

運動員競技崩潰的成因與相關心理探討

聶喬齡／國立體育學院

盧俊宏／國立體育學院教授

摘要

崩潰是助人專業者因工作需要與人緊密接觸且持續地交互作用，而導致的一種情緒枯竭、去人格化、和降低個人成就表現的心理症狀(Maslach & Jackson, 1980)。在運動心理學界中，運動員的競技崩潰的過程和助人專業者十分類似，只是助人專業者所接觸對象是一般社會大眾，而運動競技崩潰(以運動員來說)所接觸的對象為競賽與訓練，特別是過度訓練和比賽要求，以及一些相關個人與社會因素所造成。本文彙整過去相關研究，探討運動員競技崩潰的形成原因、理論解釋、和預防之道。本文冀望由此項議題的探討能拋磚引玉，引起國內體育運動從業人員更多共鳴。

關鍵詞：運動員、競技崩潰、過度訓練、身心倦怠

壹、前言

最近幾年來，運動競技崩潰(athletic burnout)問題成爲國際運動心理學界熱門的研究問題(如 Kelly, Eklund, Ritter-Taylor, 1999;

Raedeck, 1997; Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1997a; 1997b; 1997c)。這些研究或跳脫過去以 Smith(1986)認知-情意壓力的模式來檢驗運動員競技崩潰發生的原因(如 Raedeck, 1997; Coakley, 1992; Schmidt & Stein, 1991; Silva, 1990)，而加上其他理論研究運動員競技崩潰問題(如 Raedeck, 1997; Coakley, 1992; Silva, 1990)；或不再以運動員爲唯一對象，而擴大檢驗運動教練、運動傷害防護員、或裁判工作情境中，運動競技崩潰的問題(如 Capel, Sisley, & Desertrain, 1987; Kelly et al, 1999; Martin Kelly, & Eklund, 1999)。然而不論現今競技崩潰的研究趨勢如何演變，若要深入瞭解競技崩潰，我們應對競技崩潰的本質爲何？它有何特徵？爲何會產生運動競技崩潰？除了運動員之外，那些人可能產生運動競技崩潰的問題，以及如何預防運動員競技崩潰等等，進行深入探討。

過去國內學者林以君(民 80)、莊艷惠(民 88)曾先後觸及運動競技崩潰問題。然而林以君(民 80)的研究距今已近十年，許多相關觀念已跳脫原來面貌或已修正；在另一方面，

莊艷惠(民88)所談及的問題則為過度訓練(overtraining)及身心倦怠(staleness)的關係,然而過度訓練和運動員競技崩潰兩者之間到底有何密切關係,因思考角度的不同,莊文中對於運動員競技崩潰的問題,卻絲毫未提及。因此,若想藉由國內資料擴大大家對運動員競技崩潰的認識與瞭解,恐不易達成。有鑑於運動競技崩潰問題重要,本文擬就(一)運動競技崩潰的意義;(二)運動員競技崩潰的成因;(三)運動競技崩潰的理論;(四)運動員競技崩潰的預防;以及(五)結論-未來研究方向與建議,等五項子題提出討論。

貳、競技崩潰的意義

一、崩潰一詞的翻譯和定義

崩潰(burnout)一詞,因研究領域的不同,中譯名詞有多種版本;有人翻譯成職業倦怠(林幸台,民81),或是崩熬、然燒竭盡(徐木蘭,民73);或是專業倦怠(黃德祥,民75)、工作疲乏(張曉春,民72)、身心倦怠(林以君,民80,林保源,民87,黃新福,民83)等等。崩潰是一種多向度的心理症狀。原為助人專業者(helping professional),如警察(如Burke, Shearer, & Desca., 1984)、教師(如Hock, 1988)、心理治療師(如Freudenberger, 1980)、以及社工人員(如Edelwich & Brodsky, 1980)因工作需要與人緊密接觸且持續地交互作用,而導致的一種情緒枯竭(emotional

exhaustion)、去人格化(depersonalization,註:即對他人冷漠,沒有感情、麻木、喪失個人自我意識的現象)、和降低個人成就表現(decreased personal accomplishment)的心理症狀(Maslach & Jackson, 1980)。在運動心理學界的研究中,Weinberg & Guold(1995)認為運動員的競技崩潰乃由於運動員無法應付過度訓練和比賽要求,致使運動員心理/生理衰竭,而產生成績下降,情緒和生活反應失調的現象。

