

國立臺灣體育運動大學競技運動學系
碩士學位論文

臺灣運動心理諮詢服務之研究－
以2012年倫敦奧運會為例

SPORT PSYCHOLOGY CONSULTING SERVICE
- A CASE STUDY OF THE 2012 LONDON OLYMPICS



研究生：林竺穎 撰
指導教授：莊艷惠 教授

中華民國 103 年 1 月

論文名稱：臺灣運動心理諮詢服務之研究-以2012年倫敦奧運會為例

院校所組別：國立臺灣體育運動大學競技運動學系研究所

總頁數：102

畢業時間及提要別：102學年度第1學期碩士論文提要

研究生：林竺穎

指導教授：莊艷惠 教授

中文摘要

臺灣的心理運科人員為亞奧運的優秀運動員提供諮詢服務已經有20多年，卻始終不多見有正式的研究或紀錄將前人豐富的經驗留下紀錄，本研究擬針對臺灣資深運動心理諮詢老師為我國2012年奧運運動代表隊提供心理服務的過程與內容進行調查，以及在提供服務的過程中，所歷經的困難與挑戰。本研究採用質性研究，對5位參與2012年倫敦奧運心理運科的臺灣資深運動心理諮詢老師進行每人約60-90分鐘的深入訪談，事後對數據資料進行編碼與分析。結果發現在提供服務的過程與內容中，有五個概括維度，分別是：(一)建立良好的關係；(二)評估運動員的心理困擾；(三)依據運動員心理困擾擬定計畫及心理介入；(四)隨隊移地比賽；(五)對服務效果的評估，而在服務過程中所歷經的困難有四種類型：(一)行政單位作業配合不佳；(二)運動員在配合度上的限制；(三)運動心理諮詢老師與教練之間的人際互動與信任不佳；(四)運動心理諮詢老師自身的限制。盼透過本篇研究，能夠作為往後新進的運動心理實務工作者一個可參考的作法，使未來應用運動心理學的服務品質能更上一層樓。

關鍵詞：運動心理介入、運動心理諮詢的困難

Lin Ju Ying (2014). Sport psychology consulting service - A case study of the 2012 London Olympics. Unpublished master thesis. National Taiwan University of Physical Education and Sport.

Abstract

The purpose of the study is to investigate the process and content of professional services that are provided by Taiwan senior sport psychological consultants for 2012 London Olympic Games athletes, and the difficulties they have met. The qualitative data from five Taiwanese senior sport psychological consultants had delivered was psychological services for 2012 Olympic Games sports teams were analyzed. In the results, there are five dimensions in the process: (1) contact making; (2) assessment of athletes' concerns; (3) program implementation; (4) on-site mental intervention; (5) program and consultant evaluation, and they had met four types of difficulty: (1) poor administrative policies; (2) athletes with poor cooperation; (3) poor interpersonal trust between consultants and coaches; (4) limitation of sport psychological consultant-selves. These guidelines may provide direction for practitioners on professional development in the future.

Key words: sport psychological intervention ; difficulties of sport psychological consult

謝誌

首先要非常感謝在我就讀研究所的期間我的指導教授---莊艷惠老師，一路以來除了讓我在學術上及運動心理實務工作中獲益良多之外，也時時刻刻耳提面命地提醒我做人要謙虛以及處事的道理，當我遇到挫折的時候，教導我遠離消極，以積極的態度去面對每一件事，在轉 180 度朝 Lane 4 直奔的團隊中，謝謝有涵筑學姐和學妹詠晴總是在一旁幫忙，團隊成員互相的支持與陪伴，大家一起吃吃喝喝書裡書外做學問度過將近一千個念書辛苦的日子，我非常開心能在這充滿溫暖的團隊中成長。跆拳道周桂名及河龍成教練，感謝您們過去的指導與看重，讓我有機會繼續在研究所中努力，而在臺體大的校園中，還有課務組的敬恆大哥和系辦的佩欣學姐，在我需要幫助的時候，謝謝你們總是耐心的教導和幫忙。當初在碩一抱著念博士班夢想的我，也到了國立體育大學參加廖主民老師團隊的讀書會，訓練我的思考邏輯，我要謝謝廖老師、鈴雯學姐、緯鈞學長以及其他學術同儕的幫忙與照顧。本次研究很榮幸能夠邀請到季力康老師、洪聰敏老師以及廖主民老師擔任我的論文口試委員，他們都是在臺灣運動心理學領域中深具實力及影響力的老師，謝謝您們在最後的階段，費心地給予我寶貴的意見，釐清我論文的思考方向，最後，我要謝謝我的家人，一路給予我最大的支持，讓我無後顧之憂投入我的興趣，是你們大家使竺穎有今日的成果，謝謝每一位給予我幫助、支持與鼓勵的人。

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	IV
謝誌	III
目錄	IV
表目錄	IV
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	8
第貳章	文獻探討	9
第一節	歐美國家運動心理諮詢服務之相關研究	11
第二節	華人地區運動心理諮詢服務之相關研究	17
第三節	提供運動心理諮詢服務所歷經的困難	22
第參章	研究方法	26
第一節	研究參與者	26
第二節	研究方法論的選擇	28
第三節	研究流程	31
第四節	研究資料蒐集與工具	33
第五節	資料分析	35
第六節	研究信度與效度	37
第肆章	研究結果	43
第一節	臺灣資深運動心理諮詢老師提供服務的過程 與內容	43
第二節	提供運動心理諮詢服務所歷經的困難	61

第五章	討論	67
第一節	臺灣資深運動心理諮詢老師提供服務的過程 與內容	67
第二節	提供運動心理諮詢服務所歷經的困難	77
第六章	結論與建議	83
第一節	結論	83
第二節	研究限制與建議	86
參考文獻	88
一、	中文部份	88
二、	英文部分	92
附 錄	100
一、	訪談大綱	100
二、	參與者同意書	102

表 目 錄

表 3-1 研究參與者基本資料	27
表 3-6 研究者專業學習經歷表	39

圖 目 錄

圖 3-3	研究架構圖	32
圖 4-1-1	建立良好的關係	44
圖 4-1-2	評估運動員的心理困擾	48
圖 4-1-3	依據運動員心理困擾擬定計畫及心理介入	51
圖 4-1-4	隨隊移地比賽	56
圖 4-1-5	對服務效果的評估	58
圖 4-2	運動心理諮詢老師所歷經之困難	61

第壹章 緒論

本研究欲探索臺灣資深運動心理諮詢老師協助我國參加 2012 年倫敦奧運會的運動員，提供運動心理諮詢服務之經驗，希望本研究所得結果可提供往後參與我國運動代表隊運動心理諮詢工作者一個可參考之服務方式，以下將針對研究背景進行介紹。

第一節 研究背景

奧林匹克運動會是人類從事競技運動的極限表現之最高殿堂，有機會登上此一舞台的運動員們無不渴望在四年一次的奧運場上發光發熱，更希望替自己在運動生涯中留下輝煌的運動表現記錄與成績。到底他們將經歷甚麼樣的挑戰，做好哪些萬全的準備呢？養兵千日，只能有一霎時的表現機會，運動員在比賽場上是否能夠拋開雜念，像平時練習的態度一樣處之泰然呢？運動員是否能在奧運場上成功達到優異的表現，是需要一個複雜、多面向及冗長準備的辛苦過程，整個過程中，需要嚴密周詳的計劃和執行力，隨著許多無法預期的狀況發生，運動員更需要有足以因應狀況的能力及堅強的心理韌性(McCann, 2008)，以及在科技與資訊發達的現代，各國之間高科技的設備和更有效率的訓練手段也促使運動員之間的競爭更加激烈(鍾伯光、姒剛彥、劉靖東，2009)。

隨著 2012 年倫敦奧運會落幕，我國獲得一銀一銅的成績，體委會表示這一屆奧運的成績表現不如預期，為了備戰 2012 年倫敦奧運，自 100 年 1 月起即擬訂「我國參加 2012 年第

30 屆倫敦奧林匹克運動會選手培訓參賽實施計畫」，分為三個階段辦理培訓計畫的工作，協助各單項運動協會所屬教練及選手相關行政及經費支援，出國參賽爭取積分，以取得參賽資格；各培訓階段期間，遴聘專家學者組織培訓輔導及支援運科小組，依各運動種類屬性，加強選手訓練計畫、健康管理、醫務監督、生化檢驗、運動傷害防護及運動禁藥檢測等管控機制，協助教練隨時掌握選手身體狀況，擬訂合理的訓練計畫，以促進培訓選手的訓練效能，提升競技運動成績。倫敦奧運我國獲得 1 銀 1 銅成績，相較於 2008 年北京奧運 4 面銅牌，雖然整體排名由 80 名提升至 63 名，但獎牌數確實不如預期，體委會協同各單項協會、訓輔及運科委員對此深入地自我檢討(許瑞蓁，2012)。從以上所述，可知國家投入大量體能、技術、戰術、科技及資金在培訓計畫之中，然而在倫敦奧運會結束後，成績不如預期，選手將失敗歸因於心理因素的報導仍是層出不窮，讓人不禁為運動員和國家長期的辛苦付出感到惋惜。

我國奧運三朝元老林怡君參加射擊不定向飛靶賽，止步於第十強而未能闖進決賽，賽後她說：「想太多了，設一道牆卡住自己。」林怡君表示，奪牌和求好心切的雙重壓力，讓她的技術臨場發揮不出來，她表示，自己從 2004 年奧運結束後，就開始轉練不定向飛靶，如今早已過了轉向時的陣痛期，不過，她仍無法突破自己心魔，就是對獎牌的渴望，還有對自己的期許。林怡君認為，自己的技術早就不是問題，但要如何戰勝自己？她始終找不到解答，她坦言，自己參加過 3 屆奧運、4 屆亞運，就只拿了 1 面銅牌，她認為，自己已是老將，還沒辦法一圓奧運獎牌夢，有點不甘心(龍柏安，

2012)。帆船男子風浪板的選手張浩二度進軍奧運，帶著為臺灣爭取佳績的使命感，將目標訂在前 15 名，正式展開奧運賽程時，壓力卻影響他的表現，張浩表示，在倫敦奧運前兩個月才到過韋茅斯參加世界盃巡迴賽，熟悉奧運場地，他認為，比賽當天天氣暖和，海象也不是問題，心理層面還是最大因素(李宇政，2012)。我國射擊好手田家榛被喻為中華隊奪牌希望，但卻提前出局，賽後她並未接受媒體採訪，但同時身為父親及教練的田兆枝表示，田家榛在取得世界盃冠軍後，相對壓力也不小，大家期望真的很高，尤其媒體大的陣仗，讓她的心理起伏也愈大。女子 10 公尺空氣手槍資格賽打 40 發，賽前評估 385 分才有機會進 8 強，田家榛正常發揮可達這個門檻；田兆枝說：「只打 378 分是比預期低了一點，求好心切占很大因素。」(藍宗標，2012)。回顧媒體的報導可以得知，運動員在重大比賽時無法戰勝自己的負面思考，或者是因為無法適應比賽環境，甚或社會大眾期待而造成的壓力，使原本的表現水準無法全力發揮。

參加奧運比賽的運動員經過數年漫長的準備，忍受無數個枯燥訓練和寂寞難熬的日子，卻往往在關鍵的一刻因為心理的因素而使表現無法發揮應有的水準，Orlick 和 Partington(1988)針對奧運運動員以晤談和問卷的方式進行調查，發現主要影響表現的因素有體能、技術、戰術及心理，其中只有心理在統計上達到顯著差異，亦即運動員的心理因素是影響表現的主要關鍵，而運動心理諮詢老師則是期待以他們的專業知識，幫助運動員解決有關於心理方面的困擾，使運動員能夠在訓練及比賽中，將實力發揮到最佳狀態。在過去二十幾年運動心理諮詢服務的領域中，對高水準競技運

動領域的應用價值已經被許多研究者及實務工作者廣泛的討論，直至今日，在許多運動心理學家的共同努力下，其豐碩的成果更是受到絕大部分運動員及教練支持及肯定(Murphy & Ferrante, 1989; Samulski, & Lopes, 2008; 姒剛彥，李慶珠，鄭金枝，劉靖東，2009)。

最早運動心理諮詢服務起源於歐美國家，自 1980 年代起北美運動心理學的幾份主要期刊中刊載了大量有關於運動心理實務工作的文章，當中的作者幾乎也都來自於歐美國家，文章內容主要是針對他們自己所提供的運動心理諮詢服務經驗或服務現狀進行介紹。然而，類似的研究在華人地區似乎並未得到應有的重視(鍾伯光、姒剛彥、劉靖東，2009)。2012 年倫敦奧運會上獲得最多獎牌數的美國，在 1977 年便開始雇用兼職的運動心理學家在加州的斯闊谷(Squaw Valley, CA) 奧林匹克訓練中心提供頂尖運動員運動心理諮詢的服務，但這只是運動心理諮詢服務的開端；在美國奧林匹克委員會(U.S. Olympic Committee) 成立運動心理學認證(Sport Psychology Registry)之前，這項專業仍未列入正規的運動科學訓練當中，直至在 1983 年成立運動心理學認證之後，於 1984 年開始雇用全職的運動心理學家為參加夏季奧運及冬季奧運的運動員，提供系統性的運動心理諮詢服務，1986 年應用運動心理學促進學會(Association for the Advancement of Applied Sports Psychology; AAASP) 成立，開始推動相關的心理科學研究與實務工作，並在 1988 年漢城奧運第一次派任兩位隨隊支援的運動心理學專家之後，這門專業便在美國迅速成長(Murphy, & Ferrante, 1989)。1988 年美國第一次派任兩位隨隊運動心理學的專家隨隊移地至漢城奧運會提供

運動心理諮詢服務，結合專業知識及個人的核心信念，運用醫學的服務模式協助教練和運動員解決心理上的困擾，並得到良好的成效，兩位專家也依據自身的經驗，將服務情形以研究發表的方式進行介紹(Murphy, & Ferrante, 1989)，自始之後，有關於實際在重大比賽的服務情形與改善服務過程的研究便大量出現(Blumenstein, & Lidor, 2007; Fifer, Henschen, Gould, & Ravizza, 2008; Bull, 1995; Nideffer, 1989; Orlick, 1989; Poczwadowski, Sherman, & Henschen, 1998; Van Raalte, 2003)。

相較於西方國家，臺灣在運動心理實務的推動工作起步就相對較晚，在近十年來，臺灣的運動心理學家也投注相當的心力，致力於運動心理實務的服務與發展，早期臺灣國家運動代表隊的北部訓練中心曾聘任廖主民、鄭溫暖全職提供心理專業之服務；在 2004 雅典奧運、2006 杜哈亞運、2008 北京奧運，及 2010 廣州亞運、2012 倫敦奧運，體委會則將運動心理服務編制入亞、奧運的運動科學小組中，所指派的運動心理運科委員皆擁有多數年，甚至十幾年以上輔導亞、奧運運動員的豐富經驗，這些投入心理運科的工作者除擁有豐厚的專業學理背景，服務的成效也可從選手們的運動表現、檢討報告書，及相關報導中得知，如 2004 年雅典奧運會負責我國射箭代表隊的心理運科委員洪聰敏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)，而射箭代表隊不負眾望為我國奪得團體賽一銀一銅的成績，屬歷屆奧運中成績最好的一次。2010 年廣州亞運會，負責軟網代表隊的心理運科委員莊艷惠為全隊設計一套比賽心理準

備計畫，並每週固定為所有選手進行系統地心理訓練課程，教導運動心理學的基本知識，並提供個別諮詢時間，讓選手針對自身的心理困擾尋求協助，而軟網隊在廣州亞運會為我國奪下二金二銀三銅的佳績，成績的表現有目共睹，男子隊的郭家瑋擔任男團單打，預賽接連敗給菲律賓、南韓，但還是靠第一點及第三點雙打的隊友取勝，不過，當時他卻深感壓力，臨場尋求莊艷惠老師的協助，最後一舉突破心中陰霾，「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。」(自由時報，2010)。2012年倫敦奧運會我國跆拳道漂亮寶貝楊淑君表示備戰奧運這段時間，特別請教心理輔導師莊艷惠，加強心理建設，聽從老師指導，把每場競技都當作是奧運比賽，從頭到腳、由內到外的衣服、裝備等，都比照奧運規格，以做好萬全的準備(李宇政，2012)。上述的報導呈現臺灣資深運動心理諮詢老師努力耕耘的豐碩成果，然而，這些寶貴的運動心理實務工作，卻成少看見公開的研究發表，因此，如何讓後續承接此項任務者趨利避害，在既有的成果上更上一層樓，而不要重新摸索，是本研究最關切的。

至今，臺灣在應用運動心理學實施的技術和方法上，已經發展多年，隨著知識交流平台的增加，更能瞭解西方社會在實務工作上的進步與工作情形，西方社會在實務工作上不只是在實施技術與方法上的完善，更是開始注重服務的品質，在運動場域複雜的背景脈絡下，所面臨的問題與挑戰，皆考驗著諮詢老師的專業知識與臨場因應能力，比如如何與運動員建立良好關係、服務權限範圍的拿捏、如何完善評估運動員的心理問題等等，都已納入服務的品質之中，而好的服務

品質才能為教練及運動員帶來更完整的照顧。在應用運動心理學領域中，具備專業知識固然重要，但在實務工作上的精進，則必須仰賴經驗的累積 (Fifer, Henschen, Gould, & Ravizza, 2008)。

在大型的國際賽中，因為心理因素而表現不佳的報導，總是不斷地出現，同樣的問題在重要賽會重複出現，令人替這群辛苦付出的運動員感到難過與不捨，在臺灣，針對運動員心理素質的強化已經受到各級運動團隊的重視，我國參與國際運動賽會也例行會組織運動科學團隊，協助代表我國的運動員，避免讓運動員因心理因素而無法發揮實力的現象重蹈覆轍。臺灣的實務工作者在重大比賽中為運動員提供長期且系統性的心理諮詢服務，已有一二十年的時間，但至今卻不多見有研究在探索如何幫助運動員克服心理上的難題。從上述報導得知，運動員受惠於運動心理訓練幫助自身在比賽中獲得的助益都有深刻的體驗，故此，研究者認為了解臺灣資深運動心理諮詢老師如何幫助運動員的過程，是一個刻不容緩值得去探討的議題，因此，希望能透過本研究完整呈現臺灣資深運動心理諮詢老師提供心理服務的過程與內容，建立一個可供後人參考的典範，藉以提升往後新進運動心理諮詢工作者在既有的經驗上更上一層樓，為教練及運動員帶來更好的福祉。

第二節 研究目的

基於上述動機，研究者希望以深入訪談的方式，瞭解臺灣資深運動心理諮詢老師提供我國參加 2012 年倫敦奧運會的運動員心理諮詢服務之過程，主要研究目的有二，分述如下：

- 一、探討臺灣資深運動心理諮詢老師為倫敦奧運會選手提供運動心理諮詢的服務過程與內容。
- 二、探討臺灣資深運動心理諮詢老師於提供服務過程中所歷經的困難。

第貳章 文獻探討

運動心理學將理論應用至實際運動情境的時代可追溯至 1960 年代中期，此一時期的研究典範由實驗室情境逐漸轉移至實際運動場域中，其中具代表性的人物之一為 San Jose State University 的臨床心理學家 Bruce Ogilvie，他對應用心理學之貢獻良多，為早期推動實務工作的創始者之一，他長年致力於人格及應用心理學的發展，因而被後代的運動心理學家們推崇為「北美應用運動心理學之父」。1966 年他與學者 Thomas Tutko 共同著述指導運動心理實務工作者如何在實際情境中對運動員進行諮詢的書籍《問題運動員及如何幫助他們》(Problem Athletes and How to Handle Them)，除此之外，他也進入運動場域協助解決運動員的心理困擾，開啟當代應用運動心理學之道(季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒等，2012)。應用運動心理學是指將心理學及體育科學的相關理論與技術結合，並應用於實際運動場域中，促使運動員在心理與行為上的改變。依內容可分為「晤談」及「心理訓練」(鄭溫暖、李立維，2001)，前者乃是透過專業心理諮詢技巧，以對談的形式進行，後者是為運動員提供系統的課程教導運動心理技能的概念與應用，但在提供心理諮詢服務的過程中，運動心理諮詢老師乃是主要的介入工具，Andersen(2000)指出應用心理學乃是一門藝術科學；換句話說，在提供服務的過程中，諮詢者除了要具備專業的運動心理技能知識外，服務的過程也是發展與運動員及教練共事的階段，實務工作的品質是建立運動心理學信譽的關鍵(Poczwardowski, Sherman, & Henschen, 1998)，運動場域中，

