

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

受傷運動員得到的社會支持  
與心理困擾和情緒反應  
THE PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND EMOTIONAL  
REACTIONS OF INJURED ATHLETES AND THE  
SOCIAL SUPPORT THEY RECEIVED



研究生：陳乃嘉 撰  
指導教授：莊艷惠 教授

中華民國 100 年 07 月

論文名稱：受傷運動員得到的社會支持與心理困擾和情緒反應

總頁數：133 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所人文社會科學組

畢業時間及提要別：九十九學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：陳乃嘉

指導教授：莊艷惠 教授

## 中文摘要

運動員在遭受運動傷害後，努力復健重返運動場是當務之急，受傷運動員除了身體必須承受疼痛之外，心理也會伴隨產生負面情緒，而社會支持與運動傷害之間的關係又是如何影響受傷運動員重返運動場呢？本研究目的旨在瞭解運動員自受傷後，乃至重返運動場的心理困擾和情緒反應，及其在復原期間得到的社會支持，進而探討這些社會支持對其重返運動場之影響。研究方法採質性研究，透過與十八名研究對象進行半結構式訪談蒐集資料，並偕同兩位研究同儕以歸納式內容分析法獨立分析後共同討論，據此「三角檢證法」作為研究資料之信度。研究結果發現，受傷運動員的心理困擾和情緒反應源自本身的否認、崩潰和無奈，以及教練的冷嘲熱諷和隊友的排擠，在復健期間他們擔憂復原速度緩慢，害怕因技戰術退步而失去團隊地位，隨著時間過去仍會選擇接受事實，期待未來比賽機會；而在復原期間會得到週遭人提供的情緒慰藉、自尊鼓勵、復健資訊和實質援助等社會支持。相反的，也會感受到過多、不足夠或不適當的社會支持而造成負面效應；至於受傷運動員能否成功或即時重返運動場的關鍵影響因素則在，周遭師長及親朋好友對其受傷後的負面行為反應和社會支持的負面效應。

**關鍵詞：運動傷害、情緒、社會支持**

CHEN, NAI-CHIA (2011). The Psychological Distress and Emotional Reactions of Injured Athletes and the Social Support They Received. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education.

## **Abstract**

It is a priority for injured athletes to pay efforts during recovery period in order to return to competition. They have to endure the physical pain as well as the negative emotions. Thus, how social support and sports injury related to each other; and how it affects the return to competition of an athlete? The present of the study was to understand the psychological distress and emotional reactions of the injured athletes in returning to competition, the social support they received during recovery period and further to explore how social support influences the return of injured athletes. The study used qualitative research method. According to the triangulation method as the research reliability, the study analyzed the data collected from eighteen semi-structured interviews with subjects and using inductive content analysis with two other peers. The results indicated that the psychological distress and emotional reactions of injured athletes derived from negation, break down and frustration itself and coaches' sarcasm or push out by teammates. During the recovery period, they worried the recovery take too long result in regress in technique and tactics and losing their spot in the team. As time gone by, they still chose to accept the facts and look forward to the opportunities in the future. The injured athletes will receive emotional consolation, self-esteem encourage, rehabilitation information and tangible support from their surrounding during the recovery period. On the contrary, they also experience too much, not enough or inadequate social support and cause some negative effects. Finally, whether the injured athletes can back the competition in time and successfully or not, depends on

negative behavioral responses and the negative effects of social support from coaches and teammates around them.

**Keywords: sports injury, emotion, social support**

## 謝 誌

能夠完成這本論文，首先，要感謝我的指導教授莊艷惠老師，回想起當初在準備研究所考試時，我對運動心理學已產生一股莫名的熱情，順利考取後輾轉透過新豪學長的引薦，讓我認識了未來三年影響我甚深的莊艷惠恩師，這三年跟著師傅所見所學數不清，也道不盡，從平日做人處事應對之道、研究室例行事務之管理、籌辦研討會行政工作之掌控、見習諮商運動員的過程，到學術論文研究等，師傅在每一個該注意的小細節都會不厭其煩地督促我、煞費苦心地教誨我，一字一句我稱之為「莊式格言」，點滴都讓我銘記在心。

在諮商實務方面，透過學習運動心理技能訓練，以及見習師傅諮商運動員，間接讓缺乏自信的我提升不少自我效能，爾後在師傅的督導下開始了自己的諮商經驗，深刻感受運動心理技能助人的奧妙之處，然而，一直以來，我都認為應該依循著師傅的腳步投入協助運動員心理諮商的使命，師傅也曾經給予我許多機會和建議，但我卻始終未能如師傅所願踏上這條路，心中有萬分的歉意。

在學術研究方面，最初準備進行研究時，師傅總是不遺餘力地幫我尋找合適的研究對象，正式進入寫論文階段，由於時間未能掌控妥善，沒有留給自己充裕的時間寫作，以致後續往往都得勞煩師傅耗費大量的心血、時間和精力，日以繼夜、馬不停蹄地幫我修改，除了讓我感到相當愧疚，更要謝謝師傅全心全意的付出。

師傅無私的奉獻與嚴苛的要求，讓我在這三年的研究生涯嚐遍各種酸甜苦辣的滋味，雖然過程中沒有感受挫折後留下的眼淚，但每每熬過堪稱馬拉松式的苦戰階段，感動的淚水總是止不住得滑落下來，沒有嚐過挫折的滋味，哪能突顯成功的喜悅，而此刻的我心境是如此的海闊天空。從師傅身上我體悟到，原來指導教授不只是在學術研究上給予督導，更是在生活上處處表達關心與叮嚀，能進入這個研究團隊，讓我感到相當驕傲，即將畢業邁向下一段人生目標，有期待、有不捨，期待未來更多挑戰與碩果，不捨過去有師傅諄諄教誨的日子，誠如師傅所

言，我們的關係是一輩子的。

除此之外，要感謝口試委員洪聰敏教授在口試時提供的寶貴建議，讓我的論文能更臻完美。同時，也要感謝廖主民教授在我當初變更研究計畫之際，指引我研究方向，雖然到林口找您談論學問的時間不多，但每回都不虛此行，總能獲得滿滿的啟發。

其次，要感謝已畢業現在異鄉打拼的新豪學長和嫁做人婦的欣漪學姐，有你們過來人的經驗分享讓我在寫作上能更加得心應手；感謝情義相挺的麗蓉學姐，在我碩一下遇到挫折時，和小慧學姐一同給了我無限的關懷與勇氣，讓我能懷抱著希望繼續向前邁進，在我寫論文遇到瓶頸時，更不斷地寫信鼓勵我，讓我相信自己終能排除萬難；感謝涵筑，猶記得在新生訓練就認識了活潑大方的妳，也幸好當時有彼此的陪伴，讓懵懵懂懂的新生生活不至於過得惶恐不安；感謝正鴻、柏麟、天佑、竺穎、敏禎等所有莊艷惠老師運動心理諮詢團隊夥伴們的熱心協助。

接著，要感謝十八名研究對象的經驗分享，讓首次進行研究訪談的我獲得不少寶貴資料，訪談過程中一度因著你們宣洩情緒、抒發情感而跟著流淚，對我而言，著實是一次相當可貴而特別的成長經驗。

再來，要感謝為我築避風港的家人，從小到大總是瞞著你們參加學校運動代表隊的我一心只想朝體育路邁進，卻始終得不到你們的支持，當時的我不夠勇敢、也不夠堅持，直到踏入社會該是賺錢養家的時候，卻毅然決然重拾書本回歸校園生活，除了對不起，更要感謝你們終究願意讓我完成最初的夢想，你們的小女兒終於要畢業囉！可以再次好好孝敬你們了，相信我的畢業證書會是今年給老爸最棒的父親節禮物吧！同時，也要感謝我的男朋友 - 清泉，在我開始動手寫論文的時候，你也正好報效國家去了，沒有你在身邊陪我說話、鬥嘴的日子實在很難熬，而在軍中的你總是不忘寫信為我加油打氣，收到你在忙碌之餘用心堆砌出來的字句，對當時經常熬夜苦思的我來說，如同獲得天下掉下來的禮物般滿懷感動，只是我在遇到挫折時，經常拿你當出氣筒，在此，我想大聲對你說聲：「對不起，也謝謝你的包容與體諒，讓我看清楚自己的缺點。」

