析)			■	■	■	■									
根據初步分析結果研擬計畫					■	■	■								
完成研究計畫							■	■							
繼續蒐集資料及再分析									■	■	■	■			
文獻回顧(資料詮釋)												■	■		
撰寫論文												■	■	■	
論文檢視與修飾													■	■	
論文發表														■	

圖 3-2 研究進度甘特圖

第八節 研究倫理與限制

研究者在訪談前會明白告知觀察記錄除了受訪者、指導教授及研究者外，不會透露給第三者，加以保密的。當兩者已處於在很自然的情境下去發展，但研究者擔心受訪者警覺自己正在被觀察記錄中，而謹慎了起來，仍不盡放心。因此，研究倫理與道德問題已經突顯出來，誠如黃瑞琴（1991）所說：在質化研究過程中，研究者進入研究場域或短或長的觀察與訪談，研究者與研究現場的人們，需逐漸發展一種長期的、密切的、彼此信任的關係，在這樣一種互動過程中，許多人際之間微妙的道德、權利、責任等規範的課題常會彰顯出來。

研究者需要事先徵求被研究者的同意，對他們所提供的資料內容嚴守保密原則，並公正的對待研究者和研究結果，恰當的處理敏感性資料，同時與被研究者保持良好的關係，合理的回報對方所給予的幫助（陳向明，2002）。所以，本研究的受訪者均為自願參與者，研究者在進行資料搜集前，須先以電話向被研究者清楚說明研究目的、重要性、方法、過程，以及可獲得的好處與可能面臨的危險，使被研究者明白研究的全貌，在取得同意後才進行資料的搜集。

另外，在訪談前完成同意書的簽署，並保證匿名性與保密性，在資料處理上，刪除一切可供辨認受試者身份的字句，以及其所有顧忌而不願意呈現的內容，絕不讓研究者遭受傷害，將來完成研究後，將研究報告交給受訪者們，而觀察記錄及錄音帶也將經由研究者銷毀處理。對於研究結果如實的全數呈現，不加以修改、增加或刪除，以上種種行為均以做到維護被研究者權益為最高原則。

本研究僅在針對南投縣兩所高中體育班網球選手壓力來源與因應策略做現況調查，所獲得的研究資料結果不適合推及至其他高中網球選手，但將可提供各個網球教練們未來在指導與訓練選手上的參考依據。

第肆章 研究結果與討論

本章分為三個部份來說明研究結果，第一節為網球選手的壓力來源；第二節為網球選手的壓力因應策略；第三節則為本章做一總結。為呈現網球選手壓力來源及因應策略，本研究將所有樣本的資料經內容分析與歸納後並呈現次數的資料。本章節將用下列圖示表達：

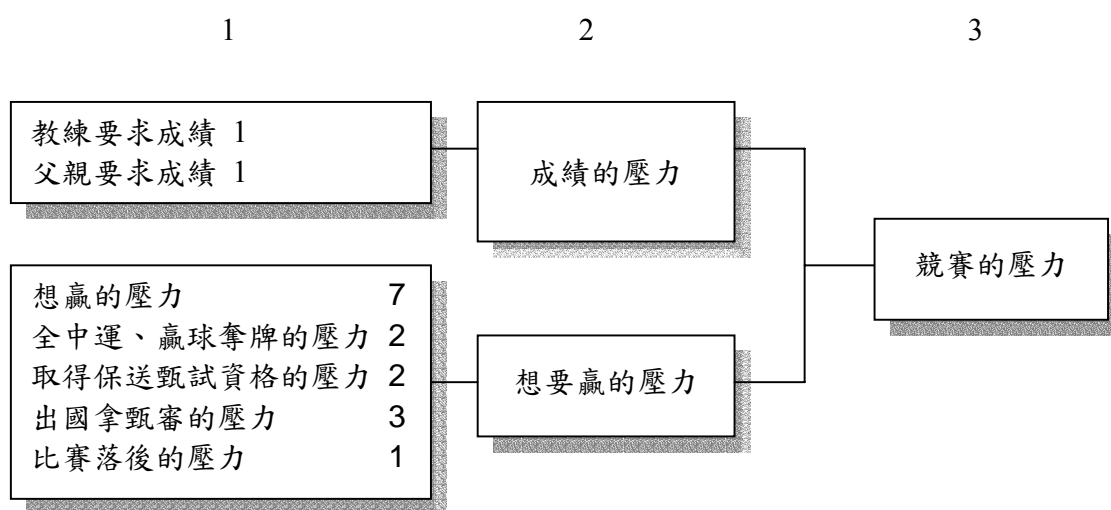


圖 4-1 資料歸類範例圖

說明：

- 1、如圖 4-1 中「1、2、3」的數字 1 代表訪談資料分析、歸類後的第一層，2 為第一層資料至第二層的再歸類，3 則為命名主題。
- 2、第一層中的「教練要求成績 1」、「父親要求成績 1」代表 14 位高中網球選手中，曾經因為教練要求成績的壓力來源有 1 次，父親要求成績的壓力來源有 1 次，以上兩個壓力來源歸類為「成績的壓力」。而第一層中「想贏的壓力 7」、「全中運贏球、奪牌的壓力 2」、「取得保送甄試資格的壓力 2」、「出國拿甄審的壓力 3」、「比賽落後的壓力 1」歸類至第二層為「想要贏的壓力」。
- 3、第二層中「成績的壓力」、「想要贏的壓力」皆為競賽中的壓力。
- 4、第三層將歸類命名為「競賽的壓力」。

將網球選手個別的壓力來源及因應策略用以下的形式表達與呈現，舉例說明如下：

- (1) S-97020108：國中的時候會吧！他每天想到就問我打球的事情，國中交通都是爸爸載的，在車上的時候就會念我打球怎樣的，那時候就會覺得很煩，有需要關心到那麼誇張嗎？
- (2) C-97020108：就盡量不要回話，回的話只是念的更久。

說明：

英文數字 S 代表壓力事件；C 代表因應方式，前六個數字代表訪談日期的年、月、日（970201）；最後兩個數字 08 則是受訪者的代號。

第一節 高中網球選手的壓力來源

本研究的訪談資料經過整理歸納後，發現高中網球選手的壓力來源大致可分為「競賽的壓力」、「訓練上的壓力」、「課業上的壓力」、「人際溝通與相處的壓力」、「生涯發展的壓力」、「生理能力不足的壓力」、「被期望的壓力」、「網球訓練與比賽的花費」等八種壓力源，整體歸類如圖 4-2。

圖 4-2 呈現高中網球選手所瀕臨的壓力種類，為了更進一步瞭解其影響選手的程度，將進一步歸納歸納這些壓力源的次數，由表 4-1 可得知高中網球選手的壓力源依序為：競賽的壓力、生涯發展的壓力、人際溝通與相處的壓力、訓練上的壓力、網球訓練與比賽的花費、被期望的壓力、課業上的壓力、生理能力不足的壓力。

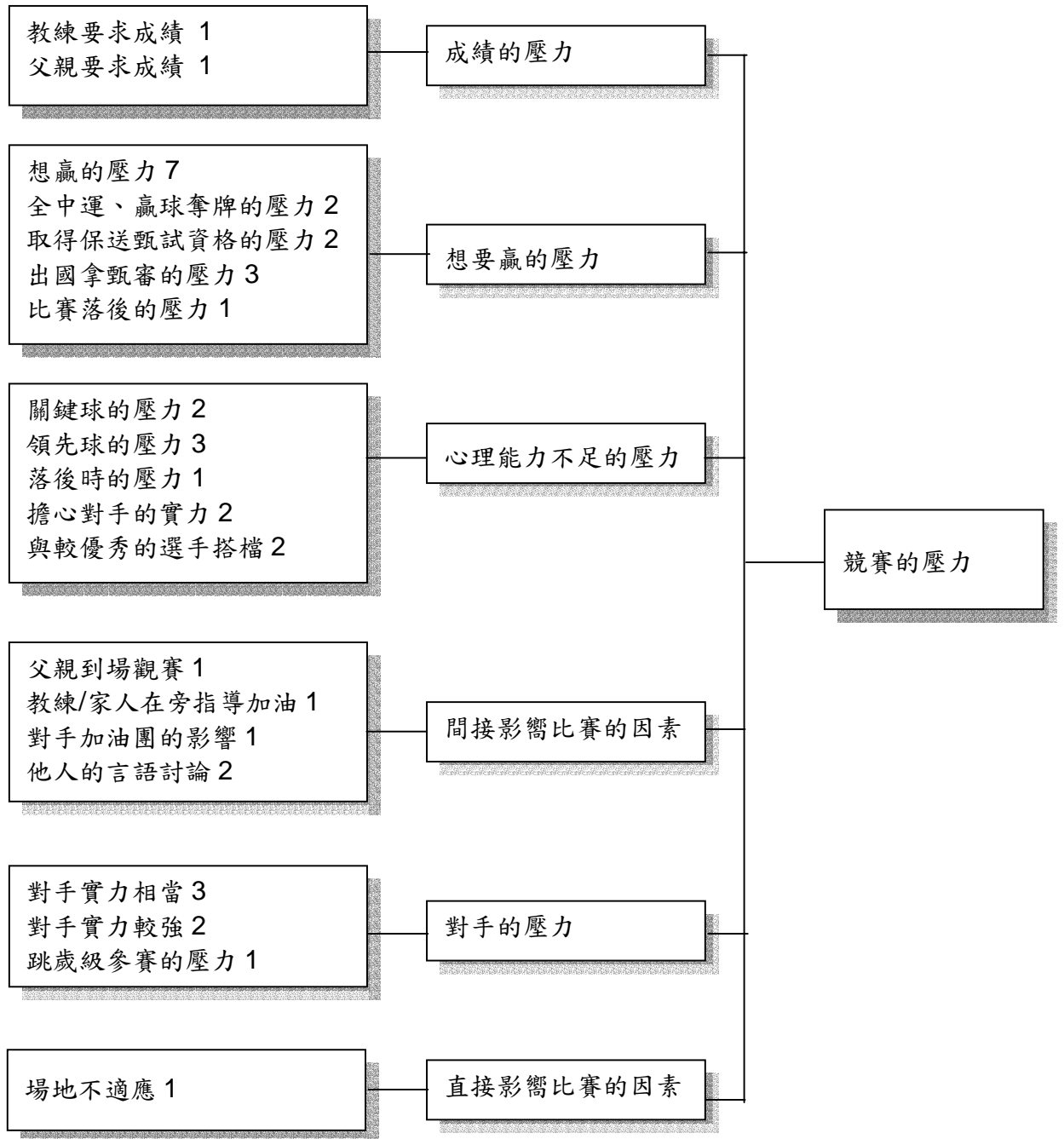


圖 4-2 高中網球選手壓力來源



圖 4-2 高中網球選手壓力來源 (續一)