教練和運動員所提出的要求所謂琳瑯滿目，充滿特殊性，這些特殊性的問題很嚴峻地考驗運動心理諮詢老師的創新及臨場應變的能力，在考量種種的因素下，如何提升服務的品質，在近代已經成為許多應用心理學家所關切的一門重要課題 (Fifer, Henschen, Gould, & Ravizza, 2008)。

過去，以實踐取向的研究中，大多過於集中在運動心理技能的實施技術上作討論，卻忽略了整體運動心理服務的過程 (Orlick, & Partington, 1987)，在力求改善運動員的福祉之下，許多應用運動心理學家紛紛意識到此一問題，於是，近代開始出現大量有關於運動心理諮詢服務過程、服務經驗介紹與反思性的研究 (Blumenstein, & Lidor, 2007 ; Fifer, Henschen, Gould, & Ravizza, 2008 ; Murphy, & Ferrante, 1989 ; Nideffer, 1989; Orlick, & Partington, 1987; Poczwadowski, & Sherman, 2011; Poczwadowski, Sherman, & Henschen, 1998 ; Poczwadowski, Sherman, & Ravizza, 2004; Samulski, & Lopes, 2008)。McCann(2008)指出運動心理諮詢老師因工作環境的複雜性，除了要具備豐富的運動心理技能知識外，更需要具備臨場的應變能力。

應用運動心理學在歐美國家已發展成熟，且擁有完善的組織制度，近年來，在以人為工具提供服務的前提之下，也越來越考究提供心理諮詢服務的過程，基於歐美國家在此領域已有豐碩的成果，研究者欲回顧歐美國家的運動心理學家是如何提供優秀運動員心理諮詢服務。

第一節 歐美國家運動心理諮詢服務之相關研究

Poczwardowski、Sherman 和 Ravizza(2004)回顧過去在運動心理諮詢服務的文獻，從理論及實務中將常使用的服務模式分為五種，分別是心理技能訓練模式(Psychological Skill Training Model)、輔導模式(Counseling Model)、醫學模式(Medical Model)、跨學科運動科學模式(Interdisciplinary Sport Science Model)以及綜合管理諮詢模式(Supervisory Consulting Model With an Integrative)。心理技能訓練模式是指在運動員的心智上進行有系統、持續性的技能訓練，目的為透過行為的改變以提升運動表現及促進個人發展(Vealey, 1988)；輔導模式是指協助運動員將心理技能應用在與運動無關議題之上，目的為協助運動員因應在平日生活中所產生的心理困擾及促進個人的成長(Danish & Hale, 1981)；醫學模式主要為處理運動員在訓練過程中和表現上所產生的特殊心理問題，目的在於解決已出現身體異常或呈現心理病態的問題，如沮喪、憤怒和攻擊行為、物質濫用或飲食疾患等(Thompson, 1998)；跨學科運動科學模式主要針對影響運動員表現的因素複雜且多樣化，不能只將表現歸咎於心理因素，因此，生理、體能、營養、生化、心理各個運動科學領域人員之間應要互相合作，或是運動心理諮詢老師須具備豐富其他運動科學領域的知識，以提升運動員的表現(Nideffer, 1989)；最後，綜合管理訊息諮詢模式是指諮詢老師不直接提供諮詢服務，而是選擇一名對運動員實際實施訓練活動的專業人員進行訓練和管理。有運動心理學家認為教練本身對技、戰術的知識和訓練方式最適合對運動員實施心理技能訓練，

同時在運動訓練和心理方面都同時進行有效的工作，而諮詢老師只需在日後服務的過程中，定期與運動隊伍及特定的諮詢者保持聯繫(Perna, Neyer, Murphy, Oilvie, Murphy, 1995)。應用運動心理領域的實務工作者大致為這五種模式下，為運動員提供服務，並且大多採用心理技能訓練模式及輔導模式為運動隊伍進行心理諮詢服務。

除上述模式外，一些運動心理學家也依時間序列及實施心理訓練的內容提出心理介入的階段，Boutcher 和 Rotella(1987)以文獻回顧的方式，指出閉鎖性運動項目的心理介入共分為五個階段，分別是：(一)瞭解介入運動項目的規則與特性；(二)評估運動員的心理問題；(三)介紹心理訓練的概念及協助運動員設定目標；(四)教育及發展運動員所需的心理技能；(五)評估心理介入之成效，並且提到此一模式成功地運用在 1984 年洛杉磯奧運會的美國射箭代表隊。Butler 與 Hardy(1992)則提出大多數運動心理諮詢老師所使用典型的六階段心理介入策略，此六個階段依序為：(一)運動心理諮詢老師與運動員協商如何達到最終目標；(二)運動心理諮詢老師對於該運動項目的需求做主觀分析；(三)運動心理諮詢老師使用問卷測驗、訪談、行為觀察，評估運動員個人的問題及實際表現；(四)運動心理諮詢老師為運動員提供簡要的心理教育課程；(五)運動心理諮詢老師提供運動員適當的運動心理技能與技術的訓練；(六)評估心理流程執行之效果。Wann(1995)將運動心理服務分為五個階段，分別為：(一)教導基本概念；(二)評估心理素質，並量身打造合適的個人計劃；(三)心理技能學習；(四)練習新的心理技能；(五)評估介入效果。Visek、Harris 和 Blom(2009)鑑於過去探

討服務青少年運動員的文獻不足，因此，針對服務青少年運動員及其運動組織，提出六階段的青少年運動諮詢模式 (Youth Sport Consulting Model, YSCM)，提供給往後運動心理諮詢老師服務青少年運動員及運動組織的一個架構，此六階段分別是：(一)進入現場前瞭解服務對象所屬的運動團體與年齡；(二)初步與教練、運動員、組織協會建立良好關係；(三)介紹及為青少年運動員挑選合適的心理技能訓練；(四)評估諮詢的效果；(五)賽季結束後的運動心理技能訓練；(六)諮詢關係的繼續或終止。

在複雜的運動場域中，為了因應環境的多樣性，一些運動心理學家根據自身服務優秀運動員的經驗，建構出提供服務的模式，例如：Bull(1989)根據對一位超級馬拉松運動員提供運動心理諮詢服務的經歷，發展了一套運動心理諮詢者角色的服務模式，Bull將服務的歷程分為五個階段，並詳盡描述在每一階段之下，所實施的服務內容，分別為：(一)與運動員建立共融的關係 (Build Rapport)；(二)確立運動員的心理輪廓 (Formulate Psychological Profile)；(三)發展心理訓練流程 (Develop Mental Training Program)；(四)持續評估及危機干預 (Ongoing Evaluation and Crisis Intervention)；(五)服務的結束 (Withdraw)。Samulski 和 Lopes(2008)描述巴西準備 2004 年雅典奧運會乃是採用跨學科運動科學模式 (Interdisciplinary Sport Science Model)，配合生理、生化、營養、體能領域的運動科學人員互相協助，得以達到為教練、運動員及組織協會提供最佳的心理諮詢服務。Blumenstein 和 Lidor(2007)根據提供 2008 年的北京奧運會心理諮詢服務的經驗，在備戰奧運總共為期四年的期間，協助運動員在心

理準備的階段中，是循序漸進並有系統地建構七個提供協助奧運動員的原則：(一)運動心理諮詢老師需在專業的運科團隊中，長期規律輔導運動員；(二)評估運動員的心理能力；(三)運動心理諮詢老師與教練討論運動員的心理計畫；(四)每週定期與教練開會討論如何改變協助運動員的方式，並一同成功地邁向所訂定的目標；(五)利用三個不同的環境進行心理訓練：(1)實驗室的環境；(2)練習的環境；(3)熟悉的環境；(六)運動心理老師必須做好針對教練及運動員提出任何要求的心理準備；(七)賽後的情緒處置。

Poczwardowski 等人(1998)綜合過去有關於在運動心理諮詢服務中所使用的理論及實務上的文獻，並提出能給予運動心理諮詢老師在提供服務的過程中所必須要注意的十一個因素：(一)釐清服務的界限及道德規範；(二)專業的哲學；(三)與教練和管理者建立良好的共融關係；(四)評估運動員的心理困擾及運動員在心理素質上的強項與弱項；(五)將運動心理困擾概念化；(六)服務的範圍與類型；(七)協助運動員將心理技巧內化；(八)運動心理諮詢師的自我管理；(九)評估效果；(十)記錄服務的過程；(十一)服務結束之後的處置。繼 Poczwardowski 等人(1998)提出此 11 個因素後，美國應用運動心理學家 Van Raalte(2003)依循 Poczwardowski 等人(1998)所提出的十一個因素作為提供服務的框架，在 2001 年馬加比厄(Maccabiah)國際賽上提供的心理諮詢服務並得到良好的成效；但隨著追求更完善的服務品質，Poczwardowski 及 Sherman(2011)在 Poczwardowski 等人(1998)提出十一個影響服務品質的因素後，以文獻回顧的方式，更進一步提出五個影響運動心理服務品質之因素，分別是諮詢老師與運動員

之間的關係、運動心理諮詢老師的因素、運動員的因素、融入工作環境、從事運動項目的適合度，並依據這十六個因素，深入訪談 10 位平均服務資歷 21 年的運動心理諮詢老師，詳細描述每一因素在實務工作下的面貌。

綜合歐美國家的研究，實務工作者在提供服務時，多半依循著建立關係、評估運動員的心理困擾、依據問題進行心理介入、提供心理教育課程、評估介入成效及離開現場的流程為選手和教練提供服務，但在上述的模式和流程之下，執行的方式會隨著運動心理諮詢老師所秉持專業哲學不同，在每一個階段的執行都有個別差異的存在，例如在建立關係時，Pensgaard(2008)在 2006 年的杜林冬季奧運為選手提供服務時，採用的哲學理念是使用 Orlick(1990)在提供服務時所倡導的人本論，認為在提供服務的時候，必須要隨時待命服務教練及選手，但卻不採取主動和教練及選手產生互動，介入的重點集中在提升責任感、個人成長及自我實現。另外，認知-行為學派(Cognitive-behavioral)是在運動領域中應用到最多的學派，透過指導性的介入，諮詢者不只能具體改變顧客的問題行為，也會幫助運動員發展控制思想。Cohn、Rotella 和 Lloyd(1990)或 Holm、Beckwith、Ehde 和 Tinius(1996)以及 Ellis(1994)、Taylor(1994)都成功將認知-行為學派的介入應用在運動領域中。而其他心理諮商的學派如認知學派、行為學派、精神分析學派等等，都依照訓練背景不同，採用的服務方式也會有所不一樣，有些實務工作者也會根據自身的理念和習慣方式提供心理諮詢服務，從實作中摸索修正(鄭溫暖、李立維，2001)，但絕大多數進行的方式都可以找到學理上的依據。至於要採用何種的哲學跟理念，以及累積實際的

臨場經驗，這些都是深深影響服務品質的因素。歐美國家在為運動員提供心理支援服務的研究，不論在數量或質量上已頗有成果，可當作推動實務工作發展之借鏡。

第二節 華人運動心理諮詢服務之相關研究

近十年來，在臺灣的運動心理學專家致力推動心理諮詢服務，主要服務的對象為亞運、奧運的運動員，在 2004 年雅典奧運會獲得兩金兩銀一銅的佳績後，運動科學更是受到政府相關單位大大地重視(黃崇儒，2009)，臺灣早在 1990 年代隨著國外留學學者歸國後，運動心理學知識大幅地拓展，在實務工作推動方面，具體的技術和方法在臺灣的運動領域漸漸奠定基礎。然而，在諮詢服務過程中，華人地區在運動心理諮詢服務方面的研究跟歐美西方國家相較，顯得在實務工作領域的研究較為少有(鍾伯光、姒剛彥、劉靖東，2009)，有關在實務工作領域發表的文獻主要集中在對運動心理技能所使用的具體技術和方法的介紹上(洪惠娟，2012；陳文毅，2009；陳淑滿、葉志仙，2000；陳怜君、洪聰敏，2006；周文祥，1999)，對運動心理服務過程的研究更是極為少有。莊艷惠、廖主民(2004)根據多年輔導優秀運動員的經驗，揣摩出一套為運動員進行心理諮詢服務的四個階段，分別是建立感情、釐清問題及建立基本資料、教育及練習心理技能、及運動到比賽中並修正。湯金蘭、林澤權和洪聰敏(2005)在主要以實施運動心理技能訓練方法的實務工作中提供心理服務的階段，其研究指出在雅典奧運會前，對一位雅典奧運射箭女子運動員進行約 9 個月的心理技能訓練，將介入的階段分為三個階段，分別是：介入前的診斷、實施運動心理技能訓練、效果的評估，經過心理訓練之後，以問卷前測和後測以及運動表現的客觀評估，指出運動員的心理能力獲得明顯的改善。上述是臺灣的實務工作者將自身的實作和經驗做一個正式的

發表，但與歐美國家相較，數量上確實存在很大的差異，尤其針對亞奧運等大型賽會，不多有學者專家將服務的過程與內容做正式的發表，基於在臺灣相關研究的文獻數量不多，以下繼續針對其他有相同華人文化背景的國家進行文獻回顧。

香港運動心理學專家鍾伯光、姒剛彥、劉靖東(2009)使用質性研究方法，訪談臺灣及香港兩地在2004年雅典奧運會提供運動心理諮詢服務的專家，從運動心理諮詢服務專業者的視角來呈現臺灣和香港地區運動心理諮詢服務工作的現狀，並從訪談資料中歸納出十二種臺灣與香港運動心理諮詢服務的主要成分如下：(一)與運動隊伍關係的建立；(二)對運動員和教練進行教育；(三)對運動員潛在問題的診斷；(四)根據診斷結果擬定計畫；(五)實施計畫或干預；(六)對計畫或干預進行評估與調整；(七)對整個服務進行評估；(八)離開工作的情景；(九)運動心理學專家對服務的影響；(十)教練員對服務的影響；(十一)運動員對服務的影響；(十二)其他因素的影響，研究發現兩地主要服務的架構具有極高的相似性，但具體服務的過程中，兩地存在一定的差異，例如，在臺灣服務實施的過程中多數的運動心理諮詢老師無充足的時間進行擬定計畫，而是直接針對運動員的問題提供幫助，且在服務的後期缺乏系統性的方法評估介入效果，這種差異可能源於兩地運動心理諮詢老師的全職服務與兼職服務的不同。同樣是中華文化背景的大陸，對於運動心理服務過程自1990年代後期也開始被受到重視，周成林(2000)研究中國大陸參加1998年參加冬季奧運會的女子自由式滑雪運動員，以運動員專項的心理素質的現狀與發展特點，制定實施服務的四個

階段，分別是：(一)介紹運動心理訓練的價值，接著根據對運動員全面的心理測試，分析運動員心理特點和存在的問題，以提高運動員對情緒表現的認識；(二)心理訓練與動作結合練習、提高運動員增加動作難度的心理承受力；(三)提高賽前情緒緊張的控制能力；(四)評估介入成效。

祝捷(2008)以調查中國大陸運動心理學的專家提供奧運代表隊運動心理諮詢服務的模式為研究目的，對 11 位提供 2004 年雅典奧運會運動心理服務的專家進行訪談，研究結果指出心理學專家依循 Poczwardowski 等人(2004)所回顧的心理技能訓練模式、輔導模式、醫學模式、跨學科運動科學模式以及綜合管理諮詢模式，提供運動心理諮詢服務，在祝捷(2008)的研究中指出，其中最常使用的是綜合管理諮詢模式，在中國大陸的舉國體制之下，教練在運動隊伍上是相當具有權威的，因此運動心理學家在跟教練能有良好的共融關係是能正常工作的基本前提，同時，在日常訓練和比賽中，教練與運動員的接觸是最多的，有時甚至是運動心理輔導的直接執行者，在這樣的環境下，運動心理學專家除了要進行原有的工作外，還要幫助教練補充運動心理學知識以利教練可直接進行輔導的工作，這也是綜合管理諮詢模式在中國大陸運動心理服務中普遍被使用的原因。

繼 2008 年北京奧運會落幕後，有鑑於臺灣在成績上的不理想，面對 2012 年倫敦奧運會，我國的運動科學人員開始處於長期的支援備戰狀態，在心理運科方面，張涵筑和洪聰敏(2012)根據輔導桌球運動員的經驗，指出提供運動心理諮詢服務的模式乃是使用 Butler 與 Hardy(1992)典型的六階段模式，分別是：(一)與運動隊伍建立良好關係：隨隊觀察選手

訓練與比賽、與選手、教練共同討論合作的最終目標與目的、發展互信關係；(二)與選手、教練討論，以及隨隊現場觀察後，對該項運動之需求做主觀的分析；(三)診斷心理技能：利用心理測量工具與訪談，以及從教練和隊友的管道獲取運動員的相關訊息；(四)實施運動心理技能教育課程，包含專注、自信心、覺醒調整等；(五)針對每位選手的需要，教導選手合適的運動心理技能，包含自我覺察、自我對談、放鬆訓練等，並擬定比賽心理準備計畫；(六)依據隨隊協助練習和比賽、現場記錄選手平時練習和比賽情形，以及在晤談中瞭解選手心理技能使用狀況，評估心理介入之效果，並依選手自陳感覺的識別性加以修正後，再一次進行效果的評估。

根據過去的文獻可知，華人地區的運動心理諮詢服務和歐美國家所提供的服務流程大致相同，但華人地區的文獻中，大多將焦點集中在心理介入的技巧上，不多深入探討實務工作者的哲學理念及作法，研究者在回顧文獻的過程中，發現在歐美國家中，已開始深入探討在每一個執行階段，運動心理諮詢老師秉持的專業理念(Poczwardowski, Sherman, & Ravizza, 2004)、所依據的學派(Poczwardowski, Sherman, & Henschen, 1998)、對實務效果的反思(Cropley, Hanton, & Miles, 2010)是如何影響提供服務的品質，甚至有助於提升未來運動心理實務工作的發展。臺灣運動心理諮詢老師提供優秀運動員心理諮詢服務已行之有年，從新聞報導上選手及教練或是過去文獻的描述中，可以得知其服務效果大多都是對選手是很有助益的，回顧華人運動心理實務工作的文獻，有關於服務過程的議題卻不多見進行深入的探討，大部份未將從開始接觸選手至離開現場的過程仔細地呈現，只大致描述

執行概況，或是集中在介紹運動心理技能訓練的技術上，並未如同歐美國家一一呈現每一階段的服務哲學與作法。

Lutz(1990)指出儘管有許多研究者想要將運動心理學的概念系統化，但在實務工作中，仍然對提供服務的過程缺乏一致的瞭解。應用運動心理學領域在過去二十幾年以來，大多是前人以經驗傳承的方式將知識交給下一代莘莘學子(Fifer, Henschen, & Gould, 2008)，傳承的重要性乃是在於形成關係、瞭解人類的經驗及自我的省思(Martens, 1987)，而經驗是一門無法在課堂上能學習到的科學，需要透過長期的日積月累才會有所收穫(Fifer, Henschen, & Gould, 2008)，研究者希望藉由研究臺灣資深運動心理諮詢老師的寶貴經驗描繪心理服務過程中微妙的技巧，並期待所得結果能真實呈現在教科書上未能教導的寶貴經驗。