最後，要感謝總務處尤宏利專委的體諒和事務組龐姐的協助，每當我必須忙於研究，陷於研究生與工讀生角色扮演的兩難之際，你們總能讓我無後顧之憂地暫時放下手邊工作；也要謝謝身邊所有親朋好友的關心和鼓勵，套句陳之藩於《謝天》一文所指，要感謝的人太多了，就感謝天吧！

當初若沒有大家的鼎力相助，就無法順利完成這本論文，在此致上無限感激，如今我即將從臺體下車，轉搭另一輛生命的列車，前往下一個目標旅程囉！

# 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
謝 誌 .....	IV
目 錄 .....	VII
表目錄 .....	IX
圖目錄 .....	X
第壹章 緒 論 .....	1
第一節 研究背景 .....	1
第二節 受傷運動員的心理困擾和情緒反應 .....	7
第三節 受傷運動員的社會支持及相關研究 .....	14
第四節 研究目的 .....	21
第五節 名詞解釋 .....	21
第貳章 研究方法 .....	23
第一節 研究對象 .....	23
第二節 資料蒐集方式 .....	25
第三節 研究流程 .....	26
第四節 資料分析與編碼 .....	28
第五節 研究之可信性 .....	31
第六節 倫理議題 .....	32
第參章 研究結果分析與討論 .....	33
第一節 研究結果分析 .....	33

<b>第二節 討論</b> .....	89
<b>第肆章 結論與建議</b> .....	114
<b>第一節 結論</b> .....	114
<b>第二節 研究限制</b> .....	115
<b>第三節 未來研究與應用建議</b> .....	116
<b>參考文獻</b> .....	119
一、中文部份 .....	119
二、英文部份 .....	120
<b>附 錄</b> .....	130
<b>附錄一、訪談稿</b> .....	130
<b>附錄二、研究對象基本資料與受傷紀錄</b> .....	132
<b>附錄三、參與者同意書</b> .....	133

## 表目錄

表 2-1-1 研究對象的基本資料.....	24
------------------------	----

## 圖目錄

圖 1-2-1 運動傷害四階段壓力反應圖.....	8
圖 1-2-2 認知模式.....	10
圖 1-2-3 運動傷害心理反應整合模式.....	11
圖 2-3-1 研究流程圖.....	27

# 第壹章 緒 論

本研究欲瞭解運動員在受傷後的心路歷程、復原期間得到的社會支持，及其對重返運動場之影響，依序共分為五節：第一節研究背景、第二節受傷運動員的心理困擾和情緒反應、第三節受傷運動員的社會支持及相關研究、第四節研究目的、第五節名詞解釋。

## 第一節 研究背景

「苦練是通往金牌的必經之路」，幾個斗大的字眼，標示在左營國家運動訓練中心的牆上，同時也烙印在那些追求高競技水準的國家隊選手心中，簡單又明瞭地默默教育他們，追求金牌前大量重複的苦練是必經的過程。2010 廣州亞運會已順利落幕，期間運動員為了脫穎而出，莫不堅忍承受高負荷量的訓練，而當奪牌運動員紛紛獲得國人喝采的同時，卻也有許多運動員在競賽中發生意外痛失奪牌機會而顯得落寞，此外，更有不少運動員在先前訓練期間便因受傷無緣參與廣州亞運(香港文匯報, 2010)。運動員最大的痛苦莫過於，當屬於你的舞臺拉開帷幕時，你卻遭遇傷痛折磨，痛失一展風采的機會。回顧 2008 北京奧運，蘇麗文強忍嚴重膝傷咬牙撐完三戰，如此奮力不退的精神雖成為京奧最令人動容的影像，然而因傷與獎牌擦肩而過卻是事實(聯合報, 2008); 同樣的，劉翔因腳傷嚴重無奈退出原來堪稱京奧最引人矚目的決賽，緣盡京奧，也令全中國人深感惋惜，奧運「金」夢碎(聯合晚報, 2008)。高強度競技運動所帶來的傷病向來都讓

運動員頭痛不已，舊傷未癒，新傷襲來，導致許多受傷運動員在競賽場上如履薄冰，對傷害的發生產生極大的憂慮和恐懼，而漫長的復健期，更為往後的運動生涯蒙上一層揮之不去的陰影，值得深思的是，在奪牌與保護運動員之間我們可以再多做些什麼努力，以避免遺憾的發生呢？

隨著競技運動參與人口數的不斷攀升，在競爭日趨激烈的情況下，選手彼此之間競賽勝負的差距逐漸縮小，失之毫厘，很可能就差之千里，為了追求超乎千百萬人之上的體能、技術表現，以及奧林匹克格言「更快、更好、更強」的巔峰運動表現，運動員費盡了千辛萬苦長期接受艱苦的訓練，不斷地突破自己的極限，挑戰自己的能力，打破自己或他人的紀錄，甚至不惜任何代價讓自己承擔許多風險，使自己成為全國第一，亞洲第一，甚至全世界第一，如此不僅潛藏運動傷害的危機，傷害發生的次數也會隨之增加(Tracy, 2003; Podlog & Eklund, 2007)。

Meeuwisse and Fowler(1988)指出，美國每年約有 30% 的學生運動員因參與競技性運動而受傷。Burt and Overpeck(2001)的研究資料顯示，全美每年約有 370 萬人因發生運動傷害而緊急求診。Etzel, Ferrante, and Pinkey(1991)在 900 所 NCAA(National Collegiate Athletic Association)大學的調查研究中發現，約有 50% 的學生運動員曾經受傷，並且有相當高的受傷率。此外，廖主民(1993)擔任北訓中心運科人員時發現，不足 200 人的訓練中心，在短短半年內接受治療的運動員達 1400 人次以上。再者，林春鳳(1992)以參加 79 年大專運動會跆拳道選手為研究對象調查發現，下場選手 79.6% 會發生運動傷害。謝翔星與黃啟煌(1996)以參

加 84 年台灣區運的羽球選手為研究對象調查發現，93.75% 選手有運動傷害經驗。有鑑於此，運動員遭受運動傷害的現象不容小覷。

在運動情境裡，選手因嚴重運動傷害而導致無法繼續參與訓練或比賽的個案，時有所聞（彭譯箴、彭美蓮，2007）。運動員遭受運動傷害後，除了影響運動表現之外，亦危害身心健康，更可能提早宣告運動生涯結束。然而，儘管運動員在遭受傷害後必須付出慘痛代價，有些運動員卻依然鋌而走險，負傷比賽，而罔顧傷勢加劇，如果教練又強調接受身體冒險和負傷比賽的價值與必要時，往往導致運動員不得不視受傷為比賽的正常部份，也就是將運動傷害正常化(Howard & James, 1990/2000)，殊不知這種宣稱痛苦傷不了人的態度，只會犧牲更多優秀運動員的運動生涯。

參與運動，特別是競技運動，遭受運動傷害是相當普遍的意外，並且會受到不同程度的影響（涂俊苑、盧俊宏，2001），對受輕傷或非競技運動員來說，運動傷害可能就是短暫休息或暫時不運動，隨後面臨體能和技術退步的問題，但對自己期許很高或成績逐漸竄紅的競技運動員來說，運動傷害可能為個人運動生涯帶來相當重大的打擊(Lavallee & Flint, 1996)，例如：面對遙遙無期的復健、為運動治療耗費龐大醫療支出(Meeuwisse & Fowler, 1988)、運動生涯提早喊停，甚至退出體壇等。

運動傷害不僅對競技運動員的身體機能產生直接影響，進而也會影響心理健康與運動表現(Theodorakis, Beneca, Malliou, & Goudas, 1997; Morrey, Stuart, Smith, & Wiese-Bjornstal, 1999)，因此，當運動員遭受運動傷害時，