二、運動競技崩潰的特徵

依據Smith(1986)的研究,運動競技崩潰是由於運動員過度的壓力/失望,產生一種從某種活動心理/生理/身體退縮反應的現象;其特徵包括由生理、心理與情緒三方面:

1. 生理方面:無精打采、長期的疲勞、易於生病和受到感染。即使沒有訓練,整天都有筋疲力竭的感覺;並且睡眠品質不佳(失眠)。
2. 心理方面:經常地感到沮喪、無助、容易緊張與易怒;對任何事---包括運動,都失去興趣與幹勁,時常感到情感上的空虛,對於以往喜歡的活動或運動呈現出負面的態度,並且將這種負面的態度類化到生活中的其他事情上,同時對於週遭向其提出要求的人感到憤怒。
3. 行為方面:競技崩潰者常有濫用藥物、酒精的傾向、飲食失調、訓練與表現的效率下降;甚至表現停滯不前,退步。如果常

處於高度工作壓力的情境，可能產生的不適應的行為，甚至於退出(drop out)與放棄等。

三、競技崩潰的可能對象

在運動情境中，較有可能發生運動競技崩潰的人員包括：

1. 運動員：特別是具有高度競爭壓力、需高訓練量與長時間投入訓練項目的選手；以及一些必須非常年輕就開始接受訓練的運動員，如游泳、網球、和體操等等(Vealey et al., 1998)。這些項目的運動員常因為父母、教練太高的期望，而訓練的份量又強又重，且訓練時間冗長又無休息的機會，因此產生運動競技崩潰。
2. 教練：教練因為長期的工作壓力，並且因外在的成績要求與自我的期望(很高或不切實際)，或者缺乏外在的行政支持或行政的干擾時；以及教練角色和義務混淆與衝突等等，即可能讓教練產生崩潰的現象。並且，由相關的研究發現，教練的競技崩潰與性別(gender)、年齡(age)、以及教練的領導風格有關(Capel et al 1987., Kelley et al., 1999 Martin et al., 1999., Smiths 1986)。
3. 裁判：由於運動員、教練、觀眾和運動競賽管理人員對於裁判的要求非常的高，常令裁判人員感到高度的壓力，研究指出害怕判決出錯是裁判發生運動競技崩潰的主要預測因素(Taylor, Daniel, Leith, & Burke., 1990)。

4. 運動傷害防護員：運動傷害防護人員常由於工作時間長---比賽與訓練前、中與後的等待和工作；以及賽季過長，造成脫離家庭生活，並且角色的混淆與衝突、以及A型性格都是造成運動傷害防護人員發生運動競技崩潰的原因之一(Gieck, Brown, & Shank, 1982; Capel, 1986)。

參、競技倦怠的成因

根據 Weinberg 及 Gould(1995)彙整過去相關研究，以及 Gould 和他的研究同僚(Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1997a; 1997b; 1997c)一系列的實徵研究發現，造成運動員競技崩潰的主要原因為：重要他人的期望與過早投入訓練、長年的訓練與比賽、過度的訓練、以及選手完美主義與不切實際的目標，最常和選手競技崩潰聯結在一起。

1. 重要他人的期望與過早投入訓練：許多父母望子成龍，望女成鳳，往往很早即把小孩送入運動競技的世界。以網球運動為例，國內球迷耳熟能詳的選手如張德培、葛拉芙或是辛吉絲，當他們在網壇中展露頭角時皆不滿十八歲；體操運動選手的運動生命更為年輕與短暫，選手有時在稚齡(四、五歲)時就必須接受每週訓練長達三、四十小時的訓練。由於這些運動員在他們心理與生理尚未完全成熟之際，就必須面對接受高度競技與訓練帶來的壓力與挫折。而當壓力情境無法得到適切的舒解與改善，且個人又無成熟心智加以面對時，