第三節 運動心理諮詢服務過程所歷經的困難

Gould、Tammen、Murphy和May(1989)以44位在1984年到1988年服務於美國奧林匹克委員會的運動心理學家為研究對象，使用開放式的問卷進行調查，將詢問的問題分類為四大部分：(一)在行政上的問題；(二)與相關人員溝通的問題；(三)在奧運會時，與教練和運動員相關的問題；(四)與教練和運動員的一般性問題。在進行資料歸納分析之後，(一)行政上的問題總共有九種，分別是：(1)資金；(2)安排的行程不佳及不良的互動；(3)沒有足夠心理訓練的時間；(4)未被當作全體中的一員；(5)未能隨隊移地提供協助；(6)難以維持聯繫與後續作業；(7)政治和文書作業；(8)缺乏組織計畫；(9)與單項協會的其他運科成員未有互動；(二)與相關人員溝通的問題總共有三種，分別是：(1)與教練的溝通(教練感覺到威脅)；(2)政治；(3)以及無組織的計畫；(三)在奧運會時，與教練和運動員相關的問題分別有：(1)部分的教練缺乏合作／知識；(2)運動員對心理訓練不感興趣；(3)運動員感到壓力；(4)某些運動項目沒有運動心理諮詢老師協助；(5)缺乏資金；(6)未完成後續工作；(7)以及在奧運比賽時，教練大多呈現A型行為；(四)與教練和運動員的一般性問題分別有：(1)教練不支持運動心理訓練，並以封閉的態度看待，另外有些教練有不真實的期待或無系統地安排心理訓練；(2)對運動心理學家缺乏信任、較年輕的運動員無法堅持心理訓練；(3)缺乏執行運動心理學目的的知識；(5)運動員因訓練疲倦而無法專心；(6)距離訓練中心太遠；(7)以及與先前的運動心理學家有不愉快的經驗。McCann(2008)以2000年雪梨奧運探討在提供運

動員服務的過程中，提到許多教練只強調解決運動員的特殊問題，不給予足夠的時間為運動員進行心理訓練，然而，心理素質的強化如同體能、技術、戰術，是需要進行長期規律的練習，當一次性解決問題後，運動員在往後面對相同的問題時，也可能再次無法有能力去排解，同時，文中也指出運動心理學家最大的挑戰是常常需要面對運動員和教練的壓力和絕望，時常導致自身的情緒受到影響，進而影響心理諮詢服務的效果。

Werthner和Coleman(2008)以文獻回顧的方式，提到在奧運運動場域中，運動心理諮詢老師面臨主要四個艱鉅的挑戰，分別是保密性、情緒、服務的界限及自我照顧，舉例來說，保密性的挑戰乃是因運動心理諮詢老師除了協助解決運動員的心理困擾，同時，也要將結果呈報給教練與組織協會相關人員，對於某些不宜公開的內容，運動心理諮詢老師必須要小心處理；情緒上的挑戰乃是在奧運整體的背景脈絡因素下，運動員和教練的情緒是時常充滿壓力與緊張的，運動心理諮詢老師要有足夠的能力去協助運動員與教練；服務的界限是因運動心理諮詢老師長期與運動員和教練相處之下，對於某些情況的拿捏要得宜，例如當教練邀約喝酒時，是否要答應呢？在傍晚對異性運動員進行一對一的心理諮詢時，是要選擇在公開式的場合？或是密閉式的空間呢？(Haberl, & Peterson, 2006)；最後，當運動心理諮詢老師與運動隊伍隨隊出國移地訓練或比賽，長程的旅途及在國外的適應，可能會大量消耗運動心理諮詢老師的精神與氣力，但身為助人工作者，隨時要注意講話的聲調以及行為舉止，否則將有可能影響服務運動員的效果。程麗平和徐建華(2009)探討美國運動心理諮詢

老師奧運會心理服務分析時，提到美國在2008年北京奧運會賽前和比賽過程中，運動心理諮詢老師提供運動員和教練心理諮詢服務的時候，遇到許多與運動有關的倫理問題，主要遇到的問題包括：(一)隨隊旅行時間的延長；(二)工作中各種關係的複雜化；(三)與奧運相關問題的媒體因應；(四)團隊認同；(五)為多個隊伍同時進行服務；(六)運動心理諮詢師自身照顧等問題。鄭溫暖和李立維(2001)以8位臺灣運動心理諮詢老師進行臺灣運動心理諮商經驗的初探，其中5位更曾擔任過亞、奧運的心理運科委員，作者以深入訪談的方式瞭解在服務的過程中，運動心理諮詢老師遇到的兩難課題主要是面對運動員和教練之間的立場不同，要如何達到保人及自保是一個相當大的挑戰，並且同時提到，在服務的過程中，其實可能會歷經各種挫折，包括教練對改善期望過高、不被信任或尊重、觀念及體制上的問題等等。鍾伯光、姒剛彥和劉靖東(2009)針對2004年雅典奧運會臺灣和香港的運動心理服務過程進行研究，經過深入訪談及資料分析後發現，臺灣服務於雅典奧運會的運動心理學家均為大學教授，都是被國家運動科學小組邀請以兼職的身份為運動員和教練提供運動心理諮詢服務，由於種種原因在服務上造成困難，例如辦公室離訓練中心較遠，本身在大學工作較多，服務時間與運動隊伍移地比賽時間衝突等等，造成提供服務的時間有限，可能會影響與運動員和教練之間的融合度與關係，另一方面，也造成心理訓練時間的匱乏，因此形成“時間不夠，沒有擬定計畫或計畫無法實施”的局面。

在重大比賽運動心理實務工作者在提供服務的過程中，不只要面對運動員和教練之間的互動與因應的問題，更是

會遇到許多各式各樣的挑戰，譬如教練期待過高、資金不足、與媒體的應對、給予的時間不夠、團隊認同、工作中各種關係的複雜化、觀念與體制上的問題、運動心理實務工作者自身的照顧等等各種問題。過去張涵筑(2011)以 6 名臺灣初級運動心理諮詢老師為訪談對象，調查其在加入運動團隊提供服務時面臨哪些困難，研究發現有十一種類型的困境：(一)面臨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)效果的評估；(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的定位不明確等。

國家隊為了照顧優秀的運動員們，其組織系統及投入的人力、物力應屬較健全的，相較於初級的運動心理諮詢老師，理當受到完善的尊重與照顧，但從過去文獻中發現，在亞、奧運提供協助的運動心理學實務工作者，仍然面臨眾多與教練、運動員、組織協會行政不當與相關人員溝通的問題等等。事實上，運動心理諮詢老師在提供服務時，因身在特殊的運動場域中，使得運動心理實務工作具有環境的多變異性及常需要視情況而調整的特性，因此，提供諮詢服務時，都有可能面臨程度不一的難題，有時如果不能及時反應，都有可能影響服務的效果，因此，本研究擬藉由訪談臺灣資深運動心理諮詢老師輔導優秀運動員經驗，瞭解服務過程會經歷的困難與挑戰為何？

第叁章 研究方法

本研究旨在探索臺灣運動心理諮詢老師於 2012 年倫敦奧運會提供我國代表隊運動心理諮詢服務之經驗。透過質性研究來深入描述其服務之歷程。

本章節將說明研究方法與研究進行的步驟，全章總共分為六節：第一節為研究參與者、第二節為研究方法論的選取、第三節為資料蒐集的方式、第四節為研究流程、第五節為資料分析，以及第六節為研究的效度與信度。

第一節 研究參與者

本研究訪談對象之揀選採立意取樣 (purposeful sampling)(吳芝儀、李奉儒，2008)，兩個主要挑選準則為：第一，接受過運動心理學專業之訓練；第二，獲得公信單位認證之運動心理諮詢老師；第三，從 2012 年倫敦奧運運動人才培訓計畫開始提供培訓及參賽的運動員心理諮詢服務之運動心理運科委員。研究者以電話與電子郵件之方式，徵詢符合取樣條件的 8 位受訪之運動心理諮詢老師，逐一向研究參與者說明本研究之目的，經口頭同意後即成為本研究之參與者。經受訪者同意後，一共 5 位 (3 男，2 女) 參與備戰 2012 年奧運會的諮詢師受邀參與本研究，分別服務於臺灣的射擊、射箭、桌球、田徑、羽毛球、拳擊、自由車、擊劍、跆拳道、西式划船共 10 個項目。研究者參與者背景資料如表 3-1 所示：

表 3-1 研究參與者背景資料

研究 參與者	性別	學歷	服務現況	臺灣運動 心理學會 授證資格	運動心理諮 詢服務資歷
A	男	博士	大學教授	資深	20
B	男	博士	大學教授	資深	20
C	男	博士	大學教授	資深	3
D	女	碩士	大學教授	資深	20
E	女	博士	大學教授	資深	3

第二節 研究方法論的選擇

本研究擬採質性研究(qualitative research)為取向，使用調查研究法(Survey research)作為本研究之方法，以蒐集臺灣運動心理諮詢老師提供我國參加 2012 年倫敦奧運會之選手運動心理諮詢服務之經驗。質性研究係強調在自然的情境脈絡下，透過與被研究者的良好互動過程，使用一種或多種的資料蒐集方式，對所要研究的社會現象或行為進行全面式、深入式的理解，並從被研究者的立場及觀點來詮釋這些經驗與意義(潘淑滿，2003)。本研究所採取之質性研究的根據，黃光雄等(2003)所述有以下四點：

- 一、描述性資料：質性資料包括訪談的謄寫稿、實地札記、照片、錄影帶、個人文件、備忘錄、以及其他的官方紀錄。
- 二、歷程的關注：質性研究者關注研究歷程，而不只是研究結果。
- 三、歸納性：質性研究者傾向以歸納的方法來分析資料，是由下而上將多元的原始資料逐漸濃縮而建構其理論。
- 四、意義：質性研究者關心是否能正確掌握參與者的觀點，並盡可能掌握人們自己詮釋意義的方式。

此外，質性研究並非如同量化研究，事先做好研究假設，以統計、量表、實驗證實普遍情況、預測或尋求共識，而是在研究過程中透過研究者在研究場域中蒐集描述性資料，在複雜的情境脈絡中逐漸建構出研究主題(陳向明，2007)。

質性研究中的調查研究法包括多種不同的資料蒐集方法，如觀察法(Observation method)、訪談法(Interview method)及問卷法(Questionnaire)(管偉生、阮綠茵、王明堂、王藍亭、李佩玲、高新發等人，2007)。

其中，依據 Mishler 的看法，訪談(interview)為訪問者(interviewer)與受訪者(respondent)雙方進行「面對面的言語溝通，其中一方企圖了解她方的想法或感觸等」，因此「訪談是有一定的目的，且集中於某個特定的主題上」(Mishler, 1986)。訪談特點如下(管倖生等，2007):

- 一、雙向溝通:訪談法採雙方對話、討論的方式進行溝通。
- 二、提問與回答內容靈活:受訪者答題的限制少，不受限於選項內容，可以自由發揮個人的意見。受訪者對問題有誤解時，可作補充說明；對於受訪者回答內容不清楚時，亦可重複提問、釐清。
- 三、可臨場隨機應變:訪問者能依據現場情況，改變提問方式。
- 四、受訪者適應性高:訪問者可依據受訪者的人格特質調整訪談的方式，進而提高受訪者的回答率。
- 五、外在條件具有可控制性:訪問的環境與題目皆可標準化。

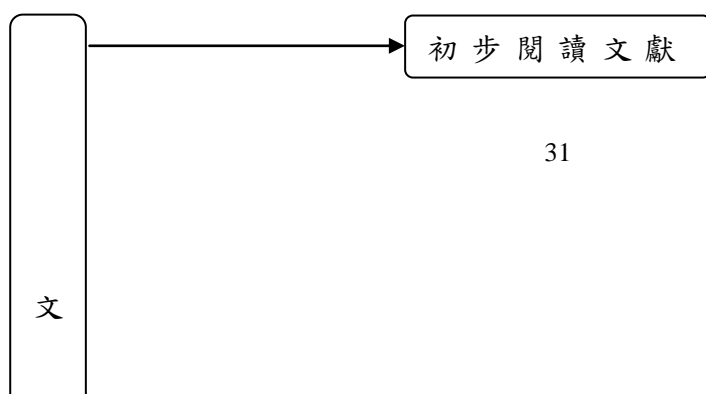
在本研究中，擬採用深度訪談(In-depth interview)進行資料蒐集，深度訪談的內容會因應訪談狀況而變，經由對談，互相感染情緒所共同決定。在運動心理學領域中，已有大量的研究使用深度訪談法蒐集專家的意見或經驗(Battochio, Schinke, Battocchio, Halliwell, & Tenebaum, 2010; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Murphy, & Ferrante, 1989; Orlick, & Partington, 1987; Si, & Lee, 2008)。

本研究旨在探索研究臺灣運動心理諮詢老師提供我國參加 2012 年倫敦奧運會之選手運動心理諮詢服務之經驗，而使

用質性研究法的主要目的在於客觀描述臺灣運動心理諮詢老師進入現場工作之詳細情形，因此，本研究將採用深入訪談之資料蒐集方式，以第一手的資料呈現臺灣運動心理諮詢老師提供服務工作之樣貌。

第三節 研究流程

研究者從閱讀過去運動心理諮詢實務工作者在服務參加奧運運動員的文獻中，對於其服務歷程深感興趣，開始找尋文獻、思考閱讀、確立研究方向後，並擬定研究架構圖。本研究依序分為八個階段，分別為初步閱讀文獻、找尋研究方向、確定研究方向、尋找研究參與者、撰寫研究計畫、蒐集研究資料、資料分析與編碼，以及撰寫論文，詳細如下圖 3-3 所示：



2012 年 6 月

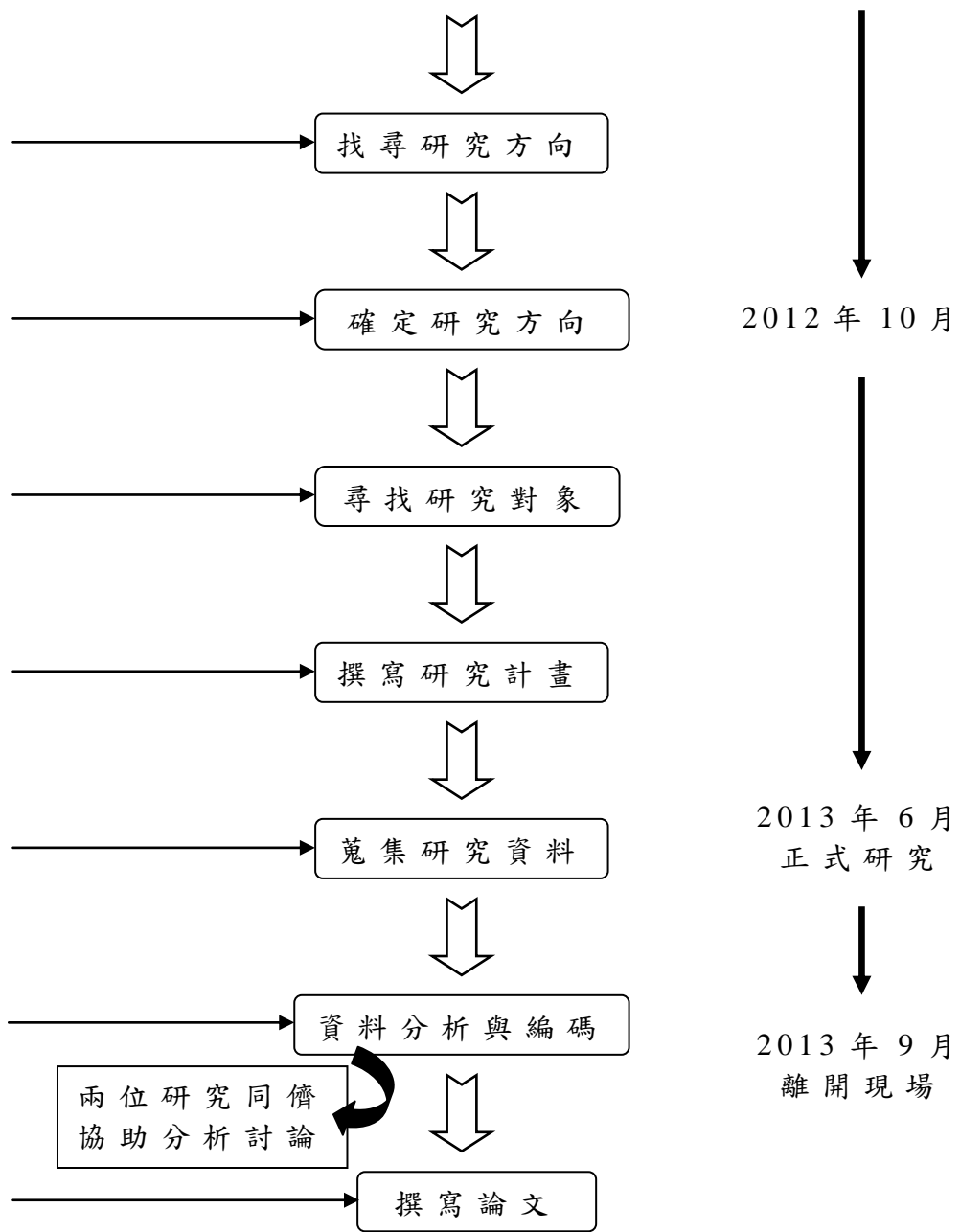


圖 3-3 研究架構圖

第四節 研究資料蒐集與工具

一、訪談大綱

深度訪談法 (in-depth interview) 為質性研究中最常使用的資料蒐集策略之一。在應用運動心理學領域中，欲瞭解實務工作者的經驗，深度訪談法是運動心理學研究者們最常用於蒐集資料的方法 (Culver, Gilbert, & Trudel, 2003)，其主要原則是以小樣本進行研究，並以較長的時間進行深入訪談，在過程中以不指導、不干擾的態度鼓勵受訪者以開放的方式表述形容現象。訪談的目的乃是允許訪談者進入到受訪者的視角之中，探求受訪者所擁有的經驗及想法，並對於其內容加以檢視與釋義。本研究採半結構式訪談 (semi-structured interview)，研究者在進行訪談之前，對於所欲探究的議題及現象，於事前擬定訪談題綱，作為訪談的引導方針，在訪談進行時，視受訪者的應答之內容加以探問，在訪談的過程中，訪談者對於訪談內容將保持客觀的立場，不針對其表述內容表示贊同或不贊同，以增添資料的豐富性與可信性。

研究者回顧過去相關文獻，以 Poczwardowski 和 Sherman(2011)訪談 10 位資深運動心理諮詢師提供服務時，影響服務有效性的 16 個要素為訪談題綱之參照。初步擬定題綱後，即邀請兩位研究同儕對於訪談題綱之內容進行審視與修改，直至訪談題綱之內容可完整蒐集資料，訪談問題主要針對臺灣運動心理諮詢老師的服務經驗進行探究，訪談題綱所包含的題項有如何與運動隊伍建立良好關係、評估運動員心理困擾的作法、心理介入之方式、如何執行服務流程、對服務效果的評估、以及在提供運動心理諮詢的過程中面臨的挑戰等等，訪談大綱如附錄一。

二、訪談的模擬與進行

在擬定訪談題綱之後，即與研究同儕進行訪談的模擬，在此階段中，研究者以訪談題綱為框架，並視研究參與者回答內容有疑之處加以探問，預訪結束後，與兩位學術同儕進行討論及修改，將確認的內容及注意事項記錄寫下，確保進行正式訪談時與研究參與者的互動能自然且順暢。於正式訪談之前，研究者先以電話及電子郵件的聯絡方式，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，再連絡訪談時間，訪談地點由受訪者決定，同時，並告知研究參與者之職責、訪談資料處理方式及保障隱私之原則。開始進入正式訪談前，研究者會先請受訪者簽署同意書，其同意書內容如附錄二。

訪談擬於 102 年 09 月 1 日至 09 月 30 日期間進行，每次訪談時間預計約進行 60 至 90 分鐘。正式訪談開始時，研究者以錄音筆為工具，採取現場錄音方式進行資料蒐集的工作，訪談結束後，研究者將訪談錄音檔謄寫成逐字稿，完成之後，再將逐字稿反饋予以受訪者確認內容是否屬實，以確保訪談資料內容的準確性及後續資料編碼與分析之工作。