受創的身體和心理都需要得到良好的照料與復健 (Glazer, 2009)。黎俊彥、林威秀與黃啟煌 (1997) 指出，受傷運動員傷後的復健過程和運動表現似乎與其傷後生理和心理復健的過程有關。不幸的是，當傷害發生時，注意力卻自然而然聚焦在受傷的身體部位，而忽略了受傷時的心理經驗，以及有關受傷的無數想法、感受和行為 (Tracy, 2003)。

廖主民 (1994) 質疑，現今運動醫學進步使受傷運動員獲得妥善的醫療照顧，生理復原的速度也比以往更高，然而傷勢痊癒，是否心理上的傷害也跟著好了呢？這個答案無疑是否定的，誠如 Rotella and Heyman (1986) 所強調的，除非受傷是自然痊癒的，否則沒有理由認為生理痊癒後，心理就會跟著變好，因為運動員自受傷後重返運動場，在生理和心理方面的準備狀況總是不一致的 (Podlog & Eklund, 2007)，若心理尚未準備完全即返回運動場比賽，將導致更多的恐懼、焦慮、害怕和沮喪，並降低表現等 (Glazer, 2009)。

普遍存在於運動場上的運動傷害，儼然已成為運動員最害怕而關切的議題之一，而競技運動員受傷後心理有何反應？他們的想法如何？情緒是哀傷？抑或失望？他們對於傷害後的復健行為又是如何？這些問題一直是從事運動傷害研究及運動傷害防護人員最關心的焦點問題 (涂俊苑、盧俊宏, 2001)。學者認為，運動員對受傷後的反應與一些面對死亡的經驗相同，包括：否認、生氣、沮喪、接受與改造 (Hardy & Crace, 1990)。當運動員遭受運動傷害後，隨即陷入一連串的窘境，同時伴隨著心理產生無限的悲傷、煩惱、失望、挫折和沮喪，他們沒有勇氣面對傷勢嚴重性、煩惱無法痊癒、擔心被隊友超越、害怕再度受傷和減少收入等，而當身份認同感完全來

自運動時，甚至害怕會因此失去家人和朋友的支持 (Wagman & Khelifa, 1996)，即便最後接受事實配合復健計畫，心中不免仍存有許多疑惑與不安，若不正視這些心理困擾將可能進一步影響運動員往後的運動發展。

根據上述學者對受傷後運動員的關切可知，當運動員遭受運動傷害後，除了身體承受一定程度的疼痛之外，心理更是備受煎熬，而傷勢較為嚴重者更須耐心渡過漫長而乏味的復健期，在復健過程中，一旦復原速度緩慢，讓受傷運動員感覺沒有進展，就容易灰心喪志，進而失去繼續復健的動機與希望。是故，如何幫助受傷運動員減緩因受傷而產生的負面情緒？如何幫助受傷運動員在復健過程中仍維持高度動機？相信這是受傷運動員最迫切渴望獲得的協助。

改變負向想法和情緒，坦然接受事實是心理復健的重要關鍵，而要持之以恆並確實地進行復健，則需要保持高度的動機 (廖主民, 1994)。過去許多研究相繼指出，社會支持是幫助受傷運動員減緩心理困擾、維持樂觀態度，並提高復健依附的有效策略之一 (Rotella & Heyman, 1986；Wiese & Weiss, 1987；Lynch, 1988)。當社會支持增加時，心理困擾會隨之減少，並且當個案不確定感增加時，越需要社會支持。而當社會支持降低時，會產生高度的不確定感，相對地，心理困擾也會因此提高 (Neville, 1998)。再者，不同形式的社會支持能有效幫助受傷運動員因應不同的壓力情境。當復健進展緩慢、經驗到挫折或其他生活需求所產生的額外壓力，運動員便會知覺到情緒支持是重要的，而適度提供任務支持則可強化其復健階段的動機和依附行為 (Evans, Hardy, & Fleming, 2000)。

另一方面，根據 Bianco(2001)研究結果發現，當社會支持的提供讓受傷運動員感到不舒服或有壓力，此即社會支持的負面效應，等同於缺乏支持或無支持(non-support)，這種情況導因於提供者和接收者彼此間關係的建立不良，以及提供者和接受者對什麼是有效的社會支持有認知上的差異。

綜觀上述研究得知，運動傷害是許多競技運動員害怕面對且不願碰觸的議題，然而，這對於終日暴露於高危險運動環境的運動員來說卻是家常便飯，一旦面臨傷害事件發生的衝擊，往往會出現相當複雜的心理反應與不同層面的負面情緒，因此，若能確實瞭解受傷運動員的心理困擾，並適時提供有效的社會支持，相信將能幫助受傷運動員渡過受傷的低潮期，成功克服生理痛苦與心理障礙。

研究者過往曾多次獲選為學校田徑代表隊，一次意外的發生讓研究者飽受傷痛之苦，更承受莫大的壓力，也因此，在長期接觸競技運動員的情況下，往往能深刻體悟傷痛為受傷運動員帶來的嚴重影響，究竟這些競技運動員遭受傷害後的心理反應有多麼複雜？週遭社會支持網絡所提供的支持有哪些？而這些社會支持對他們又會造成什麼樣的影響？這些疑問經常存在研究者心中。據此，研究者藉著回顧過去相關文獻，瞭解過去研究針對受傷運動員做了哪些貢獻？還有什麼是值得研究者再努力的部份？盼能透過此研究提供長期活躍於競技運動場，卻遭逢傷痛折磨的受傷運動員，及其週遭社會支持網絡系統經驗的借鏡。

## 第二節 受傷運動員的心理困擾和情緒反應

運動員在遭受運動傷害後，究竟是如何引發心理反應的？又會引發什麼樣的心理反應？運動心理學界在瞭解受傷運動員的心理反應通常必須從兩部份探討，研究者整理相關資料分述如下：

### 壹、階段模式 (Stage Models)

#### 一、壓力反應 (Stress Response)

根據 Weiss and Troxel(1986)指出，選手受傷後心理會經歷壓力反應的四個階段：1.事件：確實有受傷發生。2.想法：選手對自己的傷有一看法（正面或負面）。3.情緒：端視前一階段的想法而反映出正向或負向的情緒反應。4.行為：選手由受傷的想法和情緒而表現出什麼樣的行為。如圖 1-2-1 所示。

「事件」指的就是運動員受傷這件事。「想法」是指當運動員受傷會對自己的受傷形成一些主觀想法。「情緒」來自想法，怎樣的想法就會引發怎樣的情緒。「行為」是想法和情緒的產物，指運動員隨後所表現出來的樣子。換言之，當一位有著正向想法的運動員遭受傷害時，相較於有著負向想法的運動員，會有較多正向的情緒，所表現出來的行為也較為積極與合作。

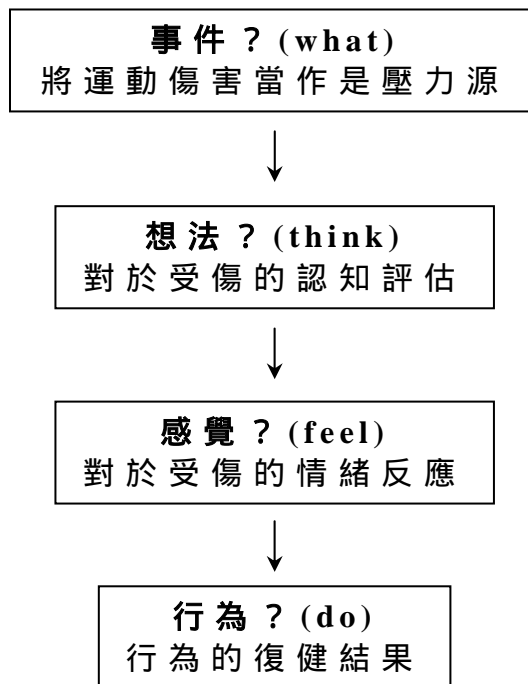


圖 1-2-1 運動傷害四階段壓力反應圖  
(Weiss & Troxel, 1986)