就產生競技崩潰。

2. 長年的訓練與比賽：現今運動的訓練必須經年累月地投注心力與體力。因此，從事休息與放鬆的「季後」時間可以說是相當的短暫。部份的運動項目甚至是沒有所謂的季後時間，一年到頭都必須備戰。例如網球、游泳、體操、柔道、跆拳道等等；選手在長時間的訓練與比賽的強大壓力下，若無法得到適當的休息與恢復，生理與心理疲憊長期累積，於是助長競技崩潰的發展與擴大。
3. 過度的訓練：過度訓練是指因為訓練帶來過度的壓力，或者是過多反覆與無聊的練習及訓練，以及過少的休息與睡眠所導致的生理衰竭(physical exhaustion)和全身疼痛現象。根據 Raglin 與 Morgan(1989)的研究指出，經歷過度訓練的運動員在產生競技崩潰的比率相當驚人(81%)。因此當選手有過度訓練的情形時，相對地產生競技崩潰的可能性也大幅提高。
4. 完美主義與不切實際的目標：有些選手投入競技運動常常對於自己設立很高的目標，認為自己也可以和許多成名的運動明星一樣。因此對自己的每一個動作要求至為嚴格，常常反覆練習直至動作與某一明星動作一致方止。殊不知每一位運動選手皆有其特殊的身體、體型與肌肉上的構造。運動明星的動作不一定適合其本人。再者，不斷地要求自我動作完美無缺，極可能令個人無法接受自己，而產生心力交

瘁的現象。

肆、理論模式的解釋

在運動心理學界中，除了一般實徵性的研究的解釋之外，現有四種理論性的模式(theoretical models)解釋競技崩潰現象，其具體內容包括如下：

- (一) Smith(1986)的認知-情意壓力模式(Cognitive-Affective Stress Model)：Smith(1986)的認知-情意壓力模式指出，競技崩潰乃由於運動員長期壓力所造成的。該模式認為運動員產生競技崩潰的過程有四：分別為(1)運動員處於過度訓練與比賽的需求，以及重要他人期望他們贏的壓力情境下；(2)運動員知覺這種情境比其他事物更具威脅且無法抵抗；(3)產生不適當的生理反應如頭痛、失眠、疲勞…等；(4)成績下降、人際關係退縮，甚至於從運動訓練中退出…等等行為反應。
- (二) Silva(1990)的負面訓練壓力反應模式(Negative-Training Stress Response Model)：Silva(1990)的負面訓練壓力反應模式認為運動員的身體訓練可產生正面與負面的效果。正面的效果是運動員可以適應超負荷(overload)的訓練而成績逐漸進步；反之，負面的效果是超負荷的訓練無法適應，而變成過度訓練，並且產生衰竭的心理現象；如對於人冷漠、昏睡、失眠、體重減輕、心跳與血壓增加、便秘、肌肉疼痛、心情改變、沒有胃口等

身心疲憊(staleness)現象。

(三)Coakley(1992)的單一認同發展與外在控制模式(Uni-dimensional Identity Development and External Control Model)：Coakley(1992)以社會學的觀點指出運動員產生競技崩潰的原因，在於運動員以運動成就為單一認同(identity)來源之故，以致無法像其他同儕一樣，從事各種非運動性活動，而發展多面向的角色認同。除此之外，運動員的世界常是受制於他人(如教練、父母)，且甚少有自我決策決定(decision-making)的權力。因此，一旦無法滿足運動成就的單一認同，且經年累月為自己無法控制的事物在努力，便產生競技崩潰現象。單一認同和受控於他人是Coakley(1992)的理論核心，因此Coakley認為減少運動員競技崩潰的方法為：(1)改變年輕運動員以高水準運動成績表現為唯一肯定自我的做法；(2)整合運動經驗到一般的生活經驗當中；(3)建構運動員與重要他人的關係。

(四)Schmidt與Stein(1991)的運動承諾—競技崩潰模式(Sport Commitment -Burnout Model)：Schmidt與Stein(1991)的運動承諾—競技崩潰模式，則以Kelley(1983)的承諾理論(Commitment Theory)為基礎，指出以承諾的兩個面向：(1)想要加入某項活動；與(2)必須參加某項活動，來解釋個人參與某項活動或堅持某項活動的心理。個人如參與某項活動是為了想要加