第五節 資料分析

本研究使用類屬分析將搜集的訪談內容進行分析及編碼，類屬分析指的試驗資料中尋找重複出現的現象以及可以解釋這些現象重要概念的過程(陳向明，2007)。其目的在於將研究者所蒐集到的大量原始資料，進行有系統化地整理，由下而上整理出秩序、結構，或是詮釋箇中所蘊含的意義，發展出具體的概念或主體，進而運用對照、歸納、比較方式，將這些概念漸漸發展成主軸概念(陳向明，2007)。

類屬分析建構概念意義的過程主要乃是透過編碼(coding)的過程，聯繫概念與概念之間的網絡、保持對資料的敏感度及建立紮實的現象概念。本研究採用在1990年Strauss及Corbin所提出原始資料逐級編碼的程序，具體步驟包含了3種編碼方式：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：

一、開放式編碼

開放式編碼是將所有原始資料打散，並分別賦予意義，再將其重新組合的操作歷程。研究者以半結構式訪談所蒐集的錄音資料謄寫轉化成逐字稿，經反覆閱讀過後，接著將其分解成眾多的“意義單元”(meaning unit)，並對於在研究情境內，重要、突出、或屢次出現的意義單元將其按照性質分類，形成類屬(category)，接著對於類屬所要表達的主體概念，予以命名。

二、主軸式編碼

主軸式編碼是將開放式編碼中概念範疇間的重新組合，運用不斷比較驗證資料方式，產生階級式關係的主要範疇及

幫助瞭解主要類屬概念的次要類屬(subcategory)。不斷比較驗證資料的步驟進行至資料達到飽和即停止，即表示無新的概念或聯結產生後，得以確認兩者之間密切的相關性。

三、選擇式編碼

選擇式編碼是指在經過系統分析後的類屬中，選擇一個「核心類屬」(core category)，並將有關核心類屬的概念資料朝著其概念方向進行集中歸納。核心類屬在所有類屬中佔據中心位置，頻繁出現在資料中，成為本研究中反覆出現現象的核心概念，此核心概念反映研究現象的主體，凝聚與其他範疇的關係。

經由不斷比較資料、分析、歸納的方式，確定核心類屬後，研究者根據資料的解釋性將主要類屬與核心類屬之間的關係互相連結，最終發展出本研究探索臺灣運動心理諮詢老師提供我國參加 2012 年倫敦奧運會之選手運動心理諮詢服務歷程的核心概念。

第六節 研究信度與效度

研究中的信度與效度是作為研究結果的可信度與推論程度的重要指標，以下將詳細描述本研究如何進行研究信度與效度之評估。

一、研究信度

於量化研究中，信度是指所測得的研究結果的一致性，係以使用的工具說明信度；不同於量化研究的觀點，質性研究信度是指研究者的實地現場參與者的互動形式、資料紀錄、資料分析、以及資料中詮釋參與者觀點的一致性(王文科，1997)。本研究提高信度的敘述如下：

研究者在研究進行之前，於 101 年 09 月至 101 年 01 月止，前往國立台中教育大學修習質性研究課程，並閱讀相關質性研究書籍；在訪談準備階段，邀請擁有一年以上實務經驗的新手運動心理諮詢老師進行模擬訪談，透過預先模擬與受訪者的互動情形，以確認訪談題綱能完整蒐集資料；在資料紀錄的過程中，確保周圍並無干擾之人、事、物，避免影響錄音之品質；同時，在研究資料的部分為確保其正確性，於資料分析過程中，研究者與兩位學術同儕進行資料的三角檢核，確保資料的精確性(吳芝儀、李奉儒，2008)。

二、研究效度

在質性研究中，效度的概念不如在量化研究中來的明確，在量化研究中，效度是評估研究內涵的建構和測量工具吻合的程度；非如同量化研究只針對研究方法及工具本身的評估，質性研究的觀點建構於研究者與主體間不斷互動的過程，在

效度的評估上，所指的是評估研究報告與實際研究相符的程度(陳向明，2007)。本研究參照在 Maxwell 在 1992 年針對質性研究所提出的五種類型研究效度概念作為本研究效度評估的依據，詳述如下：

(一)描述型效度(Descriptive Validity)

描述型效度是指可具體觀察到的外在現象或事物的準確程度。構成這一效度須滿足以下兩個條件：一為在研究報告中所描述的現象或事物是具體的；二是這些的現象或事物必須是可見可聞的。於本研究中，研究者採用三種策略以達到蒐集資料的完整性：

1. 進行訪談之前，確保錄音設備的正常運作，進行訪談時，以錄音及紙本記錄方式同時進行蒐集資料的程序，避免影響數據資料蒐集的完整度。
2. 研究者在訪談後即進行將錄音檔轉換謄寫為逐字稿，以逐字逐句謄寫的方式避免在轉化的過程中造成資料原貌的遺失。
3. 研究者將謄寫轉化後逐字稿反饋給予受訪者，確認轉換後的文字資料與受訪者的描述內容無誤。

(二)解釋型效度(Interpretive Validity)

解釋型效度是指研究者理解受訪者對現象或事物賦予意義的程度；要達到此一效度的條件是：研究者需以受訪者的角度，瞭解他們所說的話及所做的事中類推出他們如何看待現象、事物及建構其意義的方式。在本研究中，主要採取兩種策略以提高解釋型效度：

1. 本研究中，研究者透過在 2011-2012 年，兩年期間修習運動心理學實務相關課程，以及為期一年的倫敦奧運會運動

心理運科助理實地見習的經驗，增加對於受訪者專業背景的瞭解，以達到在分析過程中從受訪者的視角瞭解運動心理服務工作經驗之目的，研究者學習經驗如表 3-6 所示：

表 3-6 研究者專業學習經歷表

起訖時間	專業學習經歷
100 年 05 月至 101 年 08 月止	2012 年倫敦奧運會心理運科助理
100 年 09 月至 101 年 01 月止	修習高等運動心理學 (Advances in sport psychology)
100 年 09 月至 101 年 01 月止	修習運動心理諮商與輔導專題研究 (Seminar in psychological counseling)
100 年 11 月	2011 年亞太地區運動心理學研討會
101 年 02 月至 101 年 06 月止	修習運動心理介入 (Sport psychology interventions)
101 年 02 月至 101 年 06 月止	修習運動心理專題研究 (Special topics in sport psychology)
101 年 05 月及 101 年 09 月	2012 年運動教練心理知能研習會 研習內容：
	(一)運動員的壓力管理；(二)參與訓練動機的促進；(三)意象與注意力訓練；(四)運動教練的倫理；(五)團隊領導與溝通；(六)運動員心理素質評估；(七)運動傷害心理復健；(八)自信心建立；(九)運動員的倦怠及

(續)

(接)

預防；(十)運動員生涯輔導；(十一)生物回饋訓練的應用；(十二)運動員的道德規範

101年09月至 2012年第三期臺灣初級

101年10月止 運動心理諮詢老師認證課程

授課內容：

(一)助人技巧與基本諮商技術；(二)運動學習與指導實務；(三)人際互動和團體動力學實務；(四)運動心理技巧與實務；(五)運動心理評估與診斷；(六)運動員心理困擾與解決實務；(七)運動心理輔導與介入理論與實務；(八)運動員生涯規劃與輔導理論與實務；(九)運動心理諮詢網路商務實務；(十)職場謀生技巧與實務；(十一)運動心理諮詢老師執業與倫理實務；(十二)運動員生活技巧與自我管理

101年12月 2012年第三屆華人運動心理學研討會

研討會專題演講主題：

(一)體育與運動心理學和運動行為表；(二)身體活動、健康與和諧幸福；(三)運動學習與控制的理論與趨勢；(四)體育鍛煉的心理學效益與評價；(五)華人本土運動心理學特色與發展；(六)體育運動中的社會心理學問題；(七)心智訓練與運動表現

102年12月 受頒第三屆初級運動心理諮詢老師資格

2. 在本研究完成前，將研究結果反饋於受訪者，特別是對於研究者所闡釋的部分，進行評論，並針對產生異議之內容進行修改。

(三) 理論型效度 (Theoretical Validity)

理論型效度是指研究者所依據的理論及從研究結果中所建構的理論是否真實反映研究現象。欲達到理論型效度，需考量以下兩個成分，第一，所建構理論類屬的概念；第二，類屬概念之間的關連性。本研究採取資料的三角檢證法以提高理論型效度。研究者邀請另外兩位擁有運動心理學術背景之同儕，對於資料分析中的開放式編碼、主軸式編碼、選擇式編碼的過程中進行對類屬概念的分析與歸納進行討論。討論內容包含對意義單元賦予意義，接著進行分析及歸納類屬概念，最後產生核心類屬；在此過程中，研究者與學術同儕間透過不斷比較及提問的互動過程，先將有異議的命名或類屬概念先提取出來，並在最終進行討論直至所有類屬概念命名及歸納達成共識。

(四) 推論型效度 (Generalizability)

Maxwell (1992) 將推論型效度分為外在推論效度及內在推論效度。內在推論效度是指研究結果代表了樣本在相同空間範圍內可推論的情況，提高此一效度的策略為研究者將研究結果反饋給受訪者，受訪者如能表示研究結果真實反映他們的想法，那麼某種程度上，本研究可說是具有一定的內部推論效度；外部推論是指樣本可類推至總體的程度，就質性研究本質而言，並非為了推論，而是為了揭示樣本本身。

(五) 評價型效度 (Evaluative Validity)

評價型效度是指研究者對於研究結果所做的價值判斷是

否確切。通常，在進行研究時，研究者對於研究現象或參與者可能會帶有刻板印象，往往忽略有意義的線索，而只注意到自我所想要的或只對自我有意義的線索，就研究品質與真實性，研究者應秉持著客觀中立的精神，據實呈現運動心理諮詢師在倫敦奧運會工作的經驗。因此，為提高本研究評價型效度，所採取的策略有以下三種：

1. 在準備進行研究的前置階段，先瞭解受訪者所支援的運動項目。目的在於對資料進行評價時能結合客觀的背景脈絡來理解受訪者提供的訊息。
2. 熟悉受訪者的個人專業背景資料，此目的在於訪談過中，有助於研究者與受訪者之間的互動，並盡可能以受訪者的角度思考問題。
3. 在訪談題綱的擬定階段、蒐集資料階段、資料分析階段，皆與其他兩位同是運動心理學領域的研究同儕進行討論與思辯，此目的為在整個研究過程中，達到研究者的自我審視及反思，確保研究結果的真實性。

第肆章 研究結果

運動心理諮詢老師通常依循著建立關係、評估運動員的心理困擾、進行運動心理介入、提供運動心理教育課程、評估介入成效及離開現場的流程為選手和教練提供服務 (Boutcher, & Rotella, 1987; Bull, 1989; Wann, 1995; Visek, Harris, & Blom, 2009)。本研究發現運動心理介入的流程隨著運動心理諮詢老師所依據的學派及理念而有所不同，本章擬呈現臺灣資深運動心理諮詢老師提供服務的過程與內容，及服務中所歷經的困難，並在每一服務階段呈現結果歸納圖，在每一主題後，括弧內的數字分別代表意義單元出現的次數。

第一節 臺灣資深運動心理諮詢老師 提供服務的過程與內容

本節主要呈現臺灣資深運動心理諮詢老師為2012年倫敦奧運會之運動員提供運動心理諮詢服務的過程與內容，訪談結果的呈現主要依以時間序列及服務內容，分為五個部分加以敘寫。

壹、建立良好的關係

研究者從逐字稿中，進行初步的資料分析，依照受訪者的敘述，呈現在建立良好關係階段是如何與教練及運動員建立關係，並且瞭解有哪些因素會影響彼此之間的關係，此一

階段，包含四個高級主題，分別是瞭解運動情境脈絡、建立信任的關係、建立關係的方式、影響關係的因素，研究結果如圖 4-1-1 所示：

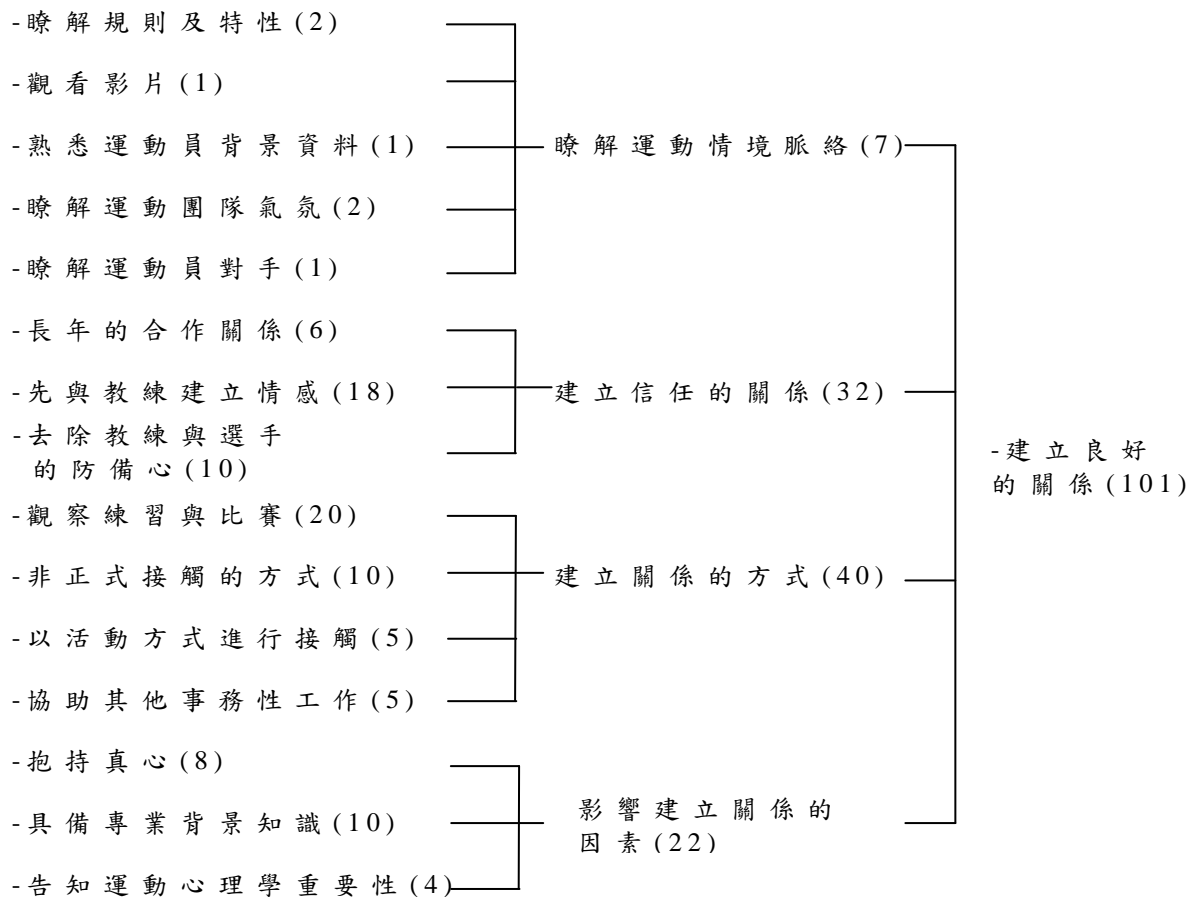


圖 4-1-1 建立良好的關係

一、瞭解運動情境脈絡

從訪談中發現，多數資深運動心理諮詢老師在服務之前會對運動項目的規則、特性、選手及教練的背景做任務前的準備功課，其中包括瞭解規則及特性、觀看影片、熟悉運動

員背景資料、瞭解運動團隊氣氛、瞭解運動員的競爭對手。根據訪談資料的整理發現，事前對運動情境脈絡的瞭解能幫助運動心理諮詢老師在實務工作中的順利進行，也是建立關係的基礎。

要去做這一個服務工作的時候，你要對自己，對這個**運動項目**，然後對這個**選手跟教練**，如果你有名單的話，你要初步的去了解一下說，**這個人是什麼背景**，現在他的**水準在哪裡**，教練一講到他的時候，你就知道他現在是國內排名第一，教練就知道，你知道這個狀況，你問他講什麼，你搞不太清楚，可能第一印象不會那麼好，那想說你來這邊幹嘛，你什麼都不懂。(L-102-10-258-263)

二、建立信任的關係

建立信任的關係是指運動心理諮詢老師在一開始提供服務時，與教練和運動員建立互信的服務關係，在此一階段包含有長年的合作關係、先與教練建立情感、去除教練與選手的防備心。

關係建立裡面，**教練如果相信你**，那一般來講就比較好處理，因為教練就會安排配合一些你需要跟選手談的內容。(H-102-2-44-46)

我們身分是來自OO學校的關係，**教練可能對我們團隊有點敵意**，所以，不管從進到訓練場或是在什麼時候，我都刻意努力主動接近他和教練群們建立良好的關係，這

樣會使團隊在運作的時候比較順暢。(E-5-106-109)

Roger(1957)強調和教練與運動員之間建立良好的關係是促進運動員行為改變的關鍵。建立關係的一開始，獲得教練的信任更是推動工作順利進行的第一步，但是，在一開始踏入運動隊伍的場域時，運動心理諮詢老師也要做好心理準備，不見得每位教練或運動員能立刻接納一個新角色的存在。

我從來不覺得人家要馬上接納你，如果你換一個角度想，我是一個教練，現在突然有一個人進來，說要來服務我，我怎麼知道他是誰，我怎麼知道他的專業是什麼？然後當然有一些不確定，我自己當然會帶阿，幹麻需要你，而且學心理的人，他很容易怕你會去分裂我的隊伍，因為我也不知道會對我選手講什麼，有很多不安全感在裡面。(P-102-2-28-34)

三、建立關係的方式

建立關係的方式是指運動心理諮詢老師在建立關係的過程中，所採用的方式。研究者在分析資料的過程中發現，運動心理諮詢老師會透過觀察練習與比賽、非正式接觸的方式、透過第三者與運動員接觸以及協助其他運動心理諮詢服務以外事務的途徑，與教練和運動員建立良好的互動關係。

因為000是□□□的訓練員，所以我對□□□的協助有一部分必須要透過他，我去左訓的時候，他也當了一段時

間的訓練員，所以我都去會去看看他們的訓練，然後訓練中間休息或結束的時候，反正就去稍微聊聊天，去看看他們練得怎麼樣，然後去關心關心他們，聊一聊自然就會熟了嘛！熟了就比較好建議。我都去會看他們訓練，訓練完的時候就跟他們講講話，有時候吃飯的時候。

(H-102-1-12-20)

四、影響關係的因素

影響關係的因素乃是指在建立關係的過程中，有哪些關鍵影響此一階段的因素。根據受訪者表示在此一階段中主要持有真心與熱誠、運動心理諮詢老師過去輔導的經驗、自身的專業能力及保密性是獲得教練及選手信任的關鍵因素。

建立關係的部分，我覺得想要讓人家信任你很重要，信任你什麼？第一個就是有能力，第二個信任你有誠意，誠意的部分就是要用時間下去磨，就是說多多的去跟他們接觸，花一些時間，就去看他們練，像OO運動項目，我看他們練了很多次，因為一開始，你不急著給什麼建議，去他們那邊，我就都站在那邊看他們練。

(H-102-2-32-38)

貳、評估運動員的心理困擾

運動心理諮詢老師透過觀察、訪談、量表及問卷等方式，評估運動員的心理困擾，深入瞭解運動員的需求後，後續才能針對其問題設計解決的計畫與方法，研究者在分析資料後，以下將呈現運動心理諮詢老師是如何為運動員進行心理困擾