## 二、悲傷過程模式(Grief Process Model)

過去研究悲傷過程模式的版本相當多，諸如：Rotella and Heyman(1986)認為運動員因為受傷而退出訓練或比賽的心情，就像一般人遭受親友亡故或失戀等悲痛之事一樣，包括：震驚、孤立、生氣、爭辯、沮喪及接受事實等。同樣的，運動心理學家推測人們對於健身運動與運動員傷害的反應與這些面對即將死亡的經驗相同，在受傷後通常有五個階段悲傷反應過程：1.否認。2.生氣。3.討價還價。4.沮喪。5.接受與改造(Hardy & Crace, 1990; Weinberg & Gould, 1999/2002)。再者，Kubler-Ross(1969)指出，一般人受傷後的情緒反應會經歷下列幾個典型的階段：1.不信任、懷疑、否認事實、孤

立。2.憤怒、敏感。3.妥協。4.沮喪、失去信心。5.接受事實。  
6.放棄、順從。

通常運動員在遭受傷害後皆無法接受傷害發生的事實，更不願面對傷勢的嚴重程度，並且在尚未瞭解傷勢嚴重性之前，仍抱持著可以立即返回競技運動場的想法，一旦瞭解情況並非自己所想的簡單，就會將自己陷入一連串的負面情緒，即便最後接受事實，但在過程中仍不斷地被受傷困擾著。

然而研究指出，悲傷過程模式並不適用運動傷害研究，因創始者 Kubler-Ross(1969)所研究的樣本為末期病人，未考慮個別差異，拒絕階段也未在傷害研究發現過，有鑑於此，有許多學者開始主張認知評價模式。

## **貳、認知評價模式(Cognitive Appraisal Models)**

有些學者(Weiss & Troxel, 1986; Wiese & Weiss, 1987; Wagman & Khelifa, 1996)認為運動員受傷後的心理反應，應視個人和環境因素而定，因為這兩大因素將影響選手是否視運動傷害為一種壓力源的關鍵，而受傷運動員的認知評價將影響運動員的情緒和行為反應，如圖 1-2-2 所示。換言之，個別運動員看待傷害發生的角度是不一樣的，運動員對此傷害事件的發生都會產生主觀認知評價，進而影響後續的情緒和行為。

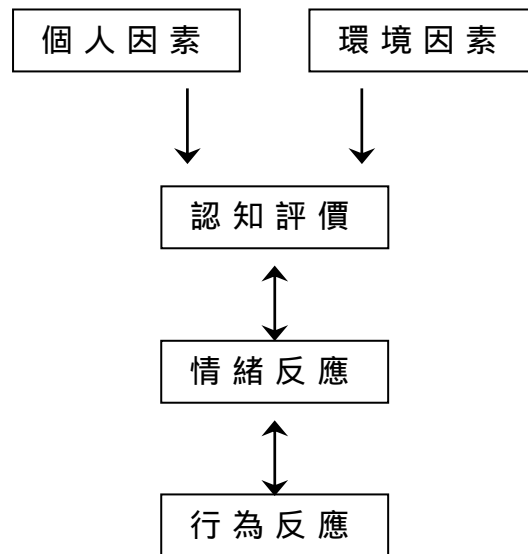


圖 1-2-2 認知模式

(Weiss & Troxel, 1986; Wiese & Weiss, 1987; Wagman & Khelifa, 1996)

### 參、認知模式新發展

Weiss-Bjornstal 及其研究同僚 (Weiss-Bjornstal, Smith, Shaffer, & Morrey, 1998) 整合運動員傷害前及傷害後的因素，提出一個最新模式，來解釋運動員對運動傷害和復健的心理反應，如圖 1-2-3 所示。本研究聚焦在整合模式中的情緒反應部份，包括：害怕、緊張、生氣、沮喪、挫折等。

## 運動傷害前的各項因素

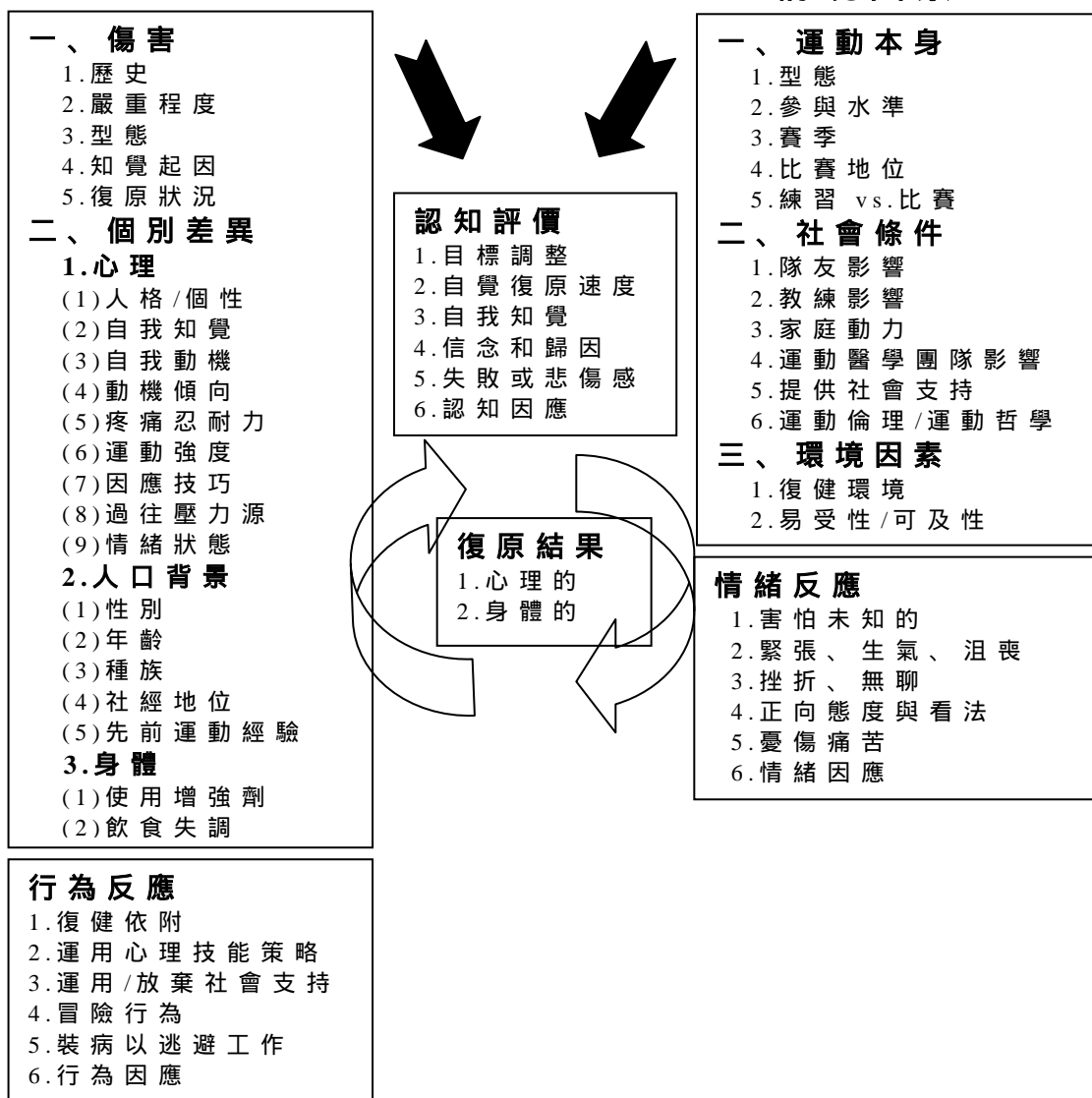
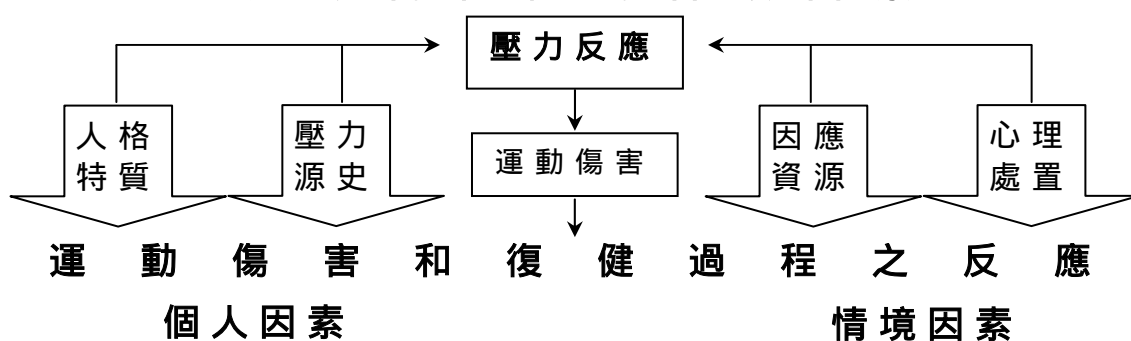