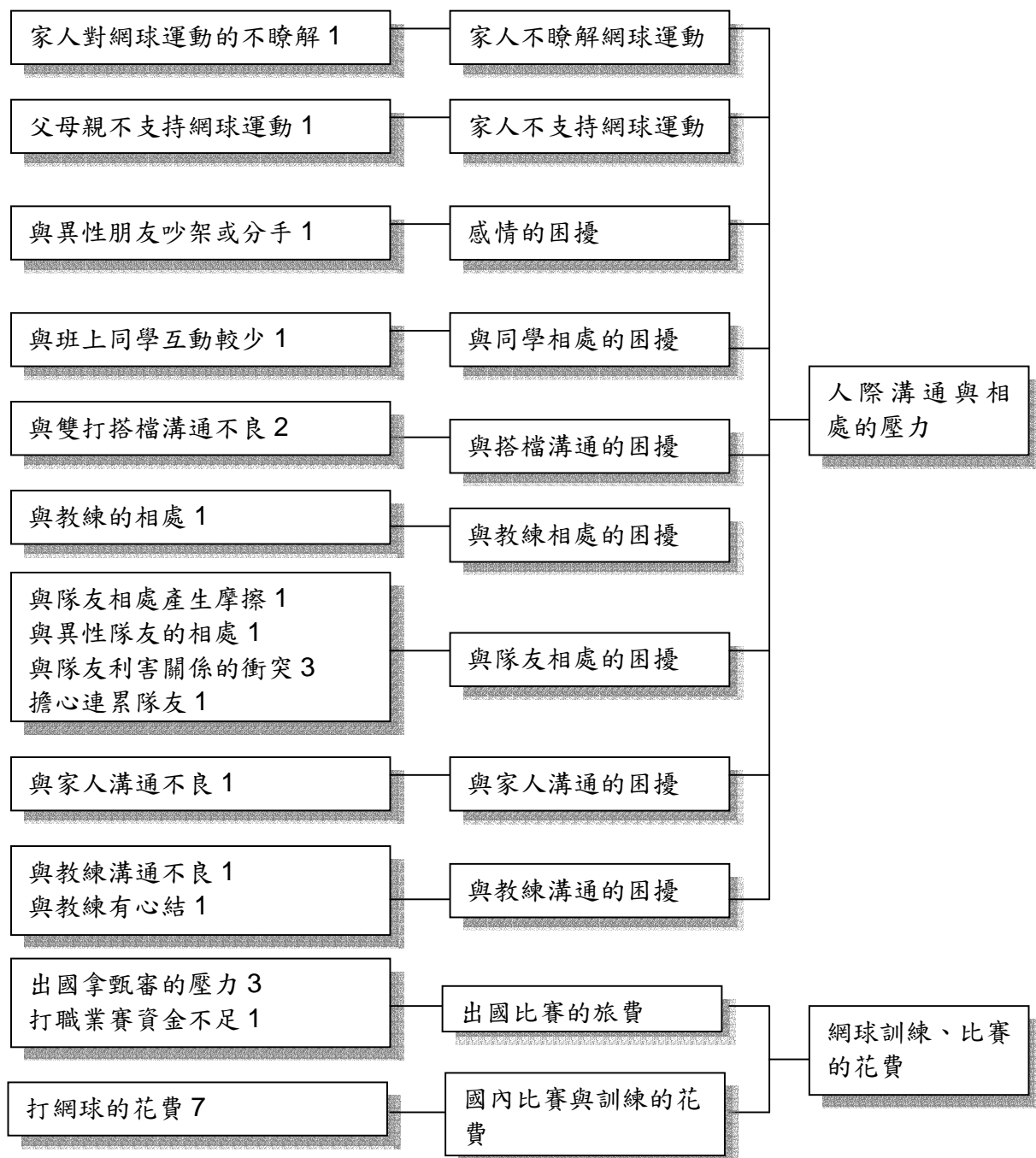


圖 4-2 高中網球選手壓力來源 (續二)

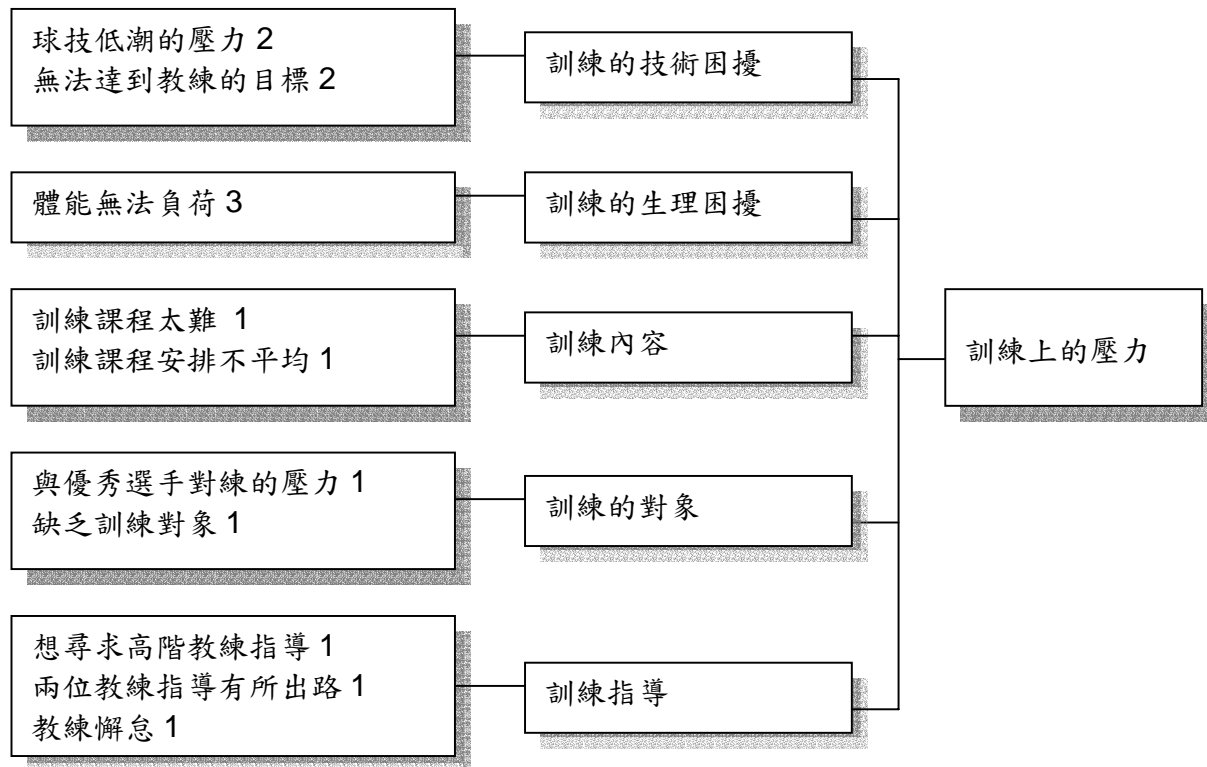


圖 4-2 高中網球選手壓力來源 (續三)

表 4-1 高中網球選手壓力來源次數及百分比表

壓力來源	內 容	次 數	百 分 比
競賽的壓力	成績的壓力、想要贏的壓力、間接影響比賽的因素、心理能力不足、對手的壓力、直接影響比賽的因素	40	33.05%
生涯發展的壓力	工作壓力、學科知識缺乏、升學的壓力	19	15.7%
人際溝通與相處的壓力	家人不瞭解網球運動、家人不支持網球運動、感情的困擾、與隊友相處的困擾、與同學相處的困擾、與教練相處的困擾、與搭檔溝通的困擾、與家人溝通的困擾、與教練溝通的困擾	16	13.22%
訓練上的壓力	訓練的技術困擾、訓練的生理困擾、訓練內容、訓練的對象、訓練指導	14	11.57%
網球訓練與比賽的花費	出國比賽的旅費、國內比賽與訓練的花費	11	9.09%
被期望的壓力	希望達到自我或他人的期望、無法達到自我或他人的期望	9	7.43%
課業上的壓力	課業成績的壓力、學科能力不足、缺課的壓力	9	7.43%
生理能力不足的壓力	受傷的影響、球技生疏	3	2.47%
總 計		121	100%

以下將依序說明高中網球選手的壓力源，並且列舉部分訪談資料。

一、競賽的壓力

於競賽中所面臨到的壓力，包含成績的壓力、想要贏的壓力、間接影響比賽的因素、心理能力不足、對手的壓力等五類，此壓力源占整體壓力源的 33.05%，為本研究主要之壓力來源。