的評估，以及運動員常見的心理困擾為何？研究結果如圖4-1-2所示：

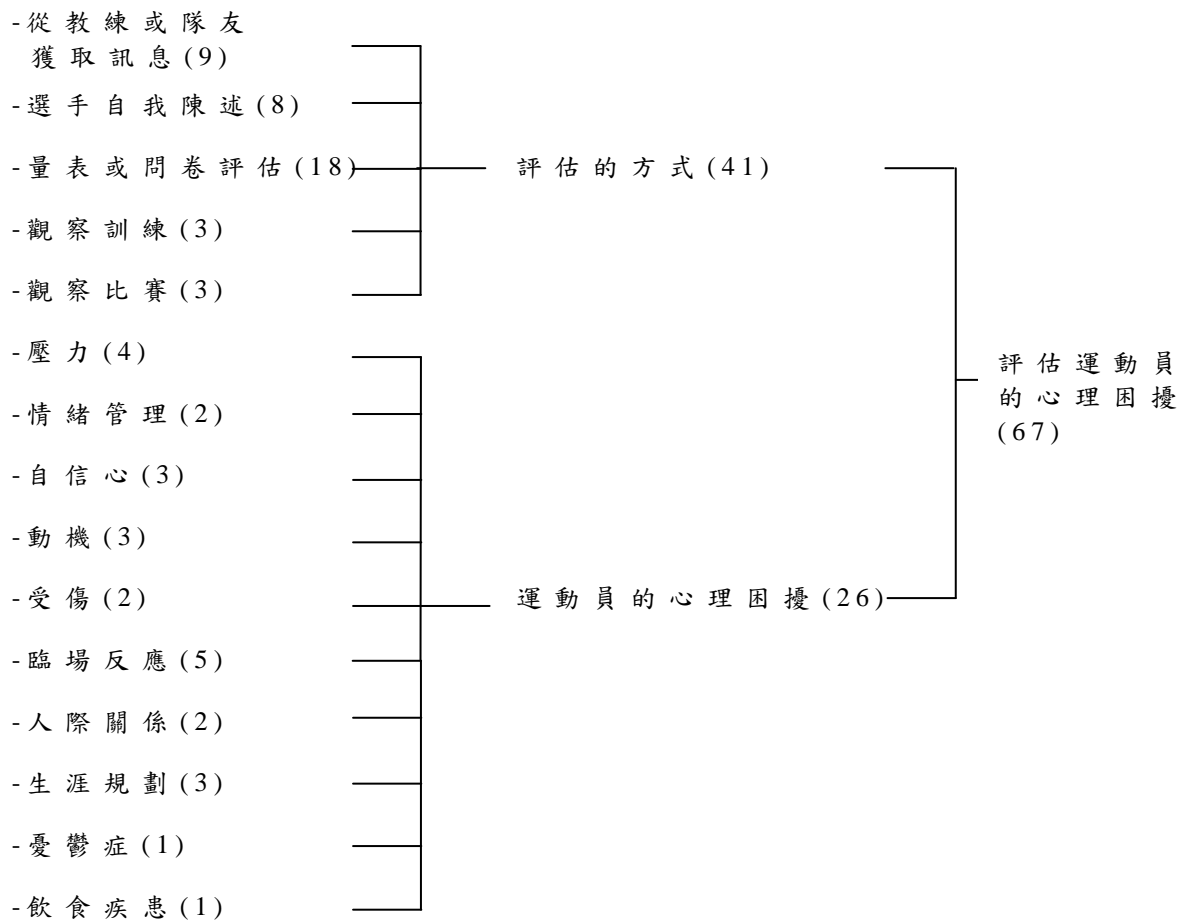


圖 4-1-2 評估運動員的心理困擾

一、評估的方式

在此一高級主題當中，運動心理諮詢老師所採用的方式約有以下五種方式為運動員進行心理困擾的評估，分別是從教練或隊友獲取訊息、選手自我陳述、量表或問卷評估、觀

察訓練、觀察比賽。

我們在國訓中心都有做**心理技能檢測**，檢測完以後，基本上會**建檔**，大概會有一些選手基本的資料，再來第二個就是，大部分的選手我們都會有**跟他們面談的機會**，所以我想透過這兩個部分，大概就可以初步了解到說一個選手的特性大概是什麼樣子，他**比較弱比較強的地方**就會比較清楚一點，針對比較弱的部分，就是說我會再看比賽的時候，會去**觀察**他確實是不是這樣子。

(L-102-7-170-175)

有一位受訪者表示，量表或問卷不只是可初步評量運動員的心理特性，也可作為談話的媒介，依據不同的題目延伸，一一地更深入了解運動員的心理困擾。

如果就工具上而言，我通常會先用量表開始，他一填你就可以**追問**，追問通常每一道題目你就可以問深一點，其實每一個題目都可以不斷的擴大，所以用**滾雪球的方式**滾，你可以滾出很多東西出來，所以有些時候某一個題目就可以講一個小時了，一個題目就一直延伸，然後你可以瞭解到比如說這些**問題存在多久**，**什麼時候開始**，**存在多久**，**問題的程度怎麼樣**，是**常常發生**，還是**偶爾才發生**，是在**只有某種場合才發生**，還是在**很多場合會發生**。(H-102-5-107-114)

二、運動員常見的心理困擾

運動員的心理困擾由於運動項目不一樣，運動背景的不同，因此大多受訪者表示此部分會因人而異，在本研究中，依據受訪者回答歸納出10種在此次奧運會中，運動員較多出現的心理困擾。分別有高壓力、情緒管理不佳、自信心不足、低動機、受傷、臨場無法發揮實力、人際關係、生涯規劃、憂鬱症、飲食疾患。

你要問說他們的心理問題是什麼，我覺得這個問題不容易回答，每個人都不一樣，但是不外乎幾個東西，就是動機的問題，信心的問題厚，壓力處理的問題，臨場反應的問題，不外乎就是這一些主要的東西。
(H-102-6-154-157)

比較常見的當然就是說沒有自信心拉，然後就是比賽的時候容易緊張、焦慮阿。(C-102-3-60-61)

像OO項目的選手他想要，每天這樣練受傷都沒辦法好，但是教練又說，不能放掉，難得的機會，現在放掉不好，但是他就受傷，所以這有兩難，兩難就是說，他自己快不行了，但是教練覺得他行，那追尋的目標不太一樣，他很想放棄。(L-102-11-274-277)

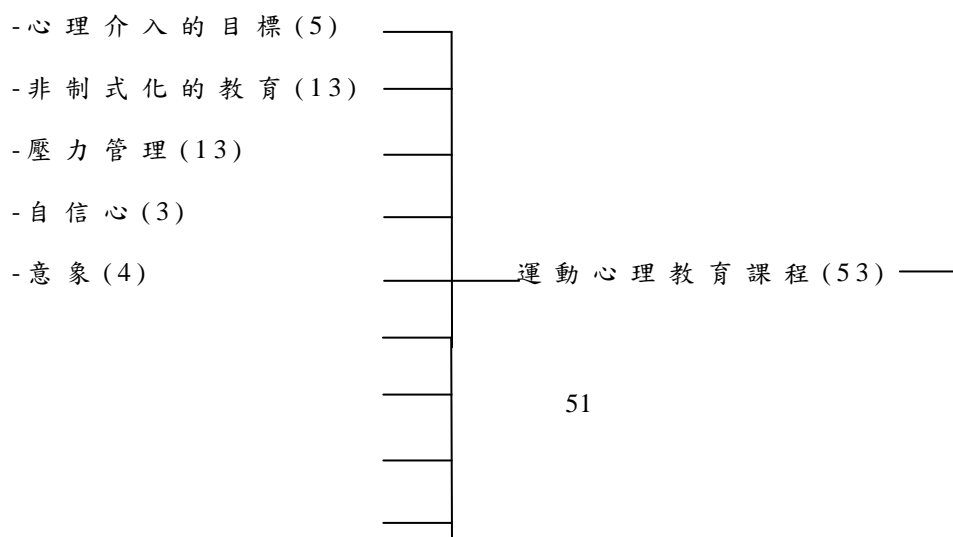
運動員除在競技場外，在日常生活中，也會碰到不同類型的心理困擾，有的甚至超越運動心理的專業領域，橫跨至一般心理諮商的領域。

碰到運動員最多的問題是生涯吧，很多都不知道自己將來要幹麻，在奧運幾乎都是生涯，所以這一塊你一定要處理。(P-102-7-157-160)

有些時候不免也牽扯到一些憂鬱症的現象，家庭的問題，其實我覺得運動心理你沒有辦法跟一般心理區分的，所以，運動諮詢應該變成你的一個sub-field在這個心理學治療，你出來會遇到很多事情，如果你的選手來有PDS，你不知道這是什麼東西，你要怎麼處理，很多其實都有PDS，像那個奧運比賽的就是一次創傷造成的，很多選手也有飲食疾患的問題。(P-102-8-195-201)

參、依據運動員心理困擾擬定計畫及心理介入

在評估運動員的心理困擾後，運動心理諮詢老師會依據不同的問題擬定計畫及進行心理介入，根據資料分析後顯示，在此階段，運動心理諮詢老師採用三種方式來協助運動員克服心理困擾，分別是運動心理教育課程、運動心理技能訓練及運動心理諮詢老師的工作哲學與作法，研究結果如圖4-1-3所示：



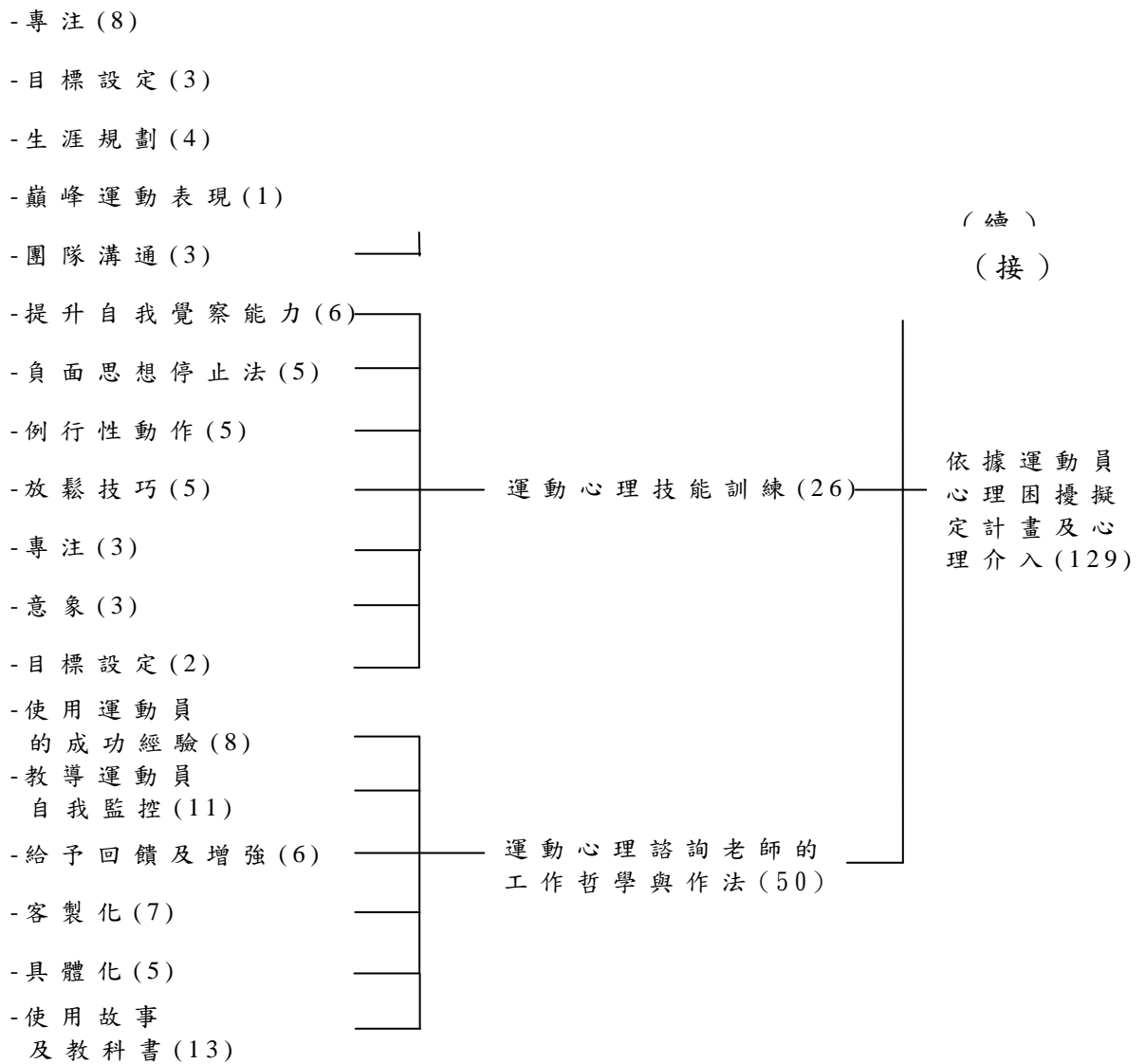


圖 4-1-3 依據運動員心理困擾擬定計畫及心理介入。

一、運動心理教育課程

運動心理教育課程乃是運動心理諮詢老師針對運動員的心理困擾，因應式地教導運動員正確的觀念與知識。在此次的奧運會中，運動心理諮詢老師們提供了以下的教育課程給選手，分別有心理介入的目標、壓力管理、自信心、意象、

專注、目標設定、生涯規劃、巔峰運動表現、團隊溝通。

幫運動員他們提供教育課程，有壓力管理、信心的建立，

專注力訓練，團隊溝通的技巧，這是大概幾個主題拉，動機、焦慮、信心、專注，團隊互動的技巧，怎麼跟教練互動，還有跟選手上課不能上太久，頂多50分鐘內要結束，要了解他們的辛苦，我平均都30分鐘到40幾分鐘。(L-102-9-224-234)

二、運動心理技能訓練

運動心理諮詢老師除了建立運動員的正確觀念及給予知識外，在協助運動員的過程中，也會教導運動員心理技巧，因應自身的心理困擾，本研究訪談結果中，運動心理諮詢老師提供的心理技能訓練包括提升自我覺察能力、負面思想停止法、例行性動作、放鬆技巧、專注、意象、目標設定。

專注的訓練基本上，最主要兩個部份，一個就是外在的干擾，一個是自己內部的干擾，所以我可能會先瞭解他們，兩個可能都會有，每個選手影響的程度可能不一樣，找出來之後，針對外部干擾或內部干擾的加強的訓練，如果是外在因素的干擾的話，就會設計一些就是讓他在平常訓練或比賽的時候就去加入這些干擾，讓他產生習慣，就像練習如比賽，練習的時候加入一些比賽的時候可能會產生一些外在干擾的東西，讓他們去習慣，這些選手到了奧運水準的話，主要還是因為內在的干擾比較

多，可能因為失誤，領先，落後阿，對他的想法產生影響，那第一個就是**增加他的覺察能力**，就是說他在當下能夠知道，他已經發生這些事情，而且在想不該想的事情了，接著就教導他一些 *trigger*，怎麼樣能夠讓他能**再專注的一些關鍵詞**。(C-102-5-107-124)

當你發現你的策略不太對勁的時候，是不是有停下來從新思考一下，或是馬上阻擋這些，他感覺那個球處理比較不好，你不能讓他連續發生，你用什麼策略我沒辦法教你，那是專業的事情，我是從判斷的這種角度來講，你怎麼讓負向的東西趕快停止，比如說剛剛那個球不太對，不應該這樣子打，那你有沒有停下來，思考這個問題，因為你知道有一些策略，**綁鞋帶**或是給你擦汗，這些就是讓你在遇到困難的時候，你有多一點時間可以去思考，像這些簡單的概念絕對要帶給他。

(L-102-3-73-80)

三、運動心理諮詢老師的工作哲學與作法

關於運動心理諮詢老師在進行介入所採用的工作哲學雖有個別差異，但是，大多是採用人本精神，以運動員的需求為中心，以及採用教育式、指導式的認知行為學派為選手進行諮商，依據這兩個諮商的風格，他們的具體作法包括使用運動員的成功經驗、教導運動員自我監控、非制式化的教育、給予回饋及增強、客製化、具體化、使用故事及教科書。

多瞭解他們解決的方式，這是最常用的，就去看他問

題解決克服用哪些方式，有些方式聽起來還不錯，就會鼓勵他多用一點，所以解決方案不必然都是由我們來建議，我們可以給他增強，如果某些解決方案看起來可能比較不會有效、不合理，才會給他建議，所以我的哲學像是用他們的方法，盡量用他們原本的方法，從他所使用方法裡面來解釋說，為什麼某些方法好像有效，讓他瞭解什麼是有效，讓他知道為什麼有效，再給他增強，同時教他這些方法還可以擴大怎麼使用，他自己用的方法他會比較不排斥。(H-102-5-116-127)

在教育運動員的過程中，課程進行的方式，因運動心理諮詢老師的風格而各有不同，有兩位受訪者表示會使用非制式化的方式，不要求運動員以運動心理諮詢老師正式授課的形式聆聽，來教導運動員正確的運動心理學的觀念與知識，例如：

我不會用很制式的方式說，我現在要來教你什麼東西，我都是用聊天就聊過去，不要那麼正式，就聊，給他一些觀點，所以用心理教育那個正式的上課方式，我是現在比較少用，因為，你要把一些人找過來上課，難度也比較高，所以我用的方法都用那個盡量找阻力最小的方式來處理。(H-102-7-159-165)

我最喜歡舉例說故事，故事的來源反正聽的，看的什麼東西的都有，新聞報導、故事各種，我取材是不限的，我知道的就可以講，反正這些故事說明是為了讓他們更

清楚我要講什麼，再來故事有它的一個有趣性，讓他比較容易記住，所以我是覺得用說故事做例子是特別有效，千萬不要用很學術性的字眼，他不喜歡聽這個，比如比較具體的東西，他不喜歡太抽象。

(H-102-9-212-220)

肆、隨隊移地比賽

在比賽的情境中，場地、對手、環境因素、及種種不確定的因素，都有可能影響運動員的運動表現(McCann, 2008)，運動心理諮詢老師的角色功能在於幫助運動員在臨場做好心理準備，發揮應有實力或提昇表現(Van Raalte, 2003)。本階段將呈現運動心理諮詢老師要如何拿捏自身在隊伍中所扮演的角色，以及在充滿種種不確定的比賽環境中，臨場要為運動員提供哪些心理支援，研界結果如圖4-1-4所示：

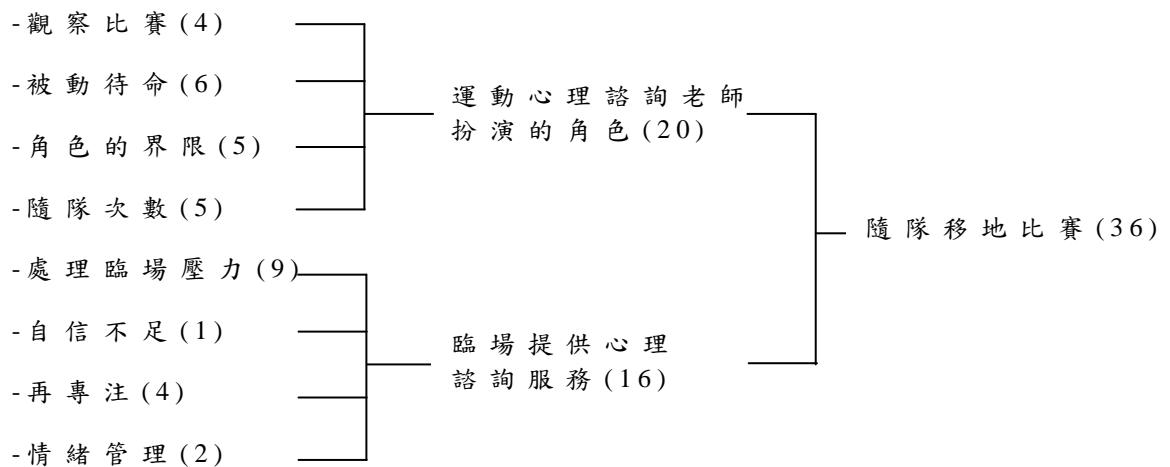


圖 4-1-4 隨隊移地比賽

一、運動心理諮詢老師扮演的角色

運動心理諮詢老師在隨隊移地訓練或比賽時，根據所有受訪者的敘述，隨隊次數皆介於3次或3次以上，並盡量參與國內的賽事為主，而在臨場時，通常會觀察運動員的比賽，並以運動員主動尋求協助，採被動待命的方式為運動員提供服務，同時也會注意在臨場時角色的拿捏。