圖 1-2-3 運動傷害心理反應整合模式

(Weiss-Bjornstal, Smith, Shaffer, & Morrey, 1998)

透過上述的概念性模式可知，當運動員遭受身體傷害，除了引發身體上的疼痛之外，同時，也將伴隨著產生一連串的心理困擾，然而，一般人往往僅將注意力放在身體傷害的復原，卻輕忽心理上因主觀認知而產生的困擾與不良的情緒反應，因此，要真正解決受傷運動員的所有問題，實有必要全盤瞭解其心理反應。

根據彭譯箴與彭美蓮（2007）指出，在運動場上，有許多頂尖選手經常為傷害所苦，因傷害帶來心理的不確定感，所導致對未來的茫然與無助感的增加，特別是嚴重的運動傷害。而這種不確定感和無助感反應在受傷運動員的內在想法，擔心傷勢無法復原、害怕再度受傷、擔憂失去運動員身分、煩惱比賽收入減少、甚至害怕失去親人與朋友的支持等，在心理上可能會因此失去平衡而無法調適，並且產生害怕與恐懼的反應（林佳皇、黃惠貞，2005）。

受傷運動員普遍無法接受傷害發生的事實，除了不願面對傷勢的嚴重程度，甚至還會抱怨不公平，並且在尚未確認受傷實際狀況之前，仍抱持著可以立即重返運動場的希望，一旦瞭解傷勢並非原先所想的輕微，往往會陷入一連串的負面情緒，即便最後與事實妥協，但在復健期間仍因過度聚焦在疼痛感，而對傷勢何時能夠恢復充滿困惑與疑慮（O'Connor, 2002）。

受傷運動員自受傷、復健期乃至完全恢復之前，心理都會不斷地出現許多疑惑、矛盾、困惑與掙扎等，而以一個縱向研究的觀點探討，不同階段又會產生哪些不同層面的心理困擾和情緒反應呢？

根據 Bianco, Malo, and Orlick(1999)研究結果發現，在

受傷初期，受傷運動員會沮喪、困惑、挫折和失望；在復健期間，傾向擔憂失去練習機會、錯失比賽、團隊地位不保和進步緩慢；在重返運動場比賽階段，則聚焦在擔心強度不夠和害怕再度受傷。

同樣的，Evans, Hardy, and Fleming(2000)研究結果顯示，在復健階段早期，受傷運動員擔憂團隊地位不保、被球隊釋出、財務危機、家人生活不穩固、無法達成比賽抱負和承諾等，出現痛苦、不悅、沮喪、生氣、意志消沉、洩氣和失望等反應；在復健階段中期，傾向擔憂 X 光片情形、財務憂慮、缺乏動機、經驗衝突，出現失望和挫折等反應；而在復健階段晚期 - 重返競技運動場，則擔憂當初導致傷害發生的擒抱情境，而出現懷疑、震驚和沒自信等反應。

此外，Tracy(2003)研究結果也指出，隨著受傷運動員傷勢逐漸好轉，心理所出現的情緒反應不同，所擔憂的層面也各異。在受傷初期，受傷運動員的情緒反應，包括：生氣、沮喪、挫折、擔憂和感覺對不起自己等，同時，也會過度享受人們對他們的關懷與注意力，然而，隨著時間過去，這種備受關切的新鮮感逐漸減弱，卻因此產生更大的挫折感；在受傷後一週，受傷運動員容易在評估傷勢外觀的嚴重程度後影響情緒，他們害怕錯失練習和被隊友趕上等，但另一方面卻也因無法繼續參與練習，伴隨著時間的增加而將重心放在課業上；而在受傷後三週，部份受傷運動員在與隊友逐漸疏離後產生孤寂感，而那些即將重返競技運動場的受傷運動員則恢復了自信心，並懂得自我反思等。

再者，Carson and Polman(2008)研究結果提及，運動員在受傷初期會經歷震驚、無奈、沮喪、挫折和生氣等負面情

緒，而在手術前期則會出現生氣和沮喪反應，並對傷勢產生某些顧慮。

透過回顧國外相關文獻得知，過去研究大多以情緒反應量表作為研究工具，同時，透過深度訪談和選手日記等蒐集資料的方式，來瞭解運動員遭受傷害後所面臨的各種衝擊與生活窘境，以及隨後所產生的各種心理困擾和複雜情緒反應，並且在不同階段也都會出現不同層面的困擾和反應。反觀國內，就研究者所知，大多僅屬於運動員傷後現象之調查，或以情緒反應量表作為瞭解運動員傷後情緒反應的情形，或少能將受傷運動員內心最深層的痛楚與夢魘加以刻劃描繪。有鑑於此，研究者依循此脈絡，擬透過深度訪談，徹底瞭解受傷運動員的心理困擾和情緒反應，並進一步探究造成這些困擾和反應的主觀認知評價，用以擴展對受傷運動員心理層面的認識。

### **第三節 受傷運動員的社會支持及相關研究**

在社會心理學研究主流中，社會支持是經常被探討和研究的心理資源，同時和壓力(stress)與因應(coping)並列為心理健康研究領域中三個最重要的概念(Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000; Sarason, Sarason, & Pierce, 1990; Thoits, 1995; Veiel & Baumann, 1992)。社會支持所以重要且不可或缺的原因在於能強化個人福祉(well-being)、降低倦怠感、增加運動樂趣、避免運動傷害、幫助免於孤立、減緩壓力和加速傷害復原等(Cohen, 1988; Andersen & Williams, 1988; Duncan, Duncan, & Strycker, 2005 ; Weiss, Kimmel, & Smith,

2001)。許多研究發現社會支持與生理狀態 (Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996)、身體疾病、死亡率 (Cohen, 1988), 以及脊髓損傷和失能 (Rees, Smith, & Sparkes, 2003) 相關。而社會支持最普遍出現的研究是探討它和運動傷害之間的關係 (Udry, 1997; Bianco, 2001; Bianco & Eklund, 2001; Brewer, 2001; Robbins & Rosenfeld, 2001; Udry, 2001; Weiss, 2003; Brown, 2005; Bawden, 2006; Bone & Fry, 2006; Levy, Polman, & Clough, 2008)。欲瞭解社會支持和運動傷害之間的關係, 關鍵在於是採用直接效果模式? 抑或壓力 - 緩衝模式? 直接效果模式強調, 不論有無壓力事件出現, 社會支持對於人們都有正向的影響; 而壓力 - 緩衝模式則主張, 唯有處於壓力情境下, 社會支持才會產生效果 (Cohen & Wills, 1985)。根據上一節的運動傷害四階段壓力反應模式 (Weiss & Troxel, 1986), 以及認知評價模式 (Weiss & Troxel, 1986; Wiese & Weiss, 1987; Wagman & Khelifa, 1996), 運動員在遭受身體傷害後會受到主觀知覺影響而產生壓力, 採壓力 - 緩衝模式說法, 社會支持可使受傷運動員免於壓力事件的影響, 具有壓力緩衝的作用。