以下針對上述五種壓力源分別例舉說明。

(一) 成績的壓力：

S-97020101：他就說這次比賽你要打進第幾名，第幾輪。

S-97020109：因為我學網球很久了，有一次出去比賽的時候，因為一直沒有成績，爸爸就說這次如果沒有成績的話，就不要讓我打了！

(二) 想要贏的壓力：

S-95020101：有可能是輸贏看太重，大部分都是輸贏看太重，因為自己希望有好的表現，所以就怯場。

S-97032907：有時候還滿容易緊張的！因為想要贏，很想要贏球這樣。

S-97020113：上次比中小聯運團體賽，我被排在第一點，就覺得壓力很大，那時候有隊友受傷，如果第一點輸球，第三點就沒有人，就輸給竹中了，因為我們從來沒有輸過他們，就整個壓力超大的！

S-97032905：全中運吧！要爭冠亞資格的時候，輸的話就只有三、四名，因為贏的話就有獎牌比較重要，因為第三名跟第四名就有風險，爭三、四名輸掉就沒有獎牌。

(三) 間接比賽的因素：

S-97020110：爸爸比較求好心切，他常常比賽都會去看，有時候就直接開罵，就覺得壓力很大，有時候就已經不知道該怎麼打了，他還是繼續開罵，就覺得很慌。

S-97020112：我學網球的時間並不長；出來的成績也不是很亮眼，會有壓力是別人不知道你練多久，只會看你的成果，曾經也聽過大人說的話，問教練說：「這個選手怎麼都沒有成績」，那是不小心聽到的，聽到的時候，心裡就覺得很不舒服！

S-97032904：我會因為他們加油團人比較多，我沒有加油團，自己會受到影響！

(四) 心理能力不足：

S-97020102：比賽的時候，遇到專長的對手在心理上就比較有壓力。

S-97020102：不管對手強或弱，只要一到比賽較會有壓力，比賽對手比較熟悉就比較不會緊張。

S-97032905：關鍵球上！有時候明明就很重要，就會突然空白！

S-97020109：到領先的時候，會打到自己怯場，像最近有很多比賽，每次都是領先，要不然就是分數很緊的時候，會打到不知道自己在打什麼... 落後的時候就會很放開打，後來比數接近的時候又會嚇到！

S-97020109：我會把輸贏看的很重，賽末點的攻擊球，又會打的很誇張！

S-97020111：有時候贏的比較多，就會想放鬆一下，怎麼就會讓對手追回

來那麼多。

(五) 對手的壓力：

S-97020106：遇到比較實力相當的，就不希望打到輸，會給自己些許的壓力！

S-97032907：對手要看等級，差很多就沒有很大的壓力，跟我實力沒有差很多的就會有壓力。

S-97020109：因為我是 81 年次的，剛好跳一歲級的時候，成績就會一直打不起來。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

- (一) 成績的壓力：當開始被強烈要求獲獎時，選手就有著非贏不可的想法，使其有極大的壓力。
- (二) 想要贏的壓力：把過多的焦點放在比賽的勝負上，就會顯的過度重視，求好心切的情況下，更是無法正常發揮應有的球技。
- (三) 間接影響比賽的因素：並非選手本身或對手所造成的，大多來自於場外的加油團或重要他人等。
- (四) 心理能力不足的壓力：賽前不斷的擔心對手的實力懷疑自己的能力，比賽中關鍵球總是嚴重失誤，都是心理能力缺乏所帶來的影響。
- (五) 對手的壓力：除了選手自己本身的球技能力之外，對手實力的好壞，也是影響比賽勝負的關鍵，也因此選手易因為對手而產生壓力。

根據研究結果顯示，高中網球選手在競賽壓力方面容易受到成績的壓力、想要贏的壓力與對手的壓力影響，與陳靜、陳音蓉、洪聰敏（2005）研究中國優秀

桌球運動員壓力來源結果一致。而研究者在教練工作場合上，發現選手的確易受到對手的影響，當對方的實力足以威脅到選手時，自己內心就會產生不安定感，或者是對手的排名與名氣比自己高時，就開始擔心自我實力會不如他人等。

二、生涯發展的壓力

意旨擔心未來的升學及工作出路的壓力，主要分為工作壓力、學科知識缺乏、升學的壓力等三大類，此壓力源占整體壓力源的 15.70%，高居本研究壓力來源第二位。

以下針對三種壓力源分別例舉說明：

(一)、工作壓力：

S-97020101：就不知道自己自己未來要做什麼，不知道出社會要靠什麼養家裡。

S-97032908：畢業之後怕沒工作！現在就考慮說要每天打球、每天練習的學校去，又怕以後學科的成績顧不到，就放棄學科，但是也怕術科衝不上去。

(二) 學科知識缺乏：

S-97032905：學業上吧！比較感受到無助，自己知識還沒有接受很廣，擔心未來考試...等，想當一個老師！譬如說：「大會考！自己也要有一定的程度」。

S-97020111：就是希望自己的學業可以好一點，可能以後就沒有要打球了吧！就會跳另外一個板，因為本身就是讀體育班，所以功課就跟不上別人，所以就是滿困擾的。

S-97020112：這三年也不可能馬上變成國手，太不切實際了！現在體育班跟普通班的課程有一些不同，是怕以後考試的時候跟不上別人，雖然現在成績不錯，出去跟平常人競爭的時候，又是掉一大段了。

（三）升學的壓力

S-97020103：準備升高中的時候，怕會沒有學校讀，所以就一直去練球。

S-97020112：會擔心要拿保送權吧！也會擔心沒有拿到的話我要怎麼辦？

S-97032907：要去拿甄審那時候吧！出國就有壓力，花很多時間訓練，怕很浪費，怕又花很多錢又拿不到甄審，就有感受到自己有壓力。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

（一）工作壓力：擔心自己在結束選手生涯後的工作出路。

（二）學科知識缺乏：選手投入許多時間在球場上，擔心在學科知識上攝略不足，以後較難與一般學生競爭。

（三）升學的壓力：取得保送甄試、甄審入大學的壓力。

根據研究結果顯示，高中網球選手在生涯發展的壓力方面易受到工作壓力的影響，過去研究者在高中選手時代，也遇到相同的情況，高三準備升上大學時，會擔憂自己如果還只是大量的投入時間在網球練習上，未來畢業的就業出路將成問題。另外，也害怕在學科知識比一般學生缺乏，既使規劃未來想要從事體育教職工作，自己應付教師檢定考與教師甄試的學科能力較為不足。

三、人際溝通與相處的壓力

選手在人際互動上所產生的壓力源主要分為家人不瞭解網球運動、家人不支

持網球運動、感情的困擾、與隊友相處的困擾、與同學相處的困擾、與教練相處的困擾、與搭檔溝通的困擾、與家人溝通的困擾、與教練溝通的困擾等九大類，此壓力源占整體壓力源的 13.22%，排名第三。

以下針對九種壓力源分別例舉說明：

(一) 家人不瞭解網球運動：

S-95020101：我媽媽是屬於比較不會看球的人，他只會看輸贏，所以我每次輸球回家，他都會說你去那裡花錢的（台語）之類的話，每次都會講一些根本就是浪費錢又沒拿到名次，我媽媽看的比較重，爸爸就不會，所以壓力就再媽媽那邊。

(二) 家人不支持網球運動：

S-97020112：家人並沒有全心支持我打網球，所以不會刻意支持我到外面找教練練球。

(三) 感情的困擾

S-97032907：有時候跟隊友在正式比賽遇到，輸贏之後就有點不愉快！

S-97032908：那時候跟女朋友沒有一起在台南就比較會吵架，後來就分開啦！那時候心情超低落。

(四) 與隊友相處的困擾

S-97032905：跟球隊也時候有摩擦，比賽的時候會有摩擦，單打機會比較多，可能別人輸我心理會覺得不是滋味。

S-97020106：雖然大家是同一個球隊的，可是關係到利害關係的時候，大家都還是會有一些爭執或者是心結吧！譬如說全中運限制團

體賽只能七個人，我的實力並沒有像其他選手那麼好，只是說我年紀的關係，只能夠在二年級的那一場就要被排下去，就是我比其他一些較好的選手先排下去，對他們來說就比較不公平！

S-97032907：有時候跟隊友在正式比賽遇到，輸贏之後就有點不愉快。

S-97020109：國中的時候跟隊友相處比較會有壓力，因為都男生，就不知道要聊什麼？

S-97020111：有吧！就是女生都會比較斤斤計較，有一些小事也都會計較，覺得為什麼連一點點小小的事情都要，所以就會覺得有點困擾！

（五）與同學相處的困擾

S-97020109：國中的時候因為因為跟班上互動比較少，有點會被排擠的感覺！

（六）與教練相處的困擾

S-97041314：以前很怕教練，就會覺得我跟他是教練關係，跟他講話就要很嚴肅，他講什麼就點頭搖頭而已，不會向私底下在聊天！

（七）與搭檔溝通的困擾

S-97020111：跟雙打得搭檔，可能是自己的觀念、經驗比較好，所以就帶給隊友一點點壓力，有時候我們講起話，他就會感到有點害怕，而且他又不善於表達...