我不會一下子跟他說，你剛剛那個比賽怎麼樣，因為那個不是在那個場合裡面講的話，基本上是跟他聊說欸~這個人打得還不錯，這個人是誰，那個選手看起來不錯，就是這種聊天，除非他主動跟我說，我才會跟他講一些比較專業的訊息，因為我們常常會想說平常可以指導，但是臨場指導其實教練的事情，我不能，我只能在那邊看，我不能插說你要怎麼樣，就是加油啊，通常臨場不講太多東西，因為有教練在，那個你角色扮演要拿捏，不能都是你在講話，那不是很奇怪，在臨場上就是觀戰而已，根本沒有介入的空間，因為規則的要求，他離你很遠，其他人你不管是什麼，都在外面，只是他下來的時候會有一些對談，有時候講到他比賽狀況的事情，他主動講我才講。(L-102-3-53-66)

二、臨場提供心理諮詢服務

臨場提供心理服務乃是指運動心理諮詢老師在運動員的小型選拔賽、全國賽或其他大型國際賽會(不包含正式的奧運會)，為運動員提供的服務。經過資料的整理後，發現當運動員在比賽場中遇到影響比賽的事件時，運動心理諮詢老師臨

場提供的資源有處理臨場壓力、自信不足、再專注及情緒管理。

臨場大部分都是臨場壓力，情緒的影響，有些東西比如說，到那時候做 Routine 都來不及了，做 Routine 還有 Cognitive planning，都是要在之前去做的，到臨場的話就情緒的控管，你就問他說，現在擔心下一場比賽，你擔心之前的比賽那還有用嗎？就沒有用這樣子，那就要針對下一場比賽，就這些 Focus，一定要再專注在一個情緒控管，然後有一些需要做的那些自信心，都是平常要做的，到比賽的時候再做都來不及了。

(P-102-11-269-275)

伍、對服務效果的評估

經過運動心理諮詢老師協助後，教練及運動員是否對服務效果感到實質助益，將決定教練及運動員未來對心理運科接納與態度，進而影響運動心理學的發展與專業地位 (Henriksen, & Diment, 2011)，研究者依據訪談之內容得知他們如何評斷服務的效果，以及評估哪些內容，研究結果如圖 4-1-5 所示：

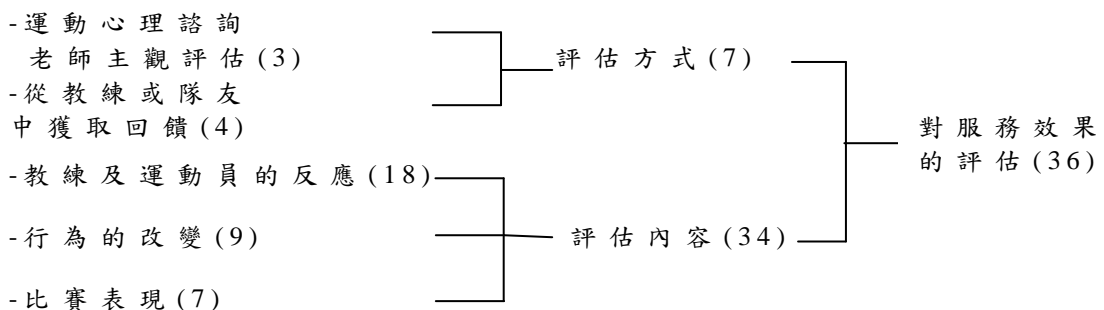


圖 4-1-5 對服務效果的評估

一、評估的方式

評估效果的階段中，所有受訪者皆表示評估的方式有自我評估及他人的評估。自我評估主要是運動心理諮詢老師依據主觀的知覺來評斷服務的效果。他人的評估是包含教練及運動員對服務效果的評估。心理諮詢服務是否能得到教練和運動員的回饋是最為重要的，也是服務品質的保證。

基本上我是覺得還蠻滿意的，其實我們知道說，一個隊伍，除了選手的心理因素之外，還有很多其他因素會影響他們的表現，有些東西也不是我們可以控制，比如說，教練之間，或選手選手之間一些問題，有的時候還蠻難去介入的。(C-102-7-173-176)

像有一個教練就跟我講，他的選手跟我聊過一次，就是新北市的OOO，拖了很久才來跟我談過一次，結果後來她自己打電話跟我約下一次，因為之前要約她都約不到，那時候因為我們要執行任務，就拜託她跟我們配合一下，後來還找了她的教練的教練去講，後來就OK，第二次選手就自己打電話給我，她說，她的教練覺得，跟老師談過以後真的有差，就是動作阿，積極度就改變了。

(P-102-8-208-214)

二、評估的內容

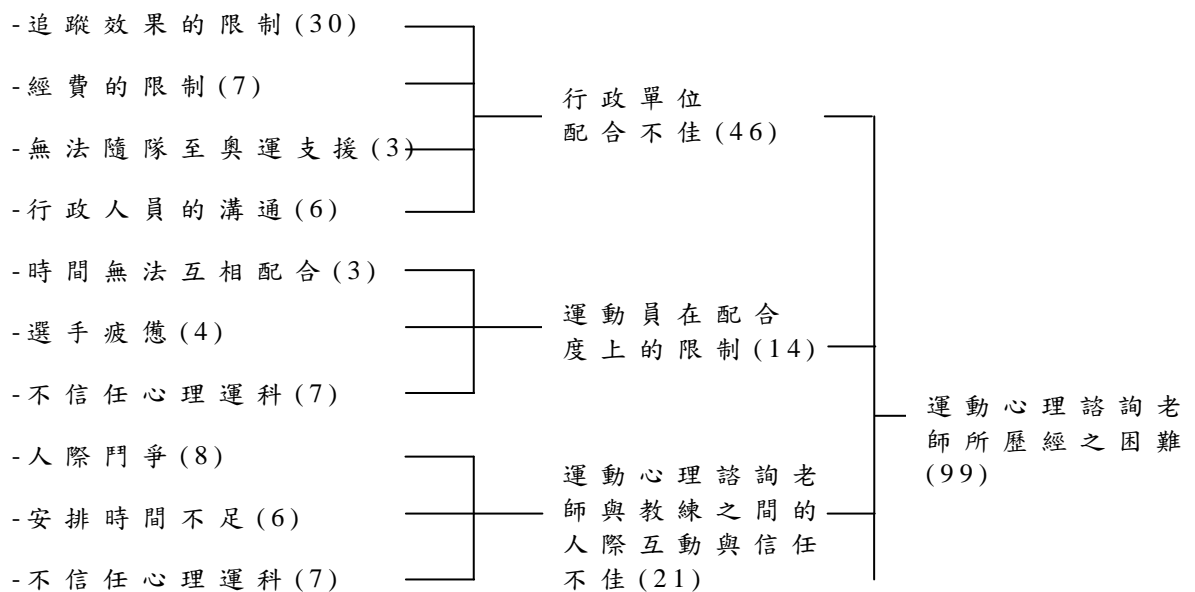
評估的內容乃是指運動心理諮詢老師依據哪些成分來評斷服務的效果。根據資料分析與歸納的結果中發現，在評估效果時，受訪者蒐集訊息的來源主要有從教練及運動員的反應、行為的改變、比賽表現來判斷運動心理介入的效果。

過程蠻重要的嘛，就是看他們的過程的一些心理的改變，行為的改變，當然表現也是一個蠻重要的評估，但是你永遠不可能去塑造一個奧運的比賽，所以，奧運就是獨一無二的一個比賽，你很難去做一些比較，當然就比較客觀一點的就是看他在平常練習的時候，他成績有沒有進步，在模擬比賽的時候，他有沒有達到應該有的水準。(C-102-6-166-171)

我們沒什麼契約也沒什麼東西，如果說有這些東西，這也是說，他願不願再給你看，我這沒有阿，所以如果他蠻喜歡你的，蠻歡迎你的，蠻希望你常來看他的，代表他需要你，你有被需要，不管你做什麼，就是代表說你是有用的，如果要用學術一點的方式去量說他在某些地方哪裡進步，那應該要有方法，比如說你所改變的，他對情緒控制的地方，你教他什麼有沒有改變，那就要看看會讓他引起情緒失控的場合裡面，他有沒有改變，那樣就很具體。(H-102-9-232-239)

第二節 提供運動心理諮詢服務所歷經的困難

Gould、Tammen、Murphy和 May(1989)指出為奧運選手提供運動心理諮詢服務時，影響工作進行的問題有：缺乏經費、行程安排及後勤保障不足、與教練之間互動不佳、提供的心理諮詢時間不足、需要為選手設計客製化的服務計畫，以及花更多時間與運動員在一起。協助教練及選手的過程中，可能因為教練、選手或服務者自身條件的限制，而影響服務工作的品質。研究者從蒐集的訪談資料中得知，在實務工作中所經驗的困難約有4種類型，分別為行政單位配合不佳、運動員在配合度上的限制、運動心理諮詢老師與教練之間的人際互動與信任不佳以及運動心理諮詢老師自身的限制，以下針對研究結果做更進一步的探討，研究結果如圖4-2所示：



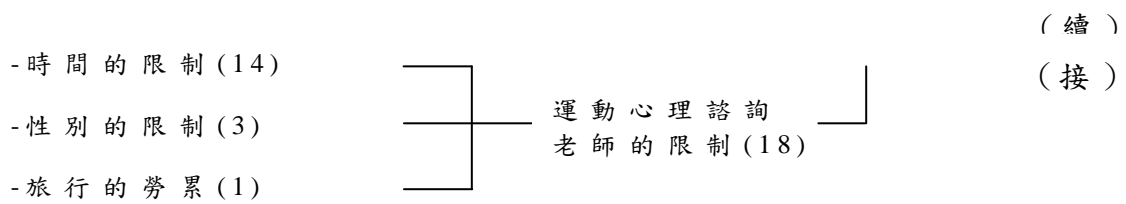


圖 4-2 運動心理諮詢老師所歷經之困難

壹、行政單位配合不佳

臺灣資深運動心理諮詢老師為我國參加2012年倫敦奧運選手提供運動心理介入時，在行政方面所歷經的困難共有4種，分別是追蹤效果的限制、經費的限制、無法隨隊至奧運支援、與行政人員的溝通不佳。

他們比賽頻繁，跟我們運動心理工作上的衝突就是很多的事情，沒有辦法很有系統地追蹤，我可能下次見到他的時候，又是一兩個月後的事，到底他們可以每一次都會去做我建議他的這件事情，這追蹤上是有困難的，觀察上也有困難，因為這些有心理層次的問題，所以有些事情沒有辦法那麼說深入的去了解你講這些話成效到底在哪裡。(L-102-5-116-124)

很多人都會誤會說，搞不清楚這個人是誰，也不知道你的專業，所以比較不是那麼跟你配合，那慢慢他們就會尊重，因為就是有人大小眼，大部分我都覺得還好，但確實就是說在體育事務這一塊的一些行政，其實比起整個台灣國家的行政比較不上道，不上軌道，就是說很多

事情就是，應該要這樣跑的，他不是，有的時候很奇怪，然後比較官僚一點點。(P-102-5-308-313)

像倫敦奧運我們都沒有跟出去，選手回來也都沒回國訓，都已經散掉，他們還是陸續在比賽阿，你不可能跑到去母隊說去搜他的資料，這應該是有困難。

(L-102-13-326-329)

貳、運動員在配合度上的限制

提供服務的過程中，碰到與運動員相關的問題有，時間無法互相配合、選手疲憊、不信任心理運科。因運動員常常出國移地訓練或比賽，導致運動心理諮詢老師與運動員之間的時間無法互相配合，且因運動員在練習後，往往在生、心理疲憊的狀態下，沒有好的精神體力接受心理運科的協助，因此在效果上有一定的限制，並且不是每位運動員都信任心理運科。

他們都四處去比賽，尤其又是這種短期的任務，比如說一年多，一年我搞不好見面，見十幾次面而已，沒有每個禮拜下去，因為他們每個月都出國。(L-102-4-99-103)

我們每個禮拜下去，都很具體這樣，他們也會覺得有收穫，不會覺得好像在浪費時間，好像來應付你這樣，有些選手就剛開始都這樣講又來了，這些所謂諮詢老師又來了，我要開始應付你了。(P-102-5-125-127)

選手會覺得說，你講的都沒效，他覺得他認真練最重要，

所以選手教練都會有對於運科的效用不信任，另外一個可能是說他覺得對你個人不信任，他覺得你根本就不懂，只是會讀書，只會紙上談兵，其實我覺得這個是會在執行當中碰到的很大的困難。(H-102-15-382-386)

參、運動心理諮詢老師與教練之間的人際互動與信任不佳

由於教練是訓練選手與做任何決策的主導者，因此，提供服務的過程中，須慎重地處理彼此之間的關係，本研究發現，運動心理諮詢任務與教練相關的問題分別有教練與教練之間的人際鬥爭，安排諮詢的時間不足，以及不信任心理運科。

我們輔導 OO 隊時所遇到的難題，或許是因為是 OO 運動項目的關係，敏感的導致 OO 學校和 XX 學校造成對立的關係，我們工作時才困難重重。(E-102-11-267-268)

因為我們是介入嘛，介入一個東西不同的教練他可能就會有不同的看法，可能不是每個教練都那麼認同，或者是支持這種東西。(C-102-8-183-184)

有些教練說那些都不重要，我認真練最重要，蠻多拉，所以，你會碰到的困難就是，教練他打從心裡就不信任你，他就不相信你這東西有用，這個是一個很大的問題你要去克服。(H-102-15-378-380)

肆、運動心理諮詢老師自身的限制

在提供服務的過程中，因運動心理諮詢老師自身的某些條件限制，導致無法規律地或有系統性的為運動員提供服務，經資料分析與歸納後，在自身的限制上的問題分別有時間的限制、性別的限制、旅行的勞累。

我覺得真正的困難是我自己，當然也來自於制度，這制度應該要多多聘任全職的人員來做，聘這些都是老師，我們都有這麼多的原本要做的本份工作，還要額外還要去左訓做一些事情，我們當然想要幫助國家，但我們就是有本份工作要做，我不可能把這些東西放掉去那邊，所以我們的時間都被壓縮，去那邊都是額外的工作。

(H-102-12-302-307)

因為我自己時間的關係，到後面已經沒辦法顧到兩個隊。(C-102-9-220-221)

除時間上的限制之外，在比賽的時候，會因為性別上的不同，而造成提供協助方面的限制，尤其當男性諮詢老師為女性選手提供諮詢服務時，也要考量到性別上的差異，避免引起異樣的眼光或誤會。但無論如何，為了提供最好的服務給運動隊伍，受訪者表示都會管理好自身的偏好或情緒。

我是男生，我也不好意思過去跟她說，欸~你不要哭，我是說我有看到，我就讓她哭一下啊，然後等她安靜一

下時候，就跟她聊聊天這樣子，所以說我覺得心理輔導的時候，本身有性別上的限制。(L-102-4-88-92)

他們希望我跟著去，其實我沒有很想，我沒有很喜歡出國，但我還是會跟著出去，很多教練都對我還蠻開心的一件事情就是我幫他們做很多事，不會造成他們的困擾。(P-102-11-280-281)

第五章 討論

本研究採質性研究蒐集臺灣資深運動心理諮詢老師為2012年倫敦奧運國家隊提供心理服務的寶貴經驗，經過彙整後，提供一個實務工作的脈絡。本章首先對所提供服務的過程與內容進行討論，接著探討在提供服務過程中所歷經的困難，以下將按不同的任務階段依次進行討論。

第一節 臺灣資深運動心理諮詢老師 提供服務的過程與內容

本研究主要是透過訪談瞭解為2012年倫敦奧運運動員提供心理服務的過程與內容，經過資料整理後發現我國的運動心理諮詢老師的整體服務流程與國外的研究大致相符，本研究集結臺灣經驗豐富實務工作者的智慧與作法，在本節進行更深入的討論與延伸。

壹、建立良好的關係

Poczwardowski、Sherman和Henschen(1998)認為與教練和選手建立良好的關係是順利進行諮商的關鍵，同時也是讓教練及運動員準備接受新的角色融入他們週遭的環境之中。透過事先的準備工作，能在此階段更容易與運動隊伍的成員建立良好的互動關係，在此次的奧運會代表隊中，許多教練和選手相當在意運動心理諮詢老師是否有運動相關的背景，

當一個新角色要融入此運動隊伍時，有可能因為不瞭解此運動項目或是當自身是非體育相關科系的背景時，導致教練和選手認為其根本不瞭解訓練的辛苦，或是無法站在選手的角度來替選手解決問題，造成對心理運科的不認同，在自成一系的體育界中工作，和一般心理諮商領域不同的是，一般心理諮商師的顧客都是以主動尋求解決的方式來面對問題，但奧運會的服務中，都是國家派任心理運科人員到運動隊伍中提供協助，反而諮詢老師需要主動地去接觸個案，積極搭建好關係，才能使諮商的工作順利進行，因此，透過事先的瞭解，教練與選手較能感受到實務工作者對運動隊伍的尊重與重視，並且形成接觸運動隊伍的話題，最重要的是，初步建立關係時，首先獲取教練的信任是建立良好關係的關鍵，由於教練是主導整體訓練的角色，獲得教練的信任時，教練會更願意協助安排更多的時間，選手也能進一步獲得幫助，最後當心理訓練的效果出現後，彼此之間的信任關係也能因此更上一層樓。

Ravizza(1988)指出要與顧客建立良好的關係要基於尊重、保密及信任，這三個因素可以透過過去服務選手的經驗、真誠的溝通及保密、讓顧客瞭解提供服務的範圍及角色的定位、瞭解教練及選手的的要求。在本研究中，建立關係階段的具體作法總共歸納出以下四點，第一，我國的運動心理諮詢老師多數在 2012 年倫敦奧運會開始進行服務前大多已有良好的長年合作關係，在此一階段，並未投入太多心力與原合作的教練和選手建立關係，而教練及運動員大多較熟悉老師過去服務的方式及專業能力，如果曾讓運動員感受到心理服務的成效並已建立起專業形象及信譽，往後的諮商關係會因

此延續下去，持續到大型賽會(亞運會、奧運會)的服務上，諮商就更容易順利進行，效果也更容易顯現；第二，真誠的溝通及保密是在建立關係時的重要因素(Salacuse, 1994)，三位受訪者(Spc-H, Spc-L, Spc-P)表示，保密性是在提供服務時絕對必要的條件。提供心理諮詢的過程中，如果對外透露諮商內容，造成以訛傳訛的言語散佈，將會對個人的名聲造成損害，運動隊伍的氣氛也可能會因此而破裂，尤其在運動隊伍中，教練與選手之間的關係更要小心處理，選手有可能會因為一時的情緒不滿，說出對教練不禮貌的話語，這時運動心理諮詢老師可以適時的端正選手對教練的誤解，並且保密其內容，避免教練與選手之間的摩擦，另外，運動領域中，複雜的背景脈絡往往會造成工作時人際之間的互動有為難之處，綜合上述，提供服務時，人際之間互動的問題經常難以避免，尤其當關係是上對下，或是下對上時，可能會影響隊伍大家相處的氣氛，雖然心理運科人員只提供運動心理專業的服務，但秉持著服務的目的是要讓教練及選手更好，因此擔任中間協調者的角色，或是選擇不介入其之間，都是對隊伍或是對諮詢者本身有所助益的作法；第三，兩位受訪者(Spc-C, Spc-E)表示，面對未接觸過的運動隊伍，在第一次見面的時候，會經由正式的介紹，讓教練和選手瞭解運動心理諮詢老師的角色與功能，使其對此專業領域產生興趣與尊重，且展現自身的專業能力，也是取得信任的條件之一(Van Raalte, 2003)，因此，對於往後的實務工作者，可在第一次與教練和選手接觸時，除介紹服務經驗、專業能力外，同時也表明自身的立場與服務的範圍，避免教練或選手在往後的服務過程中，提出超過心理服務的專業角色要求；第四，進