其他相關調查也指出, 受傷運動員在復健過程中, 是透過足夠的社會支持而有利於恢復的, 換言之, 社會支持對於受傷運動員的復健成效有很大的幫助。受傷運動員需要社會支持, 他們必須知道教練和隊友的關心, 有人傾聽他們所關心的事而不批評他們, 以及其他如何從相同的傷害中恢復 (Weinberg & Gould, 1999/2002)。

一般說來, 受傷運動員的社會支持來源對象有很多種, 包括: 來自朋友和家人感情上的支持、來自教練訊息的支持、

來自父母有形的支持，每個支持系統都提供了不同類型，但同樣有助益的支持(O'Connor, 2001)。根據 Weinberg and Gould(1999/2002)指出，週遭人透過提供社會支持可與受傷運動員建立密切的關係，包括：接受他的觀點、運用同理和傾聽來思考他的感覺、提供感情上的支持、提供務實建議但積極樂觀等。在受傷運動員復健的過程中，社會支持將有助於信心的恢復、心理和生理上的復原、強化復健依附(Brewer et al, 2003)，並且在感到壓力的時刻減低不確定感等。各種來源的社會支持和援助可預防受傷運動員在復健過程中和重返運動場後感覺被隔離和疏遠(Bianco & Eklund, 2001; Andersen, 2001)。由教練和物理治療師提供的社會支持是重要的，可讓受傷運動員對成功復原感到安心(Bianco, 2001)。社會支持也有助於緩解運動員因擔心生理恢復所產生的壓力和恐懼，幫助他們建立切合實際的期望、建立信任和知覺改善(Bianco, 2001; Johnston & Carroll, 1998a)。

那麼究竟社會支持的內涵有哪些？又分成幾個向度？根據 Rees and Hardy(2000)將運動領域中社會支持的四個向度，分別為：1.情緒性支持(emotional support)：在面臨壓力時給予慰藉和安全感，讓個體感覺自己是被愛和被關心的。2.自尊性支持(esteem support)：能維持或提高個體的勝任感或自尊，並表達出個體有能力克服障礙的信念。3.資訊性支持(informational support)：提供復健的建議或指導。4.實質性支持(tangible support)：提供具體和工具性的援助，以及身體活動上的協助。由此可知，社會支持包含了四種向度，而每一種向度也都具有不同的功能，提供者應該瞭解社會支持的重要性，以及如何和何時去利用不同形式的社會支持來

幫助受傷運動員(Weinberg & Gould, 1999/2002)。

根據 Rees, Smith, and Sparkes(2003)研究結果顯示，當受傷運動員感到沮喪和憂鬱，應適時提供情緒支持；當受傷運動員對復健失去信心，應適時提供自尊支持；當受傷運動員渴望瞭解更多復健建議，應適時提供資訊支持；當受傷運動員無法活動自如，應適時提供實質支持。適時提供受傷運動員情緒支持，讓他瞭解自己是被關懷的，在他需要找人傾瀉心中挫折時，當個秉持同理心的傾聽者；提供受傷運動員復健支持，對其復健目標有著正面態度的支持與鼓勵，給予個人化、立即性的回饋和讚美，將能有效提升其執行復健的依附行為和勝任感，再者，運用同儕支持(peer support)，也就是介紹過去曾經遭受相同受傷經驗的運動員，分享自己復健成功的相關經驗(Wiese & Weiss, 1987)，並建立受傷支持團體(injury support group)，定期舉行受傷運動員的聚會，讓受傷運動員分享心中的感受，使彼此瞭解在漫長的復健路上，自己並不孤單。而當受傷運動員行動不便時，適時伸出援手，減緩他因受傷導致活動受限而產生的無助感。

以一個縱向研究的觀點來看，受傷運動員在歷經不同階段會產生不同的心理反應，至於，在每個階段又需要哪些不同的社會支持呢？根據 Bianco(2001)研究結果發現，受傷運動員獲得的社會支持會隨著歷經受傷階段、復健階段，以及重返運動場階段而有所不同。受傷運動員經驗壓力的本質和經驗將影響社會支持的需求。普遍說來，受傷運動員在受傷階段有明顯的情緒崩潰，需要較多傾聽支持和情緒慰藉；而在復健階段容易出現動機流失，則需要較強的資訊支持。

儘管社會支持對於受傷運動員的復健成效有很大的幫

助，但並非所有的社會支持都是有助益的，當受傷運動員經驗到不適當的社會支持或過度社會支持時，類似缺乏支持或無支持(non-support)。根據 Udry, Gould, Bridges, and Tuffey (1997)研究結果顯示，受傷運動員很容易對他們接受到的社會支持有負面感受，包括：沒有得到充分而適當的復健指導、別人對自己受傷的事敏感度不足，以及沒有充分表達關心等。同樣的，有些受傷運動員表示，醫療人員有時會表現得態度冷淡、提供的資訊不完整，或醫療技術太差等，而教練和隊友對傷勢過於大驚小怪也會令人感到不舒服(Bianco, 2001; Rees, Smith, & Sparkes, 2003)。

另一方面，基於傳統文化對女性運動的偏見迷思，造成女性過去參與運動的情況遠不如男性。隨著女性意識逐漸抬頭，一連串的改革運動影響了女性在傳統社會的權力與地位。然而，即使女性運動員在體壇上擁有一片美好遠景，但長久以來受到男性文化的英雄錦標主義影響，使得女性運動員參與運動的機會仍少於男性(賴丹穠，2008)。據此，研究者認為，在運動場域中，性別差異將可能影響社會支持提供的程度或形式。根據過去相關研究指出，不同性別傾向偏好不同形式的社會支持，女性運動員較男性運動員更傾向尋求情緒支持(Hardy, Richman, & Rosenfeld, 1991)，且男性運動員聚焦在「問題專注因應」(problem-focused coping)，而女性運動員則傾向「情緒專注因應」(emotion-focused coping)(Holt, Hoar, & Fraser, 2005)。再者，Riemer and Toon(2001)研究結果發現，相較於教練為相同性別的女性網球選手，當教練為異性時，女性網球選手偏好和知覺較大的社會支持。同樣的，Stuntz, Sayles, and McDermott(2011)研

究結果也指出，相同性別和不同性別的運動團隊所知覺到的社會支持不盡相同。至於，不同性別的受傷運動員所獲得的社會支持又有何差異？Mitchell, Neil, Wadey, and Hanton(2007)以受傷運動員社會支持量表(Social Support Inventory for Injured Athletes, SSIIA)的研究結果顯示，女性受傷運動員較男性受傷運動員獲得更多情緒和自尊支持，至於資訊和實質支持則無顯著差異。

此外，根據 Bianco(2001)以個人運動項目 - 滑雪的研究結果發現，運動員在受傷時並不期望收到隊友的電話或信件，因為他們瞭解隊友們都正忙於自己的比賽，無暇關照他們。相較於射箭和滑雪等個人運動項目，由於籃球和排球等團體運動項目需要團隊成員強烈互動、協調和合作，通常需要較高的團隊凝聚力，也會表現出較高的團隊凝聚力(Weinberg & Gould, 1999/2002)，據此，研究者認為，一旦團體運動項目的運動員受了傷，隊友或許較能適時提供有效的社會支持，諸如：幫忙背行李或接送上下課等。反觀個人運動項目的受傷運動員，在某些情況下可能更容易感到失意落寞與孤立無援。

最後，研究者認為，受傷運動員在自己的運動項目中所扮演的角色和地位亦可能影響社會支持提供的程度，舉例說來，當籃球隊中的主力選手受了傷，相較於受傷的板凳球員，由於他在團隊中扮演著不可或缺的角色，教練和隊友在希冀他盡快重返運動場的情況下，將可能提供較大的支持與關注。