(八) 與家人溝通的困擾

S-97032907：跟爸爸吧！爸爸花很多時間在我身上，跟他溝通也很難溝通，有時候在球場溝通不好就會吵架。

S-97020109：就是跟爸爸吧！爸爸給我的壓力比較重，可是媽媽會一直舒緩我的壓力，他會跟我溝通說我是哪裡不好，可是爸爸不會，爸爸就是單純賺錢供應我打球。

S-97020111：有吧！爸爸如果覺得妳打得比較不好的時候，情緒就會起來，有就會希望自己打好一點，那時候就會感覺到壓力很大！

(九) 與教練溝通的困擾

S-97020101：教練講的我聽不懂，我講的他也聽不懂，我有兩個教練，一個教練教我的東西，另外一個教練不可以接受，我可以接受，但是他要我改那個動作，覺得很混淆。

S-97020112：就覺得有時候聽不懂教練所要的，他都會要結果，但是我們都不知道要怎麼經過過程才會取得結果，所以就會覺得很矛盾。

S-97020113：跟教練因為有一點事情，所以就造成教練沒有很想理我，感覺一直沈泡在水中吧！一直爬不起來都在低潮。他報比賽，我就沒去，然後我就不敢面對就逃避沒有來練習！

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 家人不瞭解網球運動：不瞭解網球運動的困難點，無法循序漸進的輔導孩子，易產生衝突。

- (二) 家人不支持網球運動：不支持小孩從事網球運動，無法全力給予資源協助。
- (三) 感情的困擾：選手開始有異性朋友的交往，如感情溝通上有紛爭等，連帶也影響打球的情緒。
- (四) 與隊友相處的困擾：與隊友相處互動上產生問題。
- (五) 與同學相處的困擾：與同學相處互動上產生問題。
- (六) 與教練相處的困擾：與教練相處互動上產生問題。
- (七) 與搭檔溝通的困擾：與雙打搭檔在意見溝通上產生困擾。
- (八) 與家人溝通的困擾：與家人在意見溝通上產生困擾。
- (九) 與教練溝通的困擾：與教練在意見溝通上產生困擾。

根據研究結果顯示，高中網球選手在人際關係互動主要角色有教練、隊友、同學、朋友及家人等，選手依不同對象的互動，所衍生出來的壓力程度也不盡相同，當中以與隊友的互動問題最為密切。而 Slack (1997) 指出一個團隊內，溝通問題 (communication problems) 往往是衝突發生的導火線，不足或不當的溝通容易造成團隊之間主要的誤解而引起衝突，且大部分的衝突來自於此。以研究者過去經驗，隊友間如有利益衝突時，如在正式比賽中交手、爭取團體賽下場機會等，的確易產生衝突。

四、訓練上的壓力

選手在訓練方面所產生的壓力源主要為訓練的技術困擾、訓練的生理困擾、訓練內容、訓練的對象、訓練指導等五大類，佔整體壓力源 11.57%。

以下針對五種壓力源分別例舉說明：

(一) 訓練技術的困擾

S-97020103：教練有時候就會給壓力，可能最近幾天狀況比較不好，或是打得比較不好，他就一直罵，也想要調整回來，就是短時間還調不回來！

S-97020104：有時候可能沒有達到教練的要求或目標吧！自己會很受創，不然就會沒有信心，然後就會越打越差。

S-97020110：因為有時候打球會今天打很好，有時候就會明天抓不太到感覺，可是教練就會說：「為什麼之前可以打好，為什麼現在就不行？」感覺教練就會這樣罵，也不知道要怎麼去解決，遇到瓶頸不知該怎麼跟教練講。

S-97020110：因為有時後教練會練你，會教你，可是你還是起不來，教練會有一種不耐煩的感覺，就會先教別人，就不知該怎麼辦？

(二) 訓練的生理困擾

S-97020103：有時候會覺得球已經練很累了，為什麼體能要練這麼多？就會有壓力！

S-97020106：可能是自己的體能沒有很好，有時候在做一些份量比較重的訓練，體能上的負荷比較重，比較沒有辦法跟上教練所安排的份量。

(三) 訓練內容

S-97020109：覺得沒有很平均練習，如果教練覺得我球技不行的話就一直訓練球技，如果是體能不行的話，回來就一直加強體能。

S-97020111：會希望教練不要要求打那種很難打到的球！

(四) 訓練的對象

S-97032905：找不到對手練習，就譬如說這個全排，很久沒有比賽，年假完就沒有什麼打球，也是沒有什麼對手！

S-97020106：我基本上在抽球控球不是很準，會造成跟我對打的隊友困擾，拉沒幾顆就要撿球，自己也希望提高自己的控球，讓對方也能練到，不然對方也就不太想跟你拉球。

(五) 訓練指導

S-97032907：想要找更高級的教練教！

S-97041314：到了高中，教練有在上研究所，所以到了下午專長訓練時間不會像國中訓練我們那麼嚴格，就有點放鬆掉！

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

- (一) 訓練技術的困擾：選手在訓練技術上遇到瓶頸，有時球技低潮，有時無法突破新技巧。
- (二) 訓練的生理困擾：選手在體能上無法負荷訓練。
- (三) 訓練內容：訓練課程內容太難與調配不均造成選手訓練上的壓力與負擔。
- (四) 訓練的對象：實力較好的選手，在訓練上無法找尋到合適的陪打訓練員而形成壓力。
- (五) 訓練指導：教練投入指導的時間及指導能力無法滿足選手，將使選手擔心無法有良好的訓練成效而形成壓力。

根據研究結果顯示，選手在訓練上有技術低潮的困擾與生理體能無法負擔的困擾，而過去的研究也發現多數的運動員也經驗到訓練時體能不足的問題(Madden, Summers, & Brown,1990)，導致跟不上訓練內容，造成訓練時情緒低潮且產生反感、挫折感。而研究者在訓練選手時，的確也發現球員在面對體能訓練易產生排斥感，如果又無法完成訓練要求時，就有逃避與情緒低落的情況發生。

五、網球訓練與比賽的花費

選手在網球訓練與比賽的花費壓力源主要來自於國內比賽與訓練的花費、出國比賽的旅費兩大類。

以下針對兩種壓力源分別例舉說明：

(一) 國內比賽與訓練的花費

S-97032905：會刻意不要去想那些，錢方面的壓力會有！

S-97032907：有一點造成家裡經濟壓力，爸媽是不會講，盡量讓我好好練球，可是自己知道花多少。

S-97032908：家裡金錢上就平平過，就剛好而已，家人也會說我花那麼多錢，更應該好好打！

S-97020109：曾經有好幾度要放棄網球，就是爸爸跟我說沒有錢，沒有辦法供應我打球，有很多次爸爸，要讓我放棄。

S-97020109：我會跟媽媽說還是不要打了！會說因為這一站打的不好，因為花很多錢，所以壓力就會很大，每一顆都會很緊張，很害怕失誤！

S-97020110：爸爸曾經有碎碎唸過說比賽花那麼多錢，當下還滿難過的，

我又不是故意想去浪費錢，我也想要把他打好。

(二) 出國比賽的旅費

S-97032907：要去拿甄審那時候吧！出國就有壓力，怕又花很多錢又拿不到甄審。

S-97032908：去馬來西亞拿甄審吧！就壓力就很大，想說家人出錢然後拿不到就會對不起他們。

S-97020103：出國比賽花費上比較大，其他都還好，我不會想再出國比賽，擔心花那麼多錢，因為出國比賽還要負擔另一個人的費用。

S-97032905：球方面也是想到外面去闖一闖打職業賽，但是資金問題...。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 國內比賽與訓練的花費：在支付訓練費用以及參與國內各站網球排名賽的旅費已形成家長與選手的負擔。

(二) 出國比賽的旅費：優秀的選手也會積極的出國參加國際賽會，在飛機票與住宿上等是個龐大的負擔。

根據研究結果顯示，網球選手在訓練與比賽的花費是個負擔，選手除了學校校隊正規訓練外，也會額外聘請私人教練再行補強，網球較屬於個人運動項目，在參與個人排名比賽與訓練時，費用皆須自行負擔。Scanlan, Ravizza, & Stein (1991) 分析美國國家級滑冰選手壓力來源結果發現，滑冰的需求與花費也是他們主要壓力來源之一。而研究者在擔任教練工作時，感受到選手如遇到比賽較頻繁時，相當擔憂比賽花費會造成家裡的經濟負擔，形成心理上的壓力。

六、被期望的壓力

選手易受到四周圍親朋好友的期待，但也易因為過度的期待而形成壓力，主要壓力源分為希望達到自我或他人的期望、無法達到自我或他人的期望等兩大類，佔壓力源 7.43%。

以下針對兩種壓力源分別例舉說明：

(一) 希望達到自我或他人的期望

S-97020103：上次出國拿甄審家裡給的壓力有沒有很大，只是自己給自己壓力，想說花了那麼多錢了，出國又花時間，希望自己打好一點，能夠拿到。

S-97020112：家人、教練還是希望我在比賽方面能夠得到好的名次，他們都希望好還要在更好！

(二) 無法達到自我或他人的期望

S-97020110：如果打不好，他們會說ㄟ..怎麼只有打這樣子？自己也希望可以打好成績，可是有時候做不到反而別人給我的期待，不知道該怎麼去反應。他們說你怎麼會輸？怎麼會打不好？

S-97020112：有時候覺得沒有達到自己的要求，自己很努力的準備，出來的結果卻不是自己想要的，就會滿挫折的。

S-97032908：國中的時候他每天想到就問我打球的事情，國中交通都是爸爸載的，在車上的時候就會念我打球怎樣的，那時候就會覺得很煩，有需要關心到那麼誇張嗎？

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 希望達到自我或他人的期望：選手會希望達到身邊重要他人的期許表現。

(二) 無法達到自我或他人的期望：當一直無法達到重要他人的期許表現時，無形中就會在內心形成一股壓力。

根據研究結果顯示，選手希望達到自我或他人的期望，當結果無法如預期結果，將形成壓力，與李瑞娟（1999）針對大專女子排球運動員壓力來源研究結果相符，選手「擔心自己無法達到自己的目標」與「擔心會讓教練失望」。過去自己擔任選手時，會希望努力完成教練所交付的任務，也會擔心無法完成自己與別人的期許。

七、課業的壓力

選手除了認真投入練習外，也必須兼顧課業的表現，課業的壓力源主要分為課業成績的壓力、學科能力不足、缺課的壓力等種類，佔所以壓力源 7.43%。

以下針對三種壓力源分別例舉說明：

(一) 課業成績的壓力

S-97020103：不是很喜歡讀書...媽媽會說學科可以再好一點，因為她怕說用網球上大學的時候，讀書會有問題，會擔心沒有辦法畢業。

S-97020112：爸媽都會期待在心裡不會講出來，但是他們有一些動作就很明顯，假如我在客廳看電視，他們就會故意把電視轉台，考不好他們有會唸啊!