行運動心理介入時，通常都以教練、選手的需求去做設計，本研究中，受訪者的作法多半以觀察或與教練和選手討論為主。

貳、評估運動員的心理困擾

評估運動員的心理困擾是要確認教練、運動員或是組織協會的需求、想要達到的目的、瞭解選手心理素質上的優勢與弱點。在評估運動員心理困擾的過程當中，一般使用評估的方式有訪談、心理測量及觀察行為 (Poczwardowski, Sherman, & Henschen, 1998)。五位受訪者都提到，會自備一套評估心理困擾的工具，主要以量表或自編問卷為主，透過量表的檢測，可初步瞭解運動員的心理困擾，其中渥太華心理技能量表(莊嵐雅、黃崇儒、洪聰敏，2010)及運動心理技能量表(邱玉惠、季力康，2001)為大部份的老師所使用，也有根據自身過去的服務經驗或針對運動項目的特殊性設計問卷(Orlick, 1989)。

對運動心理諮詢老師而言，挑選具良好信效度的心理測量工具來進行評估，較能在短時間內，大略瞭解每位運動員的狀況(Henschen, 1997)，量表或問卷的使用是屬於較簡便的檢測方式。訪談也是一種被廣泛運用評估選手心理困擾的方式(Heil & Henschen, 1996)。我國為奧運運動員提供服務的老師，經驗已經非常豐富，在評估問題時，多半透過上述的方式即能將問題釐清。在本研究中，其中一位受訪者(SPC-H)提及有部分的運動員防備心較高，一次的諮詢只願意透露少許的訊息，也建議在初步評估選手的問題時，量表或問卷的功能可作為與運動員在諮商過程中談話的媒介，但並不一定

全然相信量表上的分數；在歐美西方國家經驗豐富諮詢老師的作法中，在評估問題的階段時，則是建議當一開始接觸運動員時，如果不知如何開始評估，或是無法提供任何的建議時，可請運動員先以自我覺察的方式，來瞭解其心理困擾，例如：Ravizza(1990)在與選手晤談過程中，會先請運動員回想，把自己對運動表現的承諾、擔憂、不安及盲點，以書寫的方式寫下，以不同的角度多方面去評估選手的需要；Orlick(1989)則是請選手陳述自身希望在諮商的過程中，能獲得什麼樣的改善，以及在比賽時，好的表現與不好表現時的情形。同時配合觀察比賽，評估運動員的心理困擾會在哪些特定的場合或時間會顯現出來。在評估問題的過程中，可能會碰到選手主觀知覺與他人陳述的情形，雙方的陳述落差極大，比如選手認為自己在比賽的時候不會因為緊張而失誤，但是從教練與隊友的陳述中，選手總是因為太過緊張而影響表現，因此，要選擇他人所看到的，還是相信選手自陳，都要經過再三的驗證與判斷。

在研究結果中，值得注意的是，有一位受訪者(Spc-H)談到運動員的心理困擾很多都是環環相扣的，比如運動員在競技場上對自己的實力自信心不足，造成害怕對手，形成高度的焦慮而影響運動表現，Ogilvie和Henschen(1995)指出在一開始探索選手問題的過程中，常常會忽略掉選手的最根本心理困擾的來源，一般來說，導致運動員表現下降的原因，通常都是很複雜及多樣化的，在本研究中，受訪者多半是透過教練、隊友及選手來獲取重要的訊息，但在歐美西方的實務工作者，除了上述的資訊來源之外，也會從選手的家人、重要他人、周遭的環境等整體的背景脈絡，更仔細地去挖掘

選手的問題 (Poczwardowski, Sherman, & Henschen, 1998)，做出最正確的判斷後再去對症下藥，或許是提供服務的老師們已經有豐富的資歷，對判斷問題有相當程度的能力，其中一位受訪者也提到，新進的諮詢老師在判斷問題的時候，可能因為經驗不足，或是太急於給予建議，做出不正確的判斷，因此，新手可能就要多花時間，從各個不同的角度來判斷選手的問題。

參、依據診斷結果進行心理訓練擬訂計畫及介入

如果運動員僅僅具備一般人的心理能力，那麼在激烈的競技比賽中是較不太可能會獲得優異的成績，優秀運動員不僅要有超乎常人的體能和高超的技術水準，而且還要有比一般人更堅韌的心理能力，才能在激烈競爭的運動場上，保持良好的競技狀態。運動心理諮詢是一個助人的過程，主要是透過教育和引導運動員改善認知、作出決策和改變行為，幫助運動員學會應對的策略及有效的行為，形成能夠因應高壓環境的心理能力，發揮最大程度的競技能力，其意義不止於解決運動員在人生發展過程中特定時期的心理問題，更重要的是幫助運動員正確認識自己、管理自己、接納自己，那麼在心理訓練上可透過運動員以自我監控和自我控制的方式來提供協助，這樣的方式對運動員提升個人幸福感和成就感會有良好的效果 (May, & Brown, 1989)。運動員學習監控自己的心理狀態，覺察自己與週遭的環境時，對心理狀態變化的敏感度也會跟著提高，比起運動心理諮詢老師只單純提供建議給選手觀念的效果還要好。

運動員常見的心理困擾有高壓力、自信不足、低動機、

受傷、情緒管理等(Samulski, Lopes, 2008; Vernacchia, & Henschen, 2008),在幫助運動員發展心理技能訓練的方式上,可將心理能力的訓練與技術和戰術的訓練做結合,將心理技能訓練融入技術與戰術的訓練中,達到接近真實情境的效果,比如:一、在射箭項目中,透過加入外在干擾的環境因素,模擬比賽情境,使運動員適應比賽氛圍,達到練習如比賽的效果;二、將心理技能訓練的放鬆和意象加入擊劍項目的技術訓練,最後形成心理技巧和技術結合的動作程序;三、要求跆拳道運動員在比賽前反覆思考比賽的準備過程,並寫下比賽準備計劃,接著再與運動員賽前討論、賽後修改比賽計劃,訓練運動員主動思考比賽環境、比賽過程、可能遇到的問題和因應策略,提升運動員在比賽時的自我指導能力。不過,這種將心理技能訓練融入技、戰術訓練之中的服務工作,只有在獲取教練及運動員的信任之後才有可能順利的實施,上述的方式,能為選手帶來很好的心理訓練效果,但前提是,選手要有高度的自我承諾,反覆練習才能在比賽中發揮最大的效果。許多教練或選手對心理訓練的迷思,認為一、兩次的練習,就能改善心理或其他的缺點,而疏於平日的訓練,這樣的情形,就很有可能導致心理技能無法穩定發揮效果。

從文獻中得知,許多運動心理諮詢老師都自有一套自己哲學理念的心理技能流程(Blumenstein,& Lidor, 2007; Bull, 1989; Nideffer, 1989; Samulski, & Lopes, 2008; Visek, Harris, & Blom, 2009; Wann, 1995)。在本研究中,臺灣資深運動心理諮詢老師雖然會事先為選手量身訂做一系列的心理技能訓練,但由於選手常常移地訓練或比賽,往往在踏入現場工作時,無法確實完成事先設計好的訓練,只能對選手即

時提出的問題給予因應式的建議，對未來新進的實務工作者，就要做好隨時應對教練和選手問題的心理準備。

肆、隨隊移地比賽

為運動員提供臨場的心理支援時，場地、對手、環境因素、及種種不確定的因素，都有可能會影響運動員的比賽表現，所以在參加比賽之前，就要為運動員擬訂好比賽準備計畫(Hallwell, 1989; McCann, 2008)，以因應在賽中任何可能影響表現的事件，比賽準備計畫的作用要發揮到最大，有賴於運動員長時間的練習，經過不斷地討論修正及定調，形成良好的習慣，使比賽當天的流程達到順暢的狀態，將外在的干擾降到最低。

運動心理諮詢老師在臨場提供服務的時候，大多採取被動待命的方式，以運動員主動尋求協助為主，盡可能不影響運動員在賽前的準備，在比賽過程中，最大的挑戰就是要隨時待命服務教練及選手，但卻又不能太過主動打擾教練及選手，彼此之間是處於自然互動的狀態，要讓選手和教練覺得隨時都能有心理上的支持與幫助(McCann, 2000; Pensgaard, 2008)，本研究中，受訪者表示在場邊觀察比賽的同時，會與教練及隊友一同為比賽加油、一同緊張，形成如同戰友般的良好互動關係，當下一同融入比賽情境，與教練和選手建立共戰的情感，形成如隊上一員的氣氛，進而獲得運動團隊的認同感，此作法對於建立關係將會有很大的助益，如果冷靜的以外來的角色，待命提供服務，通常運動員不太會採取積極的態度來尋求協助外，運動心理支援的角色就會彷彿不

重要的第三者處於隊伍之中，也會不知所措，此時為選手賀采、鼓勵是一個可行且能與選手自然產生互動的作法。

隨隊比賽時，運動心理諮詢老師是為運動隊伍提供服務的角色，不應造成教練或選手額外的負擔，因此，外出比賽時，要管理好自身的情緒、有充足的體力，隨時保持正向思考來為隊伍提供最好的服務 (Poczwardowski, Sherman, & Henschen, 1998)，除了臨場的心理支援外，也可以協助教練處理其它事務性工作，例如協助翻譯、交通輸送等，讓教練和選手也可以得到額外的協助，感到彼此是為一體的，更易於與運動隊伍建立良好的關係，或許在角色的扮演上，不禁令人質疑心理服務的界限需定位在哪裡，不過，當教練或選手的需求不危害個人的專業地位時，協助其它能力所及之事，讓教練和選手，安心順利進行比賽的流程，都可盡力去協助，如此一來，不僅比賽能夠較圓滿，與運動隊伍之間的情誼也會更加濃厚。

伍、對服務效果的評估

評估服務的效果有助於運動心理諮詢老師完善自身的心理服務水準，更能提高應用運動心理學的科學性及規範性。

評估心理服務的效果時，除了有自我評估外，較全面及準確的評估方式應要採用被服務運動隊伍的評估，也包括不同專業之間的合作進行評估（姒剛彥、張忠秋、張春青、章崇會、趙大亮、蘇寧，2012），而 Poczwardowski、Sherman 和 Henschen(1998)發現有一些資深的運動心理實務工作者會採用 Partington 和 Orlick(1987b) 的諮詢效果評估表 (Consultant Evaluation Form; CEF)，請選手填寫來獲取服務的

效果 (Gould, Murphy, Tammen, & May, 1991; Orlick, & Partington, 1987) , 而 Anderson、Miles、Mahoney 和 Robinson(2002)指出有幾個能夠當作評估效果的標準, 如選手的行為改變、運動表現、心理技巧和福祉、對心理運科的反應等等, 但在本研究中, 受訪者大多以觀察的方式來讀取教練與選手的反應。可惜的是, 在奧運會結束後, 接受心理服務的運動隊伍幾乎沒有多餘的時間進行效益的評估, 因運動員在返國後立即回歸母隊, 無法確實檢測運動心理諮詢服務的成效, 這是本次服務2012年倫敦奧運會心理運科在支援上遺留下來的一个薄弱環節。為改善上述無法順利進行追蹤效果的困境, Tod、Marchant 和 Anderson(2007)進一步建議實務工作者在提供服務的複雜過程當中, 可反思自身提供的服務是如何影響顧客和諮詢的結果, Cropley、Hanton和 Miles(2010)主張進行反思的益處有以下兩點: 一、運動心理諮詢老師可改善自身的自我覺察能力, 瞭解自身在理論和實務中的強項和弱項; 二、提升實際應用的能力及知識的發展, 當進行反思的時候, 能夠瞭解為什麼要這麼做? 是對的還是錯的? 如此一來, 可幫助在未來會碰到的狀況做決定和練習。

第二節 提供運動心理諮詢服務所歷經的困難

根據上述研究結果，可知經臺灣資深運動心理諮詢老師在為2012年倫敦奧運運動員提供服務的過程中，所面臨的困難有4種類型，以下將研究結果的發現依序進行討論。

壹、行政單位配合不佳

運動心理訓練的效果會因顧客從長期或是短期服務所獲得的效益而受影響 (Poczwadowski, Sherman, & Ravizza, 2004)，但是在我國為奧運選手提供服務時，只進行為期一年至一年半的心理運科支援，在提供服務的時間上仍稍嫌不足，有些國家在奧運結束後，便立即召集運科人員，準備下一屆的奧運會 (Bluenstein, & Lidor, 2007; Halliwell, 1989; Samulski, Lopes, 2008)。然而，我國可能礙於行政體制、經費及人力資源有限的情況下，導致無法提前為運動員做好最周全的準備，且更令人惋惜之處是在倫敦奧運會時，根本未考量讓心理運科人員隨行移地為運動員提供臨場的心理支援，當奧運運動員身處四年一次的奧運比賽環境中，需要面對環境的適應 (Bluenstein, & Lidor, 2008)、臨場的高壓力 (Nideffer, 1989)、媒體的因應 (Halliwell, 1989) 等問題，上述的問題都有賴心理運科人員的協助，幫忙選手排解因高張力比賽所產生的一些急性壓力，如未來的情形依然無法改善，那麼對選手進行心理訓練的同時，也應要讓教練一同參與，清楚瞭解選手的狀況以及心理訓練的方式，當選手在比賽的過程中，心理問題浮現時，教練是當下最靠近選手身邊也最能夠給予

選手協助的一員，因此，如果教練能夠學習一些心理技巧或給予選手在心理上的支援，對於選手在比賽的表現發揮上，就能夠提供更廣闊的幫助。

貳、運動員在配合度上的限制

根據研究結果，運動員往往因為訓練後的倦怠，或不信任心理運科，造成無心接受教育課程或心理諮詢服務。運動員會主動尋求協助的機會並不多，一般來說，只有少數關心自己問題的運動員，才會願意採取主動積極的態度尋求協助。要使運動員對運動心理服務產生足夠的興趣，Van Raalte(2003)強調在提供服務的一開始，運動心理實務工作者要特別注意對運動心理學的宣傳力度，讓教練及運動員清楚瞭解心理服務的內涵、意義與其重要性，否則會導致選手沒有辦法產生足夠的信任與興趣，除了在第一時間傳遞心理運科的重要性之外，Partington 和 Orlick(1991)訪談 19 位為加拿大奧運代表隊服務的運動心理學家，亦提到服務的一開始，要仔細評估運動員對心理訓練的自我承諾，當選手意願不高時，應告知教練或領隊，進行溝通，不必強行要求運動員接受心理運科的協助，因在非自願的情形下，運動心理諮詢老師與選手之間無法相互配合，服務的效果也會非常有限，相對地，在有限的時間下，可能無法為二軍或陪練員提供一個完整的心理服務計畫，只能針對重點選手進行諮商，不是每個人都能得到完善的服務，選手能得名並非一個人的努力就可以達成的，也需要周遭教練、隊友、重要他人等等的支持，然而長期的奧運培訓，往往讓陪練員在生理和精神上感到疲乏，但卻不多被關注，這樣的情形，也是因為在行政體制上

的不完善，面臨這樣的狀況，提供服務的諮詢者，也只能被動待命，讓有需要的非重點選手主動尋求協助，但這樣，往往只造成讓運動員認為只有重點選手才能接受心理運科的協助，這樣的情形值得令人省思。

另一個值得關注的問題是，由於某些運動隊伍經常移地訓練及比賽，造成在行程與時間上無法互相配合，但在提供服務的過程中，服務者、教練和選手三者之間都必須提供足夠及互相配合的時間，才較有機會建立信任的關係(鄭溫暖、李立維，2001)，相處時間不足，只能透過建議的方式給予運動員因應之道，相對地回饋的機會也會減少，無法讓運動員感受到心理服務的效益，可能間接造成運動員對心理運科的不信任，為此，可透過與教練密切聯絡，確實掌控運動隊伍的行程，盡可能隨隊提供臨場心理支援來增加與運動員相處的時間，在本研究中，受訪者表示隨隊比賽的次數平均在三次或三次以上，只要是在國內的比賽，時間允許下，皆會前往比賽場地提供服務，這應是由於通常選手在比賽時，心理困擾會因種種不確定的因素而顯現出來，這時適時地提供支持與陪伴，幫助選手解決問題，獲取選手的信任，與選手建立起良好的互動與信任感，在往後的諮商中，選手會更願意敞開心房，全力配合心理運科的協助。

參、運動心理諮詢老師與教練之間的人際互動與信任不佳

訪談的結果當中，得知在同一個運動項目的教練群可能就分別包含二到四位來自不同學校或隊伍的教練，而教練與教練之間有些在進入國訓中心前，因為彼此相互競爭，早已有對立的情況，教練之間的拉扯、鬥爭都很有可能會影響服

務的品質 (Anderson, & Williams-Rice, 1996)，鄭溫暖和李立維於 2001 年時，訪談臺灣資深的運動心理諮詢老師時，受訪者也表示在提供服務的過程中，難免會遇到教練之間的紛爭，以至於陷入人際關係的兩難中，影響服務的品質，可見此一現象始終存在著，因此，初步接觸運動隊伍的時候，透過觀察其中微妙的互動，瞭解隊伍互動的情形，以及懂得如何保持中立的角色，避免捲入不必要的紛爭中，都是面臨到這問題時，要小心注意的細節。不過，同時也要去觀察選手是否友因為教練或協會人際間的紛爭而干擾到訓練或比賽，因為有可能會發生因個人的看法和立場的不同，給予選手在訓練或比賽的指令不一，發生選手不知要如何是好的情況而影響訓練和比賽，在協助選手的過程中，要如何保護選手，盡量把這些與訓練不相關的干擾因素降到最低，是未來踏入實作場域時值得思考，並事先準備好功課的議題。

Partington 和 Orlick(1991)指出，當教練或運動員周遭的重要他人高度接納心理運科，給予充足的諮詢時間和經費時，諮詢的成效也會因此達到加分的作用，在提供服務的過程當中，教練與運動員的配合度相當重要，然而，有些教練在服務的一開始，由於不熟悉其專業背景或不瞭解心理運科人員的角色，警戒心會較高，不會立即接納陌生的角色，此外，遇到的問題還有部分的教練只願意專注在體能、技術及戰術上，並不重視心理運科，在訪談過程中，受訪者提到：“一開始就知道教練是在敷衍我們，我們都知道，只是這都不用說”，由於在臺灣提供心理支援的運科人員是大專院校的教師，基於禮貌及尊重，教練仍然會安排心理諮詢的時間，但給予的時間相對就不多，Gould、Tammen、Murphy 和 May(1989)指

出在為奧運運動員提供心理服務時，影響實務工作進行的許多問題當中，也談及安排諮商的時間不足，造成此現象的另一原因，也可能是在一週當中，運動心理諮詢老師才前往國訓中心一至二次，或是因隊伍頻繁移地訓練或比賽，和教練及運動員的接觸時間不多，無法監控或回饋給與運動員，進而達到心理介入預期的效果，才造成教練對心理運科的不信任。

肆、運動心理諮詢老師自身的限制

訪談的結果顯示，我國為倫敦奧運運動員提供運動心理協助的老師皆為大專院校的教職人員，對奧運運動員都是以兼任式的方式提供協助，礙於身分的限制之下，往往無法有充裕的時間為選手提供服務，其中一位受訪者更表示，與2004年的雅典奧運會相較，先前一週當中有兩天的時間為運動員提供服務，但在2012年倫敦奧運會時，卻因身兼數個不同的社會角色，無法提供足夠且固定的時間為選手提供完善的服務，且受訪者大多為北部的教職人員，經常在交通上就要花費許多時間前往高雄的國訓中心，有的受訪者更表示，當輔導選手結束之後，返回住處時大多已經是午夜，往往在生理及精神上造成很大的負擔，這時，如能有專職人員長期駐留在國訓中心，提供長期的全職服務，而資深的運動心理諮詢老師則以督導的身分，監控駐留人員的服務過程及效果，整體的服務的成效應會有加乘的效果。