綜合以上論述得知，運動員傷後所產生的負面情緒與非理性想法往往會阻礙他們接受事實，甚至不願意積極奮鬥，許多有待解決的疑問與煩惱經常浮現在他們的腦海裡，更進

一步妨礙參與復健的動機與信心，並且儘管受傷運動員願意參與復健計畫，然而，面對著不可預期的復健時間，仍舊容易因缺乏足夠的動機或感到疲憊乏味而流於形式化，透過社會支持不僅能緩和受傷運動員情緒上的不安和恐懼，亦能增強受傷運動員的自信，使他們勇於面對挑戰和克服困難，促進更有效的復原過程，進而及早重返競技運動場。

透過回顧國外相關文獻得知，過去研究同時結合相關量表與訪談方式，來瞭解受傷運動員得到的社會支持形式與影響。反觀國內，就研究者所知，在提及有效的心理復健策略中，針對社會支持此一議題，多半僅概述社會支持對受傷運動員的復健成效有很大的幫助，或少見到能將受傷運動員複雜的情緒困擾與社會支持的內涵、形式、來源和適配性加以分析，並從中探究社會支持對其重返運動場之影響的研究。性別差異部份，受限於過去研究以問卷的方式，或許無法確切瞭解當事者評估獲得社會支持時的影響因素，此外，也應進一步探究個人和團體運動項目、團隊地位和競賽水準，與其獲得社會支持之間的關係。有鑑於此，研究者計畫能徹底瞭解運動員在受傷後的完整心路歷程，並獲悉當在復健過程中面對不同壓力情境而引發情緒反應時，獲得的社會支持對其重返運動場之影響。究竟受傷運動員得到哪些社會支持？提供社會支持來源對象有哪些？在哪些壓力情境下獲得社會支持？同時，基於上述幾種影響社會支持提供程度或形式的可能性，再進一步探討不同性別、個人和團體運動項目、團隊地位和競賽水準的受傷運動員，與復健過程中得到社會支持之間的關係，以提供教練和其他社會支持網絡系統瞭解，當面對不同性別、運動項目和競賽水準的受傷運動員時，該

提供何種社會支持才是有助益的。

#### **第四節 研究目的**

基於上述研究背景與研究動機，本文擬探討之研究目的為：瞭解運動員自受傷後，乃至重返運動場的心理困擾和情緒反應，及其在復原期間得到的社會支持，進而探討這些社會支持對其重返運動場之影響。

#### **第五節 名詞解釋**

##### **壹、運動傷害 (Sports Injury)**

「運動傷害」是指在身體活動的過程中，由於一次或多次的內發性或是外加性的作用力，對於身體活動組織所造成的破壞結果。運動傷害的結果可能會造成肌肉、韌帶、關節或骨骼部位的傷害，更有可能造成心理上的傷害根據（賴金鑫，1983）。

##### **貳、情緒 (Emotion)**

「情緒」是一種由人類神經和賀爾蒙系統所調節，很複雜的主觀和客觀因素交互作用產生的心理歷程 (Lazarus & Lazarus, 1994)，它能引起人們：1.情意上的經驗，例如覺醒的感受，快樂和不快樂。2.產生認知過程。3.激起體內廣泛的生理調整。4.常常導致某種行為的產生 (Kleinginna & Kleinginna, 1981)。根據 Kleinginna 的界定，情緒是眾多瞬間變動的過程而非靜止的狀態，並且是由生活周遭中特定情

境刺激所引起的短瞬間正負面反應，接著它將影響我們的心情。本研究中的情緒係指，當運動員發生運動傷害事件時，在評估受傷後所產生的各種反應，包括：擔憂、害怕、沮喪和挫折等。

### **參、社會支持 (Social Support)**

社會支持指的是至少兩個人之間的資源交換，而提供者或接收者覺得此資源交換是為了促進接收者的福祉 (Shumaker & Brownell, 1984)。就概念性定義而言，乃指個人感受到來自週遭人所提供的情緒、自尊、訊息及實質方面等支持的資源，普遍對於接受者有正向的效果。

## 第貳章 研究方法

本研究旨在瞭解受傷運動員的心理困擾和情緒反應、受傷後所得到的社會支持，及其對重返運動場之影響。根據 Evens and Hardy(1995)主張，運動傷害是一種由個人主觀認知所引發各種情緒的複雜現象，而質性研究法最適合用來調查有關運動員受傷後的心理。是故，本研究擬依循質性研究的方法，研究者帶著理論知識與實務經驗自然地融入受傷運動員所處的環境中，透過深度訪談，徹底瞭解運動員受傷後的心路歷程，在每個階段過程中得到的社會支持為何，以及社會支持對重返運動場之影響。在研究過程中所蒐集到的資料擬以內容分析法歸納整理，並運用三角檢證法，邀請兩位運動心理學研究同儕各自獨立分析研究資料後，再共同討論分析結果，以維持客觀處理質性資料的立場。

### 第一節 研究對象

研究者為使研究對象具廣泛代表性，依文獻探討擬出可能影響受傷後的情緒反應和心理困擾，以及週遭師長及親友提供社會支持的程度和品質等各種因素為框架，以性別、運動型態和傷害程度，徵求自願參與本研究之研究對象。

研究對象為目前就讀台中市某大專院校運動代表隊之八名男性運動員和十名女性運動員，研究對象均經歷過輕重不同的運動傷害，他們的運動專長，包括：跆拳道、田徑、桌球、拳擊和柔道等個人運動項目，以及壘球、籃球、手球和足球等團體運動項目。研究對象的基本資料如表 2-1 所示：

表 2-1-1 研究對象的基本資料

代號	運動項目	運動年齡	傷害類型	傷害迄今	訪談時間
MC	壘球	5 年	右肩舊傷復發	1 年	60 分
WS	籃球	9 年	左膝前十字韌帶斷裂	2 年	110 分
YR	跆拳道	10 年	左小腿肌肉挫傷	3 週	40 分
YL	田徑	5 年	左腓骨骨折	8 個月	50 分
JJ	桌球	12 年	左踝關節扭傷	1 年	40 分
CJ	拳擊	9 年	胸部肌肉撕裂傷	1 年	50 分
CY	手球	9 年	左膝前十字韌帶斷裂	1.5 年	50 分
CW	跆拳道	5 年	左小腿肌肉挫傷	7 個月	50 分
WN	柔道	11 年	右肩習慣性脫臼	2 年	50 分
CL	籃球	9 年	右膝前十字韌帶斷裂	2 個月	60 分
YH	柔道	8 年	右肩峰鎖骨韌帶斷裂	3 年	60 分
TH	柔道	9 年	右踝關節扭傷	1 個月	30 分
WC	田徑	4 年	右膝內側副韌帶撕裂傷	3.5 年	50 分
CC	手球	8 年	右肘關節韌帶拉傷	1 週	40 分
WR	田徑	8 年	左膝前十字韌帶斷裂	1 年	60 分
JC	足球	8 年	右膝內側半月軟骨修補	8 個月	30 分
SH	田徑	3 年	左膝髌骨外側發炎	8 個月	100 分
YF	柔道	9 年	左手腕半脫位韌帶鬆脫	1 年	60 分

## 第二節 資料蒐集方式

質性研究之發現，產生於三種資料的蒐集：1.深度訪談。2.直接觀察。3.書面文件(Patton, 1990/1995)。本研究資料蒐集的方式即為深度訪談，研究者透過文字的形式，將人們說的話做詳細的描述與記錄，而後加以分析與呈現，可以鉅細靡遺地描述所欲瞭解的現象。

Weiss(1994)指出，訪談是給予我們觀察他人的機會，同時，亦提供他人深入描述個人經驗之獨特觀點的機會(Patton, 1990/1995)。藉由訪談可以認識我們從未到過的地方或從未生活過的環境、可以給予我們有關社會生活本質的資訊，也可以藉由訪談認識人們的內在歷程，學習人們的主觀認知及其對此認知的詮釋。研究者可以學習事件的發生如何影響他們的想法和感覺，從中得知那些構成人們從歡愉到悲傷的各種經驗。