(二) 學科能力不足

S-97020113：有啊！數學，整個壓力超大的，因為聽不懂，國小國中基礎

就*不好，上了高中就越來越慘，整個就有壓力，然後聽不懂
就不會想上課。*

(三) 缺課的壓力

S-97032905：*常去比賽回來就要一直補東西，沒有上到的課，就要利用晚
上的時候趕快補起來！*

S-97020109：*國中是在普通班，練球時間會跟上正課時間衝突。*

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 課業成績的壓力：家人對於小孩的功課成績還是會要求，希望別因為
打球，就把所有的學科荒廢掉。

(二) 學科能力不足：某幾科學科能力較差，在面臨考試時就會有極大的壓
力。

(三) 缺課的壓力：長時間在外比賽缺了許多課，會擔心自己課業進度落後。

根據研究結果顯示，選手在課業成績上有所壓力，也擔心自己比賽過多而造成學科進度落後，而在某幾個學科上會有能力較為不足的情況，也易形成壓力，多位學者（李瑞娟，1990、Keh & Shy，1998、Kim , Chang & Destini,2002）針對運動員壓力來源做相關研究中也發現，選手也是擔心自己在課業的表現。在研究者從事教練工作上發現，家長認為不能將課業完全放棄學習，因此，也會關心選手在課業的學習情況與成績表現。

八、生理能力不足的壓力

造成選手生理能力不足的壓力源主要為受傷的影響及球技生疏，占整體壓力源的2.47%。

以下針對兩種壓力源分別例舉說明：

(一) 受傷的影響

S-97032904：就受傷吧！腰有受傷過，幾乎都快不能走，醫生是說不要再打球了，後來就還試試看，看可不可以好轉。

S-97020111：就是曾經放棄網球，然後又開始回來打，在這一段時間想進步的壓力。

S-97041314：那時候我的腰剛好受傷，所以就是要靠復健來治療，有時候會「梗不下去」，因為它讓我沒有辦法練，我就會覺得全中運怎麼辦？不想拖任何時間，想趕快抓到感覺，不要因為受傷就停頓下來，因為比賽也快到了！

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 受傷的影響：選手因傷停止練習，擔心自己無法復原重回球場而倍感壓力。

(二) 球技生疏：中斷練習而重回球場，害怕無法恢復既有的實力水準。

根據研究結果顯示，選手會因受傷的影響而感到困擾，學者 Kim, Chang & Destini, F. (2002) 針對 111 位韓國大學運動員壓力來源研究指出，「運動傷害」是壓力來源之一，與本研究結果相符。研究者過去擔任選手時，會害怕運動傷害的發生，擔心自己因受傷而中斷練習，在球技進度上會落後別人。

第二節 高中網球選手的壓力因應策略

本研究的訪談資料經過整理歸納後，發現高中網球選手的壓力因應策略大致可分為「思想控制」、「正向的自我對話」、「賽前心理準備」、「增加努力」、「反應行為」、「加強社會支持與人際溝通」、「逃避」、「忽略」、「無因應策略」。如圖 4-3。

圖 4-3 呈現出高中網球選手在面對壓力時所採取之因應策略，為了更瞭解這些策略所使用的頻率，歸納如表 4-2 所列。由表 4-2 可得知高中網球選手的壓力因應策略依序如下：加強社會支持與人際溝通、增加努力、思想控制、賽前心理準備、忽略、正向的自我對話、無因應策略、反應行為、逃避。



圖 4-3 高中網球選手壓力因應策略

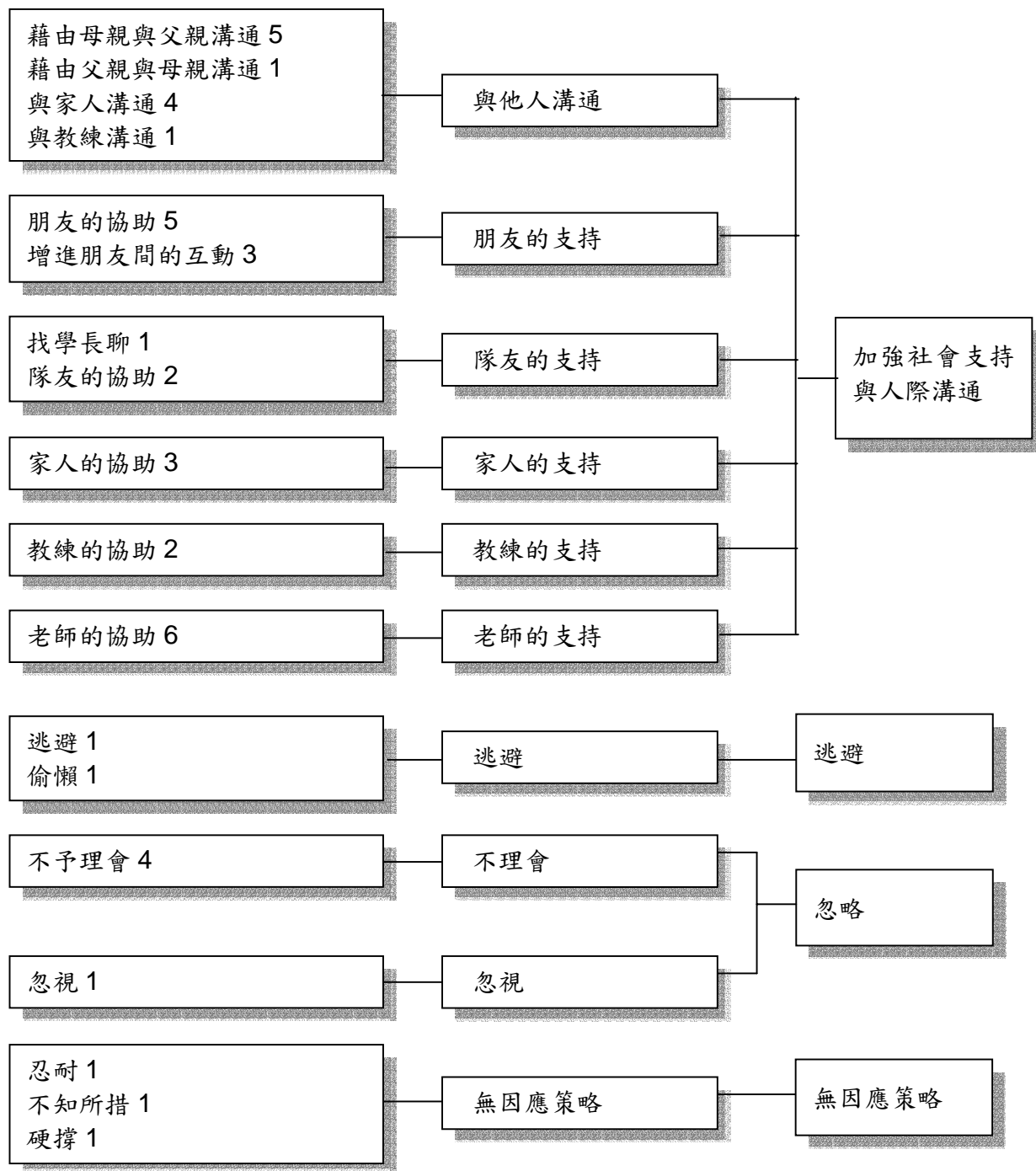


圖 4-3 高中網球選手壓力因應策略 (續一)

表 4-2 高中網球選手壓力因應策略次數及百分比表

壓力因應策略	內 容	次 數	百 分 比
加強社會支持與人際溝通	與他人溝通、朋友的支持、隊友的支持、家人的支持、教練的支持、老師的支持、	33	37.37%
增加努力	盡力/努力、增進自我能力、恢復身體能力、自我調整、	23	26.74%
思想控制	減少負面思考、平常心	10	11.62%
忽略	不理會、忽視	5	5.81%
賽前心理準備	放鬆技巧	4	4.65%
正向的自我對話	正向自我對話	4	4.65%
無因應策略	無因應策略	3	3.48%
反應行為	情緒反應	2	2.32%
逃避	逃避	2	2.32%
總 計		86	100%

以下將依序說明高中網球選手的壓力因應策略，並且列舉部分訪談資料。

一、加強社會支持與人際溝通

選手藉由與他人溝通、朋友的支持、隊友的支持、家人的支持、教練的支持、老師的支持等來加強社會支持與人際溝通，以因應壓力源與舒解壓力，使用此因應策略佔 33.37%。

以下針對六種壓力源因應方式分別舉例說明：

(一) 藉由與他人溝通

C-97020110：當下會覺得很無助，可是後來會跟老媽聊，可能會比較好一點，媽媽有時候也會跟爸爸聊一些我的想法，有時候也會聽進去，比較沒有像之前那樣。

C-97041314：有跟老師要求說來南投高中跟男生練，因為老師那邊人也多，程度還是有一個落差，如果我在那邊也是要幫學妹，我會覺得說我自己都還沒顧好，沒辦法去教他們！