入某項活動，則活動再怎麼勞累，也不會感到厭煩；反之，若是參與某項活動是因為必須參與此一活動的話，則會感到厭煩，甚至會產生競技崩潰的現象。不久之前，Raedake(1997)即以Scanlan等人(1993)的運動承諾模式(Sport Commitment Model)為基礎，結合其他相關理論的研究發現當運動員投入運動帶來的樂趣及利益過低，同時重要他人的強迫及高度的外在控制，加上其他活動的吸引力很大，而造成所謂的運動陷入者(sport entrapment)的競技崩潰高於運動吸引者(sport attraction)。而所謂運動吸引者是指運動員知覺到運動參與帶來的樂趣與利益很大，同時對於運動員身份的認同及願意主動投入運動的訓練的群體而言。

伍、競技崩潰的預防

針對競技崩潰產生的個人與情境原因，Weinberg和Gould(1995)曾針對運動員提出下列五點建議：

一、以多元性的短期目標取代結果目標

許多運動員壓力的來源來自於對於運動成績的期望太高，而自己的成就太低；並且以勝負為唯一肯定自我的來源，進而造成挫折、以及自我概念和自尊的降低等等。若教練能針對訓練與競賽時設立不同的目標(如好玩、學習、增加參與的機會、改善技巧等等…)，讓運動員在平時由訓練中獲得高度的

參與感、目標感、成就感與自信心，則必能降低競技崩潰的產生。

二、充分溝通和社會支持

高水準的競技運動世界，常需要強化訓練(periodized training; 暫譯)來強化選手的體能和技術。若是教練在實施高強度的訓練之前，能和選手密切溝通，讓他們心理有所準備，選手必定不會感到厭煩或過度訓練的壓力。除此之外，社會支持對運動員的競技崩潰也有密切的關係。若是缺乏社會支持，且運動員無法向他人傾訴或缺乏他人的協助等等，容易產生競技崩潰。反之，如果運動員能經由向他人情緒的傾訴，必定能舒解自己情緒或解決訓練上的問題，因此若是具有嚴謹的社會支持系統，則能預防競技崩潰的發生。

三、作短時間的休息，讓身心得以恢復活力

休息或休閒(recreation)，對每一個人都很重要。休閒的原意為英文的 re-create (重新創造)，re-generate(重新產生)之意；有了休閒則工作更有創意和幹勁。至於休息則是為了走更遠的路。由於高水準運動表現非一朝一夕可達成，有計劃的休息是很重要的。運動學習(motor learning)的理論中指出困難和複雜的動作技巧要分散練習就是告訴我們這個道理。

四、學習自我身心調整的技巧

學習心理技巧，例如放鬆訓練、意象、目標設定、正面的自我對話、以及壓力管理

等等；能提高個人因應的能力。對於外在的要求有更多的反應，不致造成兩者間的失衡，進而形成壓力而累積為競技崩潰。

五、管理賽後的情緒

教練對於選手在賽後的情緒須作有效且主動的舒解。它是積極預防競技崩潰產生的重要法門。如能提供具體且支持性的氣氛、不以一時勝負論英雄；多方鼓勵與欣賞運動員表現，而非僅一時的輸贏來肯定選手。必定能妥善地舒緩選手失敗的負面情緒，減少選手壓力的累積，以及提高選手的動機與士氣。

陸、結論 --- 未來研究方向與建議

經由以上的敘述，我們對於運動員競技崩潰有進一步的認識與瞭解。同時由一般性和理論性的競技崩潰成因的介紹，我們更瞭解運動員競技崩潰本質。同時由預防方法的討論，希望對於我國運動員競技崩潰問題能防微杜漸，且止於未然。

在研究方面，國外近年來大多以 Smith (1986)的認知-情意壓力模式為架構，探討受試者人格因素與情境因素對壓力知覺的影響，並且觀察是否透過壓力中介後對於競技倦怠的三個向度：情緒枯竭、去人格化與個人成就表現的降低產生影響。(Kelly et.al, 1999; Martin, Kelly, & Eklund, 1999)。國內學者可遵行此一模式探討我國運動員的差異。但首先筆者認為宜以質的研究探索我國運動