以兼任的方式為運動員提供服務時，雖有時間不足的限制，不過以大學教授身分為選手提供協助時，也具有優勢之處，由於教授在我國具有一定的社經地位，在與教練和運動

員建立關係的一開始，有著一定程度的加分作用。

此外，受訪者提及在進行臨場的支援時，會因性別的不同而有所限制，男性的實務工作者基於性別的不同，無法在女性運動員賽後情緒低落時，適度的給予介入及安慰，為了避免外界的評論或遐想，會選擇讓運動員在一旁宣洩情緒，於賽後返回訓練地時，再進行檢討。

第陸章 結論與建議

本章依據訪談5位臺灣資深運動心理諮詢老師，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產生之想法，並依據研究結果與個人經驗，呈現本研究之限制，以及給予建議於第二節，作為本研究之總結。

第一節 結論

壹、臺灣資深運動心理諮詢老師提供服務的過程與內容，共包含5個階段，分別為：

一、建立良好的關係

情感的建立上，可透過事先瞭解運動情境的整體脈絡，並且在一開始接觸隊伍時，以觀察訓練及比賽使運動隊伍適應新角色的存在，獲取教練與選手的信任，接著在服務的過程中，確實保密諮商的內容，是建立起良好諮商關係的主要方式。

二、評估運動員心理困擾

評估問題的過程中，準備兩種或兩種以上的評量工具，可在短時間內初步瞭解選手的心理困擾，然而，要深入得知選手的心理狀態時，可透過教練、隊友以及選手的自我陳述等多方面的資訊來源，來獲取大量可靠的訊息。

三、依據診斷結果進行心理訓練擬訂計畫及介入

一般運動員常見的心理困擾有臨場壓力、信心不足、動機低落、受傷、生涯規劃等，針對選手的問題，通常會依據選手的心理困擾，提供心理教育課程，並結合技、戰術進行心理技能訓練，在心理訓練的過程中，也會協助選手提升自我覺察的能力，並針對訓練的結果提供回饋與增強。

四、隨隊移地比賽

賽前即協助選手擬定比賽準備計畫，形成良好的使用習慣，來降低外在或內在的干擾因素。在場邊提供服務的時候，採取以選手主動尋求協助的方式待命，不太過主動介入打擾選手準備比賽的流程，並與選手站在同一陣線提供社會支持與陪伴。

五、對服務效果的評估

評估效果的方式有諮詢者自身的評估與他人評估，主要獲取訊息的有從教練及運動員的反應、行為的改變、比賽表現來判斷運動心理介入的成效。

貳、在提供服務的過程中，臺灣運動心理諮詢老師所歷經的困難共有4種類型，分述如下：

一、行政單位作業配合不佳

提供運動心理介入時，在行政方面所歷經的困難共有4種，分別是追蹤效果的限制、經費的限制、無法隨隊至奧運支援、與行政人員的溝通。

二、運動員在配合度上的限制

服務的過程中，選手因經常出國移地訓練或比賽，導致運動心理諮詢老師與運動員之間的時間無法互相配合，且因運動員在練習後，往往在生、心理疲憊的狀態下，沒有好的精神體力接受心理運科的協助，並且不是每位運動員都是相信運動心理訓練的效果。

三、運動心理諮詢老師與教練之間的人際互動與信任不佳

由於教練是訓練選手與做任何決策的主導者，提供服務的過程中，運動心理諮詢任務與教練相關的問題分別有教練與教練之間的人際鬥爭，安排諮詢的時間不足，以及不信任心理運科。

四、運動心理諮詢老師自身的限制

提供服務的過程中，在某些條件的限制下，導致無法規律地或有系統性的為運動員提供服務，運動心理諮詢老師在自身的限制上的問題分別有時間的限制、性別的限制、旅行的勞累。

第二節 研究限制與建議

本研究蒐集臺灣資深運動心理諮詢老師為2012年倫敦奧運國家隊提供心理服務的專業服務過程及內涵進行了較為詳細的描述與介紹，然而，在研究過程也發現了以下的限制。第一，本研究只對每位受訪者進行事後的一次性訪談，這種一次性的訪談存在著訪談挖掘不夠系統與深入的可能性(Biddle, Markland, Gilbourne, Chatzisarantis, & Sparkes, 2001)；第二，本研究進行訪談的時間離奧運會結束已經過了一年，蒐集資料的訪談過程中，受訪者可能存在記憶上的偏誤。第三，在本研究中雖然調查了大多數參與服務的資深運動心理諮詢老師，但是並未調查被服務隊伍的相關人員對運動心理諮詢老師所提供的心理諮詢服務的看法，因此研究可能會受到單一調查對象的限制，對於未來可再延續的研究提出以下五點建議：

- 一、更精確的研究設計應包括與參與者多層次的互動及多種數據來源，未來在提供奧運會的心理諮詢服務的研究中，研究對象可擴大至教練及運動員，或其他運科人員對心理服務的看法。
- 二、如能在心理服務的開始階段、心理服務中期，以及奧運比賽結束後不同時間點進行多次訪談調查心理服務的成效，可能會獲取更全面和準確的參考內容。
- 三、未來可進一步討論在運動心理諮詢服務工作的特殊性，在此工作的特殊性下，會有哪些影響服務效果的因素，並針對遇到的困難，深入挖掘已投入現場實務工作者因

應的方式，幫助新手在未來面對踏入現場時該如何面對所遇到的問題。

四、在臺灣並不多文獻探討實務工作者在哪些理論學派下為選手提供服務，如進一步深入研究，應具在學理上的意義與應用價值。

五、在運動心理實務工作中，重視文化差異的潮流下，透過比較東、西方在作法上之異同，並考量臺灣體育界的特殊性，往後的研究者可進一步建立本土化的諮詢模式。

參考文獻

一、中文部分

- 王文科 (1997)。質的教育研究法。台北市:師大書苑有限公司。
- 葉士弘 (2010年11月15日)。菜鳥老將 合力寫金喜。自由時報。取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/nov/15/today-sp1.htm>
- 吳芝儀、李奉儒 (譯) (2008)。質性研究與評鑑。嘉義市:濤石文化事業有限公司。(Patton, M. Q., 2002)
- 李宇政 (2012年8月1日)。帆船登場 張浩壓力影響成績。中央社。取自 <http://www.cna.com.tw/Project/2012Olympic/News201208010012.aspx>
- 李宇政 (2012年3月4日)。楊淑君林來瘋 學習勇於表現。中央社。取自 <http://www.cna.com.tw/News/aSPT/201203040146/.aspx>
- 周文祥 (1999)。運動心理技能訓練的概念與應用。雲科大體育, 2, 25-32。
- 周成林 (2000)。備戰1998年冬奧會女子自由式滑雪大賽心理心理攻擊服務實施過程的研究。體育科學, 20, 84-87。
- 姒剛彥、劉靖東 (2009)。應用運動心理學實踐有效性評估。天津體育學院學報, 24, 185-190。
- 姒剛彥、張忠秋、張春青、章崇會、趙大亮、蘇寧 (2012)。中國運動員備戰2008年北京奧運會的心理服務。中國體育科技, 48, 3-20。

- 邱玉惠、季力康 (2001)。運動員心理技能量表之編製。台灣運動心理學報，1，21-45。
- 季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒等 (譯) (2012)。競技與健身運動心理學。台北市:和風書局有限公司。(Weinberg, R, S., & Gould, D, 2011)
- 洪惠娟 (2012)。從 2010 廣州亞運談田徑運動員之心理技巧訓練。建國科大社會人文期刊，31，123-132。
- 洪聰敏 (2010)。《提升運動員的抗壓能力》。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。
- 祝捷 (2008)。我國運動心理學家奧運心理模式研究。第 8 屆全國運動心理學學術會議，北京。
- 徐宗國 (譯) (1997)。質性研究概論。台北市:巨流。(Strauss, A., & Corbin, J, 1990)
- 陳文毅 (2009)。中長跑選手賽前心理策略。大專體育，100，105-109。
- 陳向明 (2007)。社會科學：質的研究。台北市：五南。
- 陳伶君、洪聰敏 (2006)。桌球選手之心理技能訓練。國民體育季刊，35，29-34。
- 陳淑滿、葉志仙 (2000)。棒球運動的心理訓練。大專體育，50，97-101。
- 許瑞蓁 (2012 年 8 月 13 日)。我國參加 2012 倫敦奧運競賽成績。新臺灣網報社。取自 <http://blog.xuite.net/newtaiwanet/667>
- 張涵筑 (2011)。臺灣初級運動心理諮詢老師經歷的困境及因應之道。未出版博碩士論文，國立臺灣體育運動大學，

台中市。

- 張涵筑、洪聰敏(2012)。我國參加倫敦奧運選手科研與輔導機制－心理。《國民體育季刊》，41，24-26。
- 程麗平、徐建華(2009)。淺談美國運動心理諮詢師奧運會運動心理服務分析。《體育文化導刊》，11。
- 莊嵐雅、黃崇儒、洪聰敏(2010)。第三代渥太華心理技能量表之文化信效度分析。《臺灣運動心理學報》，16，55-78。
- 莊艷惠、廖主民(2004)。教練與運動心理學家有約。《教練科學》，3，12-21。
- 黃光雄等(譯)(2003)。《質性教育研究：理論與方法》。嘉義市：濤石文化事業有限公司。(Bogdan, R. C., & Biklen, S. K., 1998)
- 湯金蘭、林澤權、洪聰敏(2005)。2004年雅典奧運中華台北射箭選手之運動心理技能訓練個案研究。《北體學報》，13，16-28。
- 鄭溫暖、李立維(2001)。台灣運動心理諮商實務經驗之初探。《臺灣運動心理學報》，1，1-19。
- 管倖生、阮綠茵、王明堂、王藍亭、李佩玲、高新發…盧麗淑(2007)。《設計研究方法》。台北縣土城市：全華圖書。
- 潘淑滿(2003)。《質性研究：理論與應用》。台北市：心理出版社。
- 龍柏安(2012年8月4日)。林怡君沒能戰勝自己克服心魔。中央社。取自 <http://www.cna.com.tw/News/aSaM/201208040265-1.aspx>
- 鍾伯光、奴剛彥、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(中文部分)》，7，311-336。

藍宗標(2012年7月30日)。我奪牌希望 田家綦緊張落敗。

聯合報。取自 http://topic.udn.com/london2012/storypage.jsp?f_ART_ID=972。

二、英文部分

- Anderson, A., Miles, A., Mahoney, C, & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist, 16*, 432-453.
- Andersen, M. B. (2000). *Doing sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Anderson, M. B., & Williams-Rice, B. T. (1996). Supervision in the education and training of sport psychology services providers. *The Sport Psychologist, 10*, 278-290.
- Battochio, R. C., Schinke, R. J., Battocchio, D. L., Hallwell, W., & Tenebaum, G. (2010). The adaptation process of national hockey league players. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 282-301.
- Biddle, S. J., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N. L., & Sparkes, A. C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: Quantitative and qualitative issues. *Journal of Sport Science, 19*(10), 777-809.
- Blumenstein, B., & Lidor, R. (2007). The road to the Olympic Games: A four-year psychological preparation program. *International journal of sport and exercise psychology, 6*, 287-300.
- Bluenstein, B., & Lidor, R. (2008). Psychological preparation in the Olympic village: A four phase approach. *Internatio*

n Journal of Sport and Exercise Psychology, 6(3),
287-300.

- Bond, J. W. (2002). Applied sport psychology: Philosophy, reflections and experience. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 19-37.
- Bulter, R. J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
- Cohn, P. J., Rotella, R. J., & Lloyd, J. W. (1990). Effect of a cognitive-behavioral intervention on the preshot routine and performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
- Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cropley, B., Hanton, S., & Miles, A. (2010). Exploring the relationship between effective and reflective practice in applied sport psychology. *The Sport Psychologist*, 24, 521-54
- Culver, D. M., Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2003). A decade of qualitative research in sport psychology journals: 1990-1999. *The Sport Psychologist*, 17, 1-15.
- Danish, S.J., & Hale, B.D. (1981). Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, 3, 90-99.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sport and exercise: A

- rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.
- Fifer, A., Henschen, K., Gould, D., & Ravizza, K. (2008). What works when working with athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 356-377.
- Gelso, C. J., & Fretz, B. R. (1992). *Counseling Psychology*. Fout Worth, TX: Harcourt Brace Javanovich.
- Gould, D. (2001). Sport psychology and Nagano Olympic Games: The case of the U. S. freestyle ski team. In G. Tenenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology* (pp. 49-76). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1393-1408.
- 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.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factor influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.
- Haberl, P., & Peterson, K. (2006). Olympic-size ethical dilem

- mas: Issues and challenge for sport psychology consultants on the road and at the Olympic Games. *Ethics & Behavior*, 16, 25-40.
- Halliwell, W. (1989). Delivering sport psychology services to the Canada sailing team at the 1988 summer Olympic games. *The Sport Psychologist*, 3, 313-319..
- Heil, J., & Henschen, K. (1996). Assessment in sport and exercise psychology. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport exercise psychology* (pp. 29-255). Washington, DC: American Psychological Association.
- Henriksen, K., & Diment, G. (2011). Professional philosophy: Inside the delivery of sport psychology service at Team Denmark. *Sport Science Review*, 20, 5-21.
- Holm, J. E., Beckwith, B. E., Ehde, D. M., & Tinius, T. P. (1996). Cognitive-behavioral intervention for improving performance in competitive athletes: A controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simek-Mogran, L. (1993). *Counseling and psychotherapy. A multicultural perspective* (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Lutz, D. J. (1990). An overview of training models in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 4, 63-71.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge, and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 1, 29-55.
- Martindale, A., & Collins, D. (2007). Enhancing the

- evaluation of effectiveness with professional judgment and decision making. *The Sport Psychologist*, 21, 458-474.
- Maxwell, J. (1992). Understanding and qualitative research. *Harvard Educational Review*, 62, 279-300.
- May, J. R., & Brown, L. (1989). Delivery of psychological services to the U. S. Alpine Ski Team prior to and during the Olympics in Calgary. *The Sport Psychologist*, 3, 320-329.
- McCann, S. (2008). At the Olympics, everything is a performance issue. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 267-276.
- Mishler, E. G. (1986). *Research interviewing: Context and narrative*(pp.52-65). MA, Cambridge, Harvard University Press.
- Murphy, S. M., & Ferrante, A. P. (1989). Provision of sport psychology services to the U.S. team for the 1988 summer Olympic Games. *The sport psychologist*, 3, 374-385.
- Nideffer, R. M. (1989). Psychological services for the U.S. track and field team. *The Sport Psychologist*, 3, 350-357.
- Ogilvie, B. C, & Tutko, T. A. (1966). *Problem athletes and how to handle them*. New York: Pelham Books.
- Orlick, T. (1989). Reflections on sport psych consulting with individual and team sport athletes at Summer and Winter

- Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 3, 358-365.
- Orlick, T., & Partington, J. (1987). The sport psychology consultant: Analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 4-17.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pensgaard, A. M. (2008). Consulting under pressure: How to help an athlete deal with unexpected distracters during Olympic Games 2006. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 301-307.
- Perna, F., Neyer, M., Murphy, S. M., Ogilvie, B. C., & Murphy, A. (1995). Counsultation models in S.M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp.235-252). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Poczwadowski, A, Sherman, C. P . (2011). Revisions to the sport psychology service delivery (SPSD) heuristic: Explorations with experienced consultants. *The Sport Psychologist*, 25, 511-531
- Poczwadowski, A, Sherman, C. P, & Henschen, K. P. (1998). A sport psychology service delivery heuristic: Building on theory and practice. *The Sport Psychologist*, 12, 191-207.
- Poczwadowski, A, Sherman, C. P, & Ravizza, K. (2004). Professional philosophy in the sport psychology service delivery: Building on theory and practice. *The Sport*

- Psychologist*, 18, 445-463.
- Roger, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Salacuse, J. W. (1994). *The art of advice*. New York: Times Books.
- Samulski, D., & Lopes, M. (2008). Counseling Brazilian athletes during the Olympic Games in Athens 2004: Important issues and intervention techniques. *International journal of sport and exercise Psychology*, 6, 277-286.
- Si, G., & L, Hing-Chu. (2008). Is it hard to change? The case of a Hong Kong Olympic silver medalist. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 319-330.
- Taylor, J. (1994). On exercise and sport avoidance: A reply to Dr. Albert Ellis. *The Sport Psychologist*, 8, 262-270.
- Thompson, M, A. (1998). A philophy of applied sport psychology. *Case studies in sport psychology: An educational approach*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Tod, D., Marchant, D., & Andersen, M.B. (2007). Learning experiences contributing to service-delivery competence. *The Sport Psychologist*, 21, 317-334.
- Van Raalte, J. (2003). Provision of sport psychology services at an international competition: The XVI Maccabiah games. *The Sport Psychologist*, 17, 461-470.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.

- Vernacchia, R. A., & Henschen, K. P. (2008). The challenge of consulting with track and field athletes at the Olympic games. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 254-266.
- Wann, D. L. (1995). *Sport Psychology*. NJ: Prentice Hall.
- Werthner, P., & Coleman, J. (2008). Sport consulting with Canadian Olympic athletes and coaches: Values and ethical considerations. *Athletic Insight*. Advance online publication. <http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss4/Canadian.htm>.

附 錄

附錄一、訪談大綱

研究者以訪談稿對研究對象進行半結構式訪談，引導研究對象描述提供服務奧運運動員的心理諮詢模式。

1. 受訪者背景資料表

- 輔導運動員的資歷：____年
- 提供服務的運動隊伍：_____
- 2012 備戰倫敦奧運與運動隊伍合作的時間：
____年 ____月
- 實施運動心理訓練所依據的學派是(請圈選，可複選):
(1)行為學派(2)認知學派(3)認知行為學派(4)人本論
(5)運動生心理學派(6)其它_____

2. 請問您是如何提供運動心理諮詢服務？

- 您是如何融入運動團隊，使他們接受您？
- 您是如何實施服務的流程？
- 您是如何評估運動員的心理困擾？
- 您是如何實施心理技能訓練？
- 您是否會使用輔助性工具，有哪些？效果如何？
- 您是使用哪些方法來評估心理介入的效果？

3. 您實施運動心理教育課程有哪些？(請圈選，可複選)

- (1)目標設定(2)動機提升(3)專注訓練
- (4)意象訓練(5)放鬆訓練(6)壓力管理
- (7)建立自信心(8)其它_____

4. 請問您在執行諮詢服務的過程中，面臨了哪些困難

呢？

- 您在輔導選手的過程，會不會有行政作業上的問題而妨礙任務的進行呢？
- 您在輔導選手的過程，會不會因與相關人員溝通的問題而妨礙任務的進行呢？
- 您在輔導選手的過程，會不會因與教練互動的問題而妨礙任務的進行呢？
- 您輔導選手的過程，會不會因與選手互動的問題而妨礙任務的進行呢？
- 您在這次奧運提供心理諮詢服務的過程中，最讓您感到困擾的事情有哪些？

附錄二、參與者同意書

您好：

我是國立臺灣體育運動大學競技研究所的學生－林竺穎，指導教授為莊艷惠教授，首先非常感謝您撥冗閱讀這份參與者同意書。

本研究希望透過訪談，瞭解您在 2012 年倫敦奧運會提供運動員心理諮詢服務的歷程，盼能透過您的寶貴經驗，提供給予往後的臺灣運動心理諮詢老師在協助運動員時，一個可依循的具體作法。

研究過程中，研究者須透過錄音方式記錄整個訪談歷程，事後謄寫為逐字稿，所有資料將以保密方式處理，研究資料只要是提到您的部份一律以匿名方式呈現，請您放心據實地表達內心的想法，研究結束後，資料特予以銷毀不外流。在此，研究者想徵詢您的同意，您可自由決定是否參與本研究計畫。

本人已詳細閱讀此研究計畫內容，並同意參與此研究計畫。

立同意書人簽名：_____

日期：_____