C-97020101：我會跟家人講，他們也會跟我聊到說以後要做什麼，我跟他們說我以後想要繼續走這一條路，畢竟已經走到這邊了...。

C-97041314：之後比賽就假日較多，就跟他們說：「我一有空就會去幫忙，不是不會這樣子」，那時候家裡就是排斥教練，就覺得家裡需要幫忙，幹嘛叫我小孩子一直去那邊打球，就是怕家長跟教練會起衝突，就自己去跟家長講，有類似算交換條件，說我一有空就會去幫忙。

C-97020111：有靠媽媽幫忙吧！媽媽就會跟爸爸講一下，就是講說小孩子

其實也是希望自己可以進步，盡量就是不要給他們那麼大的壓力。

C-95020101：我會拜託我爸去跟他講，在我跟我媽吵的時候，他會幫我說：「小孩子就緊張，也是無法度」，就比較不講那麼多難聽的話。

C-97020110：也是有跟媽媽溝通，媽媽有勸爸爸說希望不要把它看太重，自己有打得出來就打得出來，就不要太在意結果！

(二) 朋友的支持

C-97020112：就會問同學、學姐，幸好這邊的同學與學姊人都還滿好的，都會教我，不會這樣就排擠我。

C-97020112：有一些普通班的朋友會問他們。

C-97020111：有時候會讓他一點，但是有時候就會透過另外一個朋友去幫忙解決吧！跟他講我們大概的事情，就希望他去跟另一個朋友溝通，讓我們的關係變的善一點。

C-97020113：會硬逼自己去問同學，叫他們從比較簡單的先教我，如果會的話就比較有信心，然後就會引起一些興趣。

(三) 隊友的支持

C-97032908：自己隊友也是幫我抒解一些壓力就好多了！

C-97020110：就是也會問隊友說我這個動作是不是不對，還是怪怪的。

(四) 家人的支持

C-97032905：先叫爸爸送比較困難的球，練到比賽中用的到的球，再找比較出名的陪打或教練這樣。

(五) 教練的支持

C-97041314：後來教練也知道了，也是找我去跟我講一些做人跟與隊友相處應該要如何！

(六) 老師的支持

C-97041314：就要一直詢問一些老師，聽聽他們給我的一些建議。

C-97020109：不懂的地方會去請教科任老師，來高中第一次考試教很緊張！

C-97020111：有去問老師怎麼讓自己的英文更好，老師說多聽英文 CD 之類的。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 藉由與他人溝通：藉由與他人的意見溝通與意見交換，以解決問題舒解壓力。

(二) 朋友的支持：朋友的協助與幫忙，以解決問題與舒解壓力。

(三) 隊友的支持：隊友的協助與幫忙，以解決問題與舒解壓力。

(四) 家人的支持：家人的協助與幫忙，以解決問題與舒解壓力。

(五) 教練的支持：教練的協助與幫忙，以解決問題與舒解壓力。

(六) 老師的支持：老師的協助與幫忙，以解決問題

根據研究結果顯示，加強「社會支持與人際溝通」為選手因應壓力的主要方法。陳靜、陳音容、洪聰敏（2005）針對桌球優秀運動員壓力因應策略研究指出，選手會藉由「加強人際關係」與「支持」來因應壓力。研究者過去為選手的經驗，遇到問題時，大多會向隊友吐露心中不愉快的感受，並尋求他人的意見來解決問題，另外，家人與教練的支持通常也是選手面臨壓力最大的後盾。

二、增加努力

選手會藉由盡力/努力、增進自我能力、恢復身體能力、自我調整，來提昇各方面的自我能力，以因應壓力源，此因應策略佔 26.74%。

以下針對四種壓力因應方式分別舉例說明：

(一) 盡力 / 努力

C-97020101：越有壓力就越放不開，先不要想這麼多，先盡力打在看怎麼交代。

C-97020106：盡量在平常練習的時候就跟上，盡量多練習抽球，讓自己的控球穩定些。

C-97032904：不會主動跟教練溝通，會自己努力一些，還是希望自己有一些些成績啊！不要說都沒有成績這樣。

(二) 增進自我能力

C-97020103：多練點球，國中的時候比較沒有再練球，書也多看一些。

C-97020103：考試前強迫自己去看書，一定要讀。

(三) 恢復身體能力

C-97032904：有想說是不是不要繼續練，有想放棄的感覺，後來就一直復健、一直復健，有比較好，後來就還繼續打！

C-97020111：就是一直打，一直想說要進步，然後就會想要一直打球，讓自己盡快恢復停頓之前的球感。

C-97041314：復健還是要做啊！然後練習的時候可以撐就撐，那時候沒有說撐不下去還是就不練，我還是繼續打！

(四) 自我調整

C-97020103：就盡量先把球打進，不要讓他罵。

C-97020110：現在還是自己慢慢調吧！還是不知道該怎麼跟教練講。

C-97032908：跟對手抽多顆一點，緩和一下自己的情緒盡量不要太急躁。

C-97020111：回頭想一想，看到他跟別人打的時候，有時候也會覺得他也是還好而已，但是就會讓自己造成很大的壓力！

C-97020111：現在有慢慢的再克服了！也會在失敗當中學到一些經驗。

C-97020112：我事後會冷靜的想一想，我會告訴自己說謝謝他們的這些話，希望自己更積極，可以改變一些事情！

C-97041314：我自己有想過，可是我還是覺得要跟教練討論這個問題會比較好，因為我自己想的話，我又有這種情況發生的話，還是沒有辦法解決，總覺得這個問題要靠教練來協助。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 盡力 / 努力：盡自己所能的付出在球場上、課業上。

(二) 增進自我能力：提昇自我各方面的能力。

(三) 恢復身體能力：使自己盡快的恢復身體既有的能力。

(四) 自我調整：找出問題點，並自我修正調整。

根據研究顯示，選手遇到壓力較常使用的因應策略為努力、自我調整及增進自我能力。Grove (1995)研究發現運動員經驗低潮時較常使用的因應策略為努力、主動因應等；Madden, Summers, & Brown (1990)研究發現長距離跑者在經驗表現低落時，跑者一致尋求策略為增加努力等，皆與本研究結果相符合。

三、思想控制

選手在思考控制上以減少負面思考與並以平常心來因應壓力源，此因應策略佔 11.62%。

以下針對兩種壓力因應方式分別舉例說明：

(一) 減少負面思考

C-97020102：盡量不要想太多，下場就認真去打，調整狀況。

C-97032905：在賽前盡量讓自己放鬆，專注下去計畫每個球，不要去想太多！

C-95020101：盡量不要去想，熱開了也就比較好了！

C-97032908：爸爸所設的目標就盡量去達到吧！不要想太多。

(二) 平常心

C-97020113：把平常練習的表現出來就好，就不要給自己壓力太大，因為給自己壓力太大反而會反常。

C-97020106：心態上就不要把每顆球都看的太重要，不要去想對手，也不要去想輸贏，把當下那局處理好就好！

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 減少負面思考：避免腦海中總是存著負面的想法，影響自我情緒與表現。

(二) 平常心：平常心面對，過於重視反而容易造成反效果。

根據研究結果顯示，選手面對壓力時，讓自己減少負面思考並且避免過度重

視，提醒自我以平常心去面對來因應壓力。Gould, Ekiund, & Jackson (1993)對 20 位美國角力選手壓力因應策略研究指出，選手在多種的因應策略中，其中為思想控制，與本研究結果相符。本人過去在帶隊經驗中，如選手在比賽中壓力過大時，也會口語提醒選手以平常心去應戰，別把輸贏看太重，這時也有不錯的成效。

四、忽略

有時候選手忽略壓力源，以採取「不理會」與「忽視」的方法來因應壓力源，此因應策略佔 5.81%。

以下針對兩種壓力因應方式分別舉例說明：

(一) 不理會

C-97032907：現在最好的方法是不回應，就聽啊！

C-97032908：就盡量不要回話，回的話只是念的更久。

C-97032907：當下會有點不愉快，過一陣子就好！也不會特別去講什麼。

(二) 忽視

C-97032904：還是繼續打吧！先不要理他們，自己內心會替自己加油，可是還是不會特別表現出來。

C-97032904：還是繼續練啊！先不要管那麼多，先練習再講。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 不理會：針對某些壓力源，不去做正面的回應。

(二) 忽視：先擱置一旁，不做積極的處理。

根據研究結果顯示，選手面臨壓力時，會選擇不理會或者是忽視來因應。Gould,

Finch, & Jackson (1993b)以質性研究訪談美國花式溜冰選手針對壓力所採取的因應策略，發現選手也選擇忽視壓力源來因應，與本研究結果相符。依本人過去帶隊經驗，選手如遇到自己無法解決、或是不想解決的問題，較常選擇消極的方式來因應壓力。

五、賽前心理準備

選手主要是運用「放鬆技巧」、「正向自我對話」、「自我激勵」來做賽前的心理準備，以因應壓力源，此因應策略佔 4.65%。

以下針對三種壓力因應方式分別舉例說明：

(一) 放鬆技巧

C-97032905：在賽前盡量讓自己放鬆，專注下去計畫每個球，不要去想太多！

C-97020109：在打領先球的時候，告訴自己要放輕鬆，不要想比數。

(二) 正向自我對話

C-97020106：就一直自我對話，調適自己的心態，心態上就不要把每顆球都看的太重要，不要去想對手，也不要去想輸贏，把當下那局處理好就好！

C-97020110：如果是別的學校來看，也只能盡量告訴自己慢慢來。

C-97020111：但是想一想，如果那種球也會打的話，就會讓自己再進步，所以就覺得是還好。

(三) 自我激勵

C-97020113：那時候打球的時候就超怕的，感覺用碰的感覺，一個球失誤

就感覺盪到谷底，如果贏一顆的話就會鼓勵自己就是這樣打，我很容易因為瓶頸就會亂打！因為我很在意每一顆球。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