員在這方面的面貌，以期對於競技崩潰的內涵及產生的原因深入瞭解，接著再以量的方法調查與研究，比較我國與國外研究間的差異。並且發展適合國內研究使用的測量工具、理論與模式，期能對於競技倦怠的成因、發生狀況及後果有詳細與完整的瞭解。顯然地，國內運動員競技崩潰的研究尚在萌芽，本文期望能藉由這項議題的討論，產生拋磚引玉的作用，引起國內體育運動相關從業人員更多共鳴。

參考文獻

- 林以君(民80)：運動專業學校中學生運動員生活壓力、社會支持之檢視及其身心倦怠關係之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 林幸台(民81)：警察職業倦怠之實證研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 林保源(民87)：中華基督教青年會游泳訓練班教練工作倦怠與上級領導行為關係之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 徐木蘭(民73)：見樹又見林。台北：經濟與生活出版事業公司。
- 莊艷惠(民88)：運動員過度訓練與身心倦怠之因素探討。國立台灣體育學院學刊，(6)331-365。
- 張曉春(民72)：專業人員工作疲乏研究模式-以社會工作為例(上)(下)。思語言，21卷1期，66-79，及21卷2期，59-81。台北：司語言雜誌社。
- 黃新福(民83)：警察人員工作倦怠感之研究。行政院學術與警政實務研討會。台北：國立政治大學公共行政研究所主辦。
- 黃臺生(民87)：台北市政府公務人員工作倦怠感之研究。國立政治大學公共行政研究所博士論文。
- 黃德祥(民75)：輔導人員『專業枯竭』成因與克服之道。諮商與輔導，12期，2-4。
- Burke, R.J., Shearer, J., & Deszca, E. (1984a). Burnout among Men and Women in Police Work: an Examination of the Cherniss Model. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 7, No.2, 162-188.
- Capel, S.A., Sisley, B.L., and Desertrain., (1987) The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches. *Journal of Sport Psychology*, 9, 106-117.
- Coakley, J., (1992) Burnout among adolescent athletes: A personal failure of social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Edelwich, J., & Brodsky, A., (1980). Burnout: Stages of Disillusionment on the Helping Professions. New York: Human Sciences Press.
- Freudenberger, H. J. & Richelson, G. (1980) .Burnout : the High Cost of High Achievement. What It Is and How to Survive It. Garden City, New York: Doubleday.

15. Gieck, J., Brown, R.S., & Shank, R.S., (1982). The burnout syndrome among athletic trainers. *Athletic Training*, 36-42.
16. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J., (1997). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
17. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J., (1997). Burnout in competitive junior tennis players: II. A quantitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341-366.
18. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J., (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual difference in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 10(5), 257-275.
19. Hock, R.R., (1988). Professional Burnout among Public School Teachers. *Public Personnel Management*, 17(2), 167-189.
20. Kelley, B.C., Eklund, R.C., and Taylor, M.R., (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 113-130.
21. Kelley, B.C., & Gill, D.L., (1993). An examination of person/situational variables, stress appraisal and burnout in collegiate teacher-coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 94-102.
22. Kelley, H.H., (1983). Love and commitment. In Kelley et al (Eds), *Close Relationships*. 265-311. New York, W.H. Freeman.
23. Martin, J.J., Kelley, B., and Eklund, R.C. (1999). A model of stress and burnout in male high school athletic directors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 280-294.
24. Maslach, C., & Jackson, S.E., (1980). *Maslach Burnout Inventory: Manual* (6th ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
25. Raedeke, T.D., (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417
26. Raglin, J.S., & Morgan, W.P., (1989). Development of a scale to measure training induced distress. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 21, (suppl.) 60.
27. Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., Simons, J.P. and Keeler, B., (1993). An introduction to sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
28. Scanlan, T.K., Simons, J.P., Carpenter, P. J., Schmidt, G.W., and Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38.
29. Schmidt, G.W., and Stein, G.L., (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 254-265.
30. Silva J. M., (1990). An analysis of the trainee

stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.

31. Smith, R.E., (1986) Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
32. Taylor, A.H., Daniel, J.V., Leith, L & Burke, R.J., (1990). Perceived stress, Psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 84-97.
33. Vealey, R.S., Armstrong, L., Comar, W., and Greenleaf, C.A., (1998) Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athlete. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10.2, 297-318...
34. Weinberg, R.S., and Gould, D., (1995) Burnout and overtraining: Foundations of Sport and Exercise Psychology, chapter 23, 429-445.