- (一) 放鬆技巧：因比賽而引起緊張的情緒是難免的，適度的利用放鬆技巧來減輕壓力是需要的。
- (二) 正向自我對話：透過內心的自我對話來提醒自己該如何面對問題與處理問題。
- (三) 自我激勵：自己給自己加油打氣，提升個人士氣。

根據本研究結果顯示，選手會利用賽前心理準備來因應壓力，與學者季力康（1996）所提出壓力管理的有效方法相符合。陳靜、陳音容、洪聰敏（2005）研究指出，桌球優秀運動員面對壓力來源的因應策略為賽前心理準備等，與本研究結果相同。依本人過去帶隊經驗，會提醒選手在比賽中多為自己加油打氣，可提升士氣並減低緊張與壓力。

六、無因應策略

選手針對壓力源時並無因應策略。

以下針對此壓力因應方式舉例說明：

(一) 無因應策略

C-97020103：目前還沒想過要怎麼解決，比較常跟強的配在一起，之前去印尼參加比賽跟××配，因為還有甄審的壓力，是自己找他來配，就很怕一直失誤，一直失誤。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一)、無因應策略：選手面對壓力源時，沒有任何的因應策略。

根據研究結果顯示，選手面對壓力時沒有任何因應策略。Gould, Finch, & Jackson (1993b)以質性研究訪談美國花式溜冰選手針對壓力所採取的因應策略，發現選手遇到壓力時，有時會無因應策略以對，與本研究結果相符。

七、反應行為

選手有時會用「情緒反應」來因應壓力源，此因應策略佔 2.32%。

以下針對此壓力因應方式舉例說明：

C-97041314：私底下都會哭啊，就會想說為什麼會這樣！到最後想說這樣也不是辦法，復健還是要做。

C-97020112：女的嘛，就大哭啊！然後再聽一些學姐的安慰，不然就是聽聽音樂。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 情緒反應：面對壓力源時，會有情緒反應來宣洩自我。

根據本研究結果顯示，選手面臨壓力時會以情緒反應來因應。Gould, Finch, & Jackson (1993b)以質性研究訪談美國花式溜冰選手也有相同的情況。本人過去帶選手的經驗，女選手所呈現的反應行為大多為「哭泣」；男選手較易有「發脾氣」的反應行為發生。

八、逃避

選手面對壓力源時，會選擇「逃避」來因應面對，此因應策略佔 2.32%。

以下針對此壓力因應方式分別舉例說明：

C-97032908：每天就墮落啊！時間久了就比較好了。

以上訪談的內容研究者摘要描述如下：

(一) 逃避：選手面臨壓力，不正視問題來找尋方法來解決，選擇逃避以對。

根據研究結果顯示，選手面臨壓力時以逃避因應。Anshel (1996)的研究結果發現，因應的方式與自我控制有關，當情況是個體無法控制時，個體會採取逃避。Folkman et al. (1986)等人，研究個體在面對壓力情境所使用的因應策略中，其中一項為逃避，與本研究相符。本人過去帶隊的經驗中，選手遇到兩性感情壓力時，較易產生失控而選擇逃避。

第五章 結論與建議

第一節 結論

一、高中網球選手壓力來源：

根據訪談結果，高中網球選手壓力來源如下：

(一) 競賽的壓力

競賽中的壓力包含「成績的壓力」、「想要贏的壓力」、「間接影響比賽的因素」、「心理能力不足」、「對手的壓力」、「直接影響比賽的因素」。

而成績的壓力包含「教練要求成績」、「父親要求成績」；想要贏的壓力包含「想贏的壓力」、「全中運」、「贏球奪牌的壓力」、「取得保送甄試資格的壓力」、「出國拿甄審的壓力」、「比賽落後的壓力」；心理能力不足的壓力包含「關鍵球的壓力」、「領先球的壓力」、「落後時的壓力」、「擔心對手的實力」、「與較優秀的選手搭檔」；間接影響比賽的因素包含「父親到場觀賽」、「教練/家人在旁指導加油」、「對手加油團的影響」、「他人的言語討論」；對手的壓力包含「對手實力相當」、「對手實力較強」、「跳歲級參賽的壓力」；直接影響比賽的因素包含「場地不適應」。

(二) 訓練上的壓力

訓練上的壓力包含「訓練的技術困擾」、「訓練的生理困擾」、「訓練內容」、「訓練的對象」、「訓練指導」。

訓練的技術困擾包含「球技低潮的壓力」、「無法達到教練的目標」；訓練的生理困擾包含「體能無法負荷」；訓練內容包含「訓練課程太難」、「訓練課程安排不平均」；訓練的對象包含「與優秀選手對練的壓力」、「缺乏訓

練對象」；訓練指導包含「想尋求高階教練指導」、「兩位教練指導有所出路」、「教練懈怠」。

(三) 課業上的壓力

課業上的壓力包含「課業成績的壓力」、「學科能力不足」、「缺課的壓力」。

課業成績的壓力包含「家人對課業成績要求」、「自我的課業成績要求」、「擔心不及格從修」；學科能力不足包含「英文程度不佳」、「數學程度不佳」；缺課的壓力包含「比賽後課業進度落後」、「練球與正課衝突」。

(四) 人際溝通與相處的壓力

人際溝通與相處的壓力包含「家人不瞭解網球運動」、「家人不支持網球運動」、「感情的困擾」、「與隊友相處的困擾」、「與同學相處的困擾」、「與教練相處的困擾」、「與搭檔溝通的困擾」、「與家人溝通的困擾」、「與教練溝通的困擾」。

家人不瞭解網球運動包含「家人對網球運動的不瞭解」；家人不支持網球運動包含「父母親不支持網球運動」；感情的困擾包含「與異性朋友吵架或分手」；與隊友相處的困擾包含「與隊友相處產生摩擦」、「與異性隊友的相處」、「與隊友利害關係的衝突」、「擔心連累隊友」；與同學相處的困擾包含「與班上同學互動較少」；與教練相處的困擾包含「與教練的相處」；與搭檔溝通的困擾包含「與雙打搭檔溝通不良」；與家人溝通的困擾包含「與家人溝通不良」；與教練溝通的困擾包含「與教練溝通不良」、「與教練有心結」。

(五) 生涯發展的壓力

生涯發展的壓力包含「工作壓力」、「學科知識缺乏」、「升學的壓力」。工作壓力包含「未來的出路」；學科知識缺乏包含「學科知識涉略不足」；升學的壓力包含「升高中的壓力」、「升大學的壓力」、「取得保送甄試資格的壓力」、「出國拿甄審的壓力」。

(六) 生理能力不足的壓力

生理能力不足的壓力包含「受傷的影響」、「球技生疏」。受傷的影響包含「傷後復原的壓力」；球技生疏包含「中斷練習重回球場的壓力、」。

(七) 被期望的壓力

被期望的壓力包含「希望達到自我或他人的期望」、「無法達到自我或他人的期望」。

希望達到自我或他人的期望包含「希望達到教練的期望」、「希望達到父母的期望」；無法達到自我或他人的期望包含「父母親的期待」、「教練的期待」、「自我的期待」。

(八) 網球訓練與比賽的花費

網球訓練與比賽的花費包含「出國比賽的旅費」、「國內比賽與訓練的花費」。

出國比賽的旅費包含「出國拿甄審的壓力」、「打職業賽資金不足」；國內比賽與訓練的花費包含「打網球的花費」。

二、高中網球選手的壓力因應策略：

根據訪談結果，高中網球選手的壓力因應策略如下：

(一) 思想控制

思想控制包含「減少負面思考」、「平常心」。減少負面思想包含「不要想太多」；平常心包含「平常心」。

(二) 正向的自我對話

正向的自我對話包含「正向自我對話」。正向自我對話包含「正向自我對話」、「自我激勵」。

(三) 賽前心理準備

賽前心理準備包含「放鬆技巧」。放鬆技巧包含「放鬆」、「深呼吸」。

(四) 增加努力

增加努力包含「盡力/努力」、「增進自我能力」、「恢復身體能力」、「自我調整」。

盡力/努力包含「盡力」、「努力」、「努力贏球」、「努力尋找資訊」；增進自我能力包含「多練點球」、「更紮實的練習」、「多累積經驗」、「多讀點書」；恢復身體能力包含「努力復健」、「持續復健」；自我調整包含「自我反省」、「自我調整」、「先把球打進」、「增加來回球」。

(五) 反應行為

反應行為包含「情緒反應」。情緒反應包含「大哭一場」。

(六) 加強社會支持與人際溝通

加強社會支持與人際溝通包含「與他人溝通」、「朋友的支持」、「隊友的支持」、「家人的支持」、「教練的支持」、「老師的支持」。

與他人溝通包含「藉由母親與父親溝通」、「藉由父親與母親溝通」、「與

家人溝通」、「與教練溝通」；朋友的支持包含「朋友的協助」、「增進朋友間的互動」；隊友的支持包含「找學長聊」、「隊友的協助」；家人的支持包含「家人的協助」；教練的支持包含「教練的協助」；老師的支持包含「老師的協助」。

(七) 逃避

逃避包含「逃避」。逃避包含「逃避」、「偷懶」。

(八) 忽略

忽略包含「忽視」。忽視包含「忽視」。

(九) 無因應策略

無因應策略包含「無因應策略」。無因應策略包含「忍耐」、「不知所措」、「硬撐」。

第二節 建議

一、對網球選手建議：

根據研究結果顯示，高中網球選手於競賽的壓力最多，佔 33.05%，多數都是因為想要贏球，形成過度重視，反而在比賽中顧忌太多而無法發揮自己應有的球技水準，建議選手在想法應上做個自我調整，勿將焦點集中於比賽結果上，而應多留意比賽過程的表現，避免形成過當的壓力而影響正常表現

二、對教練的建議：

根據研究結果顯示，高中網球選手針對壓力因應策略使用頻率最高的為「加強社會支持與人際溝通」，佔 37.37%，可是當中藉由與教練溝通協助來解決問題的卻是極為少數，教練是與選手接觸最為頻繁的人員之一，但選手遇到問題卻少為尋求教練協助，建議教練除了球技的訓練外，多走進選手的內心世界，多瞭解選手的想法與感受，想必可增進訓練成效。

三、對行政機關的建議：

我們從研究結果中發現，高中網球選手的壓力來源裡，排序最高的為選手的競賽壓力，接著困擾許多選手的是有關於生涯發展方面的壓力，尤其是在高三階段，即使是成績相當優秀的選手，也擔心著自己在選手生涯結束後的工作出路，甚至影響自己現階段的選手生涯規劃。在現今體育運動就業市場狹隘的情況下，選手們無法全心投入訓練來爭取最佳運動成績表現，生涯發展的壓力，已經深深的困擾著他們。因此，建議國內體育高階行政長官及教練們，需重視與規劃選手未來的生涯發展。

四、對未來研究的建議：

(一) 本研究為初步對高中網球選手面臨壓力與因應狀況做現象調查，並未

針對不同成績表現網球選手心理能力做分析，未來可對這方面加以著墨，探討網球選手成績表現是否與心理能力有所關連，並可歸納出優秀成績表現的網球選手面對壓力源的因應模式，提供選手與教練在心理訓練上更明確的指標。

- (二) 從研究結果中發現，高中網球選手在面對眾多的壓力源中，每位選手因應的方式截然不同，然而選手所採用的因應策略是否正確與有效將是另一個重要的課題，因此，建議在未來的研究上，能針對選手採用的壓力因應策略進一步評估其效用性。
- (三) 本研究研究對象為高中網球選手，或許不同年齡的網球選手所面臨的壓力源與因應策略皆有所不同，因此，建議未來可針對不同年齡的網球選手做相關研究探討。
- (四) 本研究為質化研究，建議未來輔以量化研究，並將選手壓力來源與壓力因應策略編製成量表，以便未來各層次選手的施測。

參考文獻

中文部分：

- 王正松 (2002)。我國網球選手賽前狀態焦慮之研究。興大體育，6，47-55。
- 江鴻鈞 (1995)。台灣省國民小學初任校長工作壓力及其因應方式之研究。國立台中師範學院教育研究所碩士論文。
- 巫宏榮 (2004)。網球的第一本書。台北：益群出版社。
- 何家齊 (1998)。大學生的樂觀傾向、壓力因應方式與生活適應的相關研究。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 李瑞娟 (1999)。大專女子排球運動員壓力來源之相關研究。政大體育研究，11，42-57。
- 季力康 (1996)。運動員的壓力管理。國民體育季刊，25(4)，51-57。
- 林麗娟 (1997)。質化研究取向與讀者資訊尋求。資訊傳播與圖書館學，4(1)，52-59。
- 胡幼慧 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北市：巨流。
- 范麗娟 (1994)。深度訪談簡介。戶外遊憩研究，7(2)，25-35。
- 高敬文 (1999)。質化研究方法論。台北：師大書苑。
- 郝溪明 (1999)。都市家庭中失能老人與主要照顧者調整生活方式之研究。東海大學社會工作研究所博士論文。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北：五南。
- 陳聖芳 (1997)。走出挑戰極限的路上-我國運動員生活、學業和出路問題。國立台灣大學新聞研究所碩士論文。
- 陳靜 (2005)。中國優秀桌球運動員壓力來源與因應策略。北體學報，13，39-53。
- 馮麗花 (2003)。優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究。國立體育學院碩士論文
- 馮麗花 (2004)。運動員壓力來源及因應策略之探討。大專體育，74，171-177。

- 張光達 (2000)。運動員的壓力管理之探討。大專體育，49，173-180。
- 張宏亮 (1993)。運動教練工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究。文鶴出版
有限公司。
- 張宏亮 (1993)。質性體育研究法。中華體育，7(1)，12-18 頁。
- 張春興 (1995)。張氏心理辭典。台北：東華書局。
- 黃瑞琴 (1991)。質的教育研究法。台北：心理出版社。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏譯 (2000)。
競技與健身運動心理學。台北：台灣運動心理學會。
- 蕭今傑 (1995)。國中排球運動員賽前狀態焦慮之實徵性研究。體育學報，20，
63-74。

外文部分：

- Anshel, M. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *Journal of Sport Psychology*, 136, 311-323.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Fromme, K., & Rivet, K. (1994). Young adults' coping style as a predictor of their alcohol use and response to daily events. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(1), 85-97.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Christine, D. S., DeLongis, A., & Gruon, R. J. (1986). Dynamics of stressful encounter outcome. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 992-1003.
- Glass, D. C., Krakoff, L. R., Contrada, R., Hilton, W.E., & Kehoe, K. (1980). Effect of harassment and competition upon cardiovascular and plasma catecholamine response in type A and B individuals. *Psychophysiology*, 17(5), 453-463.
- Gmelch, W. H. and Others. (1982). What Stresses school Administrators and How They Cope. *Paper presented at the American Educational Research Association* (ERIC Document Reproduction Service No. ED218760)
- Gould, D., Ekiund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by more versus less successful U. S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993a). Coping strategies utilized by national championship figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.

- Gould, D., Jackson, S.A., & Finch, L. M (1993b) Life at the top: The experience of U.S national champion figureskaters. *The Sport Psychologist*, 7(4), 354-374.
- Greenberg, G., & Baron, R. (1997). *Behavior in Organization* (6ed). Englewood Cliffs, N. J. :Prentice-Hall.
- Grove, R. J. (1995). *Summary data for the athlete coping inventory in a sample of Australian sport performers*. Unpublished manuscript.
- Keh, N. C., & Shy, D.Y. (1998). The study of training of elite university student athletes. Paper presented at the *Asian Conference of Sport Science and Physical Education*. Taipei, Taiwan, R. O. C., January 21-23, 1998.
- Kim, M. S., Chang, D. S., & Destini, F. (2002). Sources of stress among Korean intercollegiate athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, S80.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Madden, C. C., Kirkby, R. J., & McDonald, D (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- Madden, C. C., Summers, J. J., & Brown, D. F (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35
- McKinney, F., Lorion, R. P., & Zax, M. (1976). State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. *Research quarterly*, 47(4) 698-708.
- Parman, D. (1986). *Stress and motor performance: Understanding and coping*. The Florida State University: Mouvemerit Publications Inc.
- Phelps, S. B., & Jarvis, P. A. (1994). Coping in adolescence: Empirical evidence for a

- theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(3), 359-371.
- Robbins, S. P. (2000). *Organizational Behavior*. Upper Saddle, New Jersey Prentice Hall, Inc.
- Sandman, K. B., & Backstrom, C. J. (1984). Psychophysiological factors in myofascial pain. *Journal of Manipulative and Psychological Therapeutics*, 7(4), 237-242.
- Scanlan, T. K., Ravizza, K., & Stein, G. L. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.
- Slack, T. (1997). *Understanding sport organizations*. Champaign, IL Human Kinetics
- Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C. Nadeau, W. Halliwell, K., Newell, & G. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yaffe, M. (1981). The contribution of clinical psychology to sports medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 15(1), 60-63.

【附錄一】

敬愛的選手，您好：

首先感謝您能參與本研究，並接受訪談，本研究的目的是在瞭解您在網球運動方面相關的壓力及如何因應壓力。首先以訪問錄音的方式，再謄寫錄音的原始資料，作為研究的分析。所有資料將保密處理，所以請您按照真實的情況或實際的感受表達及說明，您所提供的經歷非常寶貴，希望您能詳訴。

如果您同意參與本研究，請在以下填寫基本資料並在簽名處簽名。

再次感謝您的協助，使本研究得以順利進行，謝謝您！

國立台灣體育大學（台中） 休閒運動管理研究所

指 導 教 授：蔡俊傑 博士

研 究 生：廖俊名

個人基本資料

性 別： 男 女 實際年齡：_____

網球運動年齡：_____年（需扣除中斷的時間）

網球運動最高成就：_____比賽 名次：_____名

聯絡電話：(H) _____ (手機) _____

聯絡地址：_____

簽名：_____日期：_____年_____月_____日

【附錄二】

訪談大綱

首先請您回想一下，在你運動生涯中令你印象深刻的壓力事件是什麼？

※你會如何處理與解決這些壓力？

請您回想一下，在訓練方面讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

※你會如何處理或解決這些壓力？

請您回想一下，在比賽情境中讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

※你會如何處理或解決這些壓力？

請您回想一下，在競賽成績方面讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

※你會如何處理或解決這些壓力？

請您回想一下，在家庭關係中讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

※你會如何處理或解決這些壓力？

請您回想一下，在學業狀況方面讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

※你會如何處理或解決這些壓力？

請您回想一下，在人際關係上讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

※你會如何處理或解決這些壓力？

請您回想一下，在未來的生涯規劃中讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

※你會如何處理或解決這些壓力？

除了上述，在生活上（如經濟、情感等）讓你感到困擾的壓力事件是什麼？

※你會如何處理或解決這些壓力？