本研究採半結構式訪談，蒐集詳實而豐富的資料，徹底瞭解研究對象自傷害後，乃至重返運動場階段的情緒輪廓，以及復原期間得到的社會支持，進一步探討社會支持對其重返運動場之影響。研究者在進行訪談前將事先擬定訪談稿、研究對象基本資料和受傷紀錄(詳見附錄二)，並聯絡研究對象，同時，將訪談稿和相關資料交由研究對象閱讀、填寫，以避免訪談時因回憶而造成時間上的流失與浪費。訪談時，除依照訪談稿進行訪談之外，訪談過程中也會適時地複述、反問和釐清所接收到的訊息是否正確無誤。訪談結束後，研究者會說明資料後續處理方式及研究進行情形。

本研究之訪談稿主要參考下列文獻：Wagman and

Khelifa(1996)為瞭解受傷運動員心理狀態所擬的諮詢指南；Bianco, Malo, and Orlick(1999)研究十二名受傷優秀滑雪選手的心理經驗；Evans, Hardy, and Fleming(2000)研究三名傷後復健的運動員之情緒反應；Rees and Hardy(2000)研究十名高競賽水準選手的社會支持經驗；Bianco(2001)研究十名受傷優秀滑雪選手知覺得到的社會支持；Tracy(2003)調查十名受傷學生運動員在受傷和復健過程中的情緒反應；Podlog and Eklund(2006)以縱向研究瞭解傷後重返運動場的競技運動員之情緒經驗；Carson and Polman(2008)針對一名專業橄欖球球員前十字韌帶受傷後復健之心理困擾等，綜合上述研究，並根據本研究目的修改擬定而成（訪談稿內容如附錄一）。

### 第三節 研究流程

研究者從閱讀運動傷害相關文獻時獲得啟發與興趣，開始大量蒐集相關資料加以閱讀、思考、確認研究方向並擬定研究架構圖。本研究之研究流程圖，如圖 2-3 所示，於研究進行前事先徵求非本研究對象之兩名受傷運動員，安排訪談演練，透過類似情境的模擬，以確保正式訪談的順利，同時擬定參與者同意書（詳見附錄三），獲得同意後正式進行深度訪談。

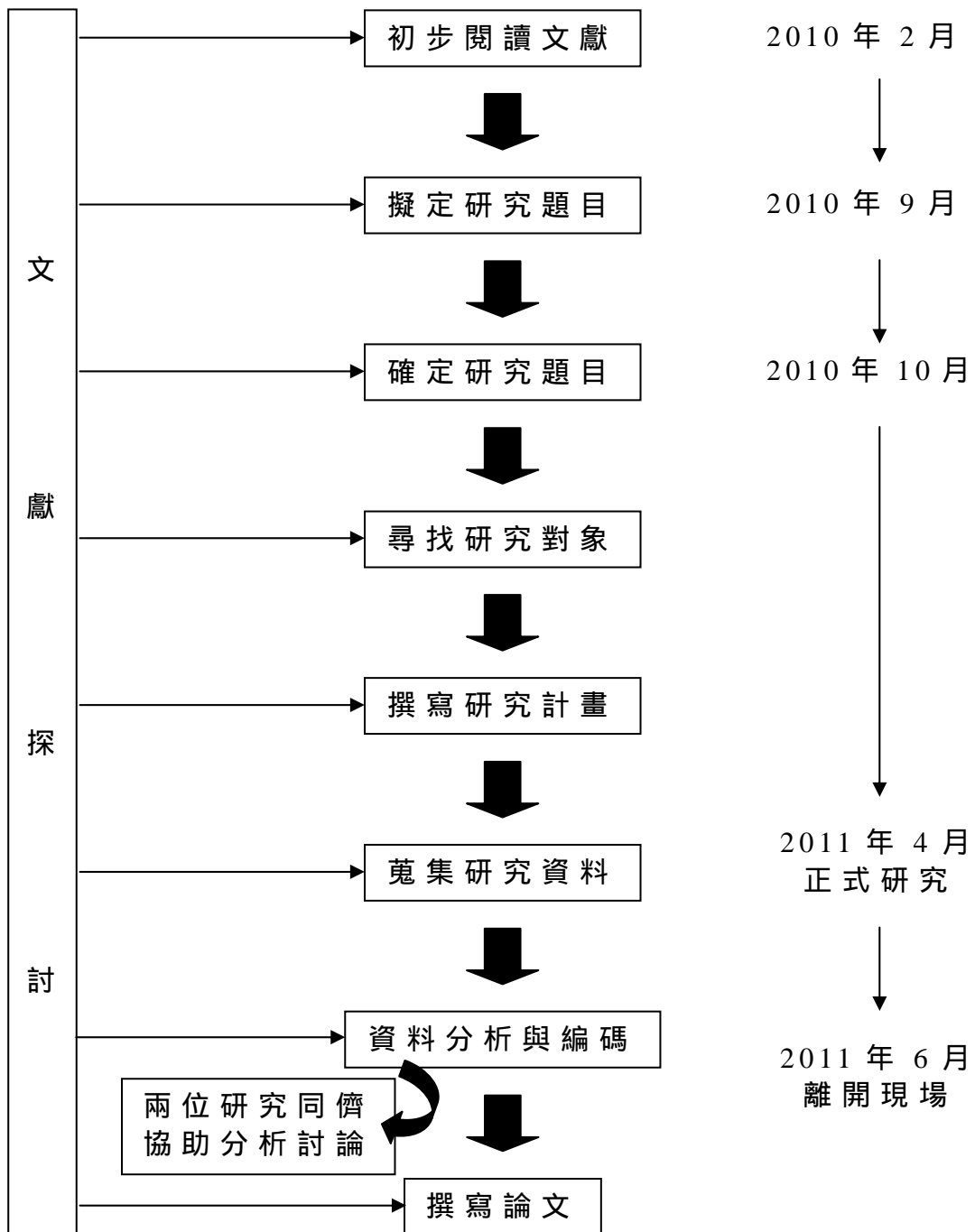


圖 2-3-1 研究流程圖

研究者擬與研究對象接觸時，透過事先擬定半結構式訪談稿的暖身題(warm-up questions)，讓研究對象輕鬆地陳述自己的運動經歷背景和訓練環境，同時秉持著自然而誠懇的態度與研究對象交談，藉此與研究對象建立良好的互動關係，發展互信並獲取承諾，讓他們感到舒服和愉悅，而願意做更深入的分享。接著，再進一步針對研究對象受傷後，乃至重返運動場的心理困擾和情緒反應，以及復原期間得到的社會支持等進行全盤瞭解，每位研究對象的訪談時間預計60-90分鐘。此外，根據林麗珊(2006)實務研究，運用情緒卡提升個案自我覺察，並幫助表達情緒。據此，在訪談過程中，研究者擬運用由彰化師範大學輔導與諮商學系高淑貞教授所研發的諮商工具「百變情緒卡」，當研究對象無法清楚地表達情緒時，便讓研究對象從中挑選出幾張能代表其遭受傷害當下和復原期間的情緒圖卡，藉由這些圖卡進一步引導研究對象說出選該張圖卡其背後所蘊藏的涵義和情境，協助研究對象進行情緒的辨識、整理、表達、同理、調適與轉化，進而提供自我認識、自我覺察情緒的機會。百變情緒卡能讓研究對象感到新奇有趣，減緩訪談過程中憶起受傷經歷可能營造出的凝重氣氛。訪談地點以考量研究對象的便利性為主，在其就讀學校之校園中、訓練場及圖書館進行。而在正式訪談結束後，研究者擬透過電話或信件與研究對象進行非正式訪談，追蹤後續相關訊息，促使資料更趨完整。

#### 第四節 資料分析與編碼

紮根理論(grounded theory)強調沉浸於資料之中，紮根

於資料，以使意義和關係能顯現出來。質性分析中的內容分析(content analysis)使任何質性資料得以縮減(reduction)，試圖辨識核心資料的一致性和意義。透過內容分析所發現的核心意義(core meanings)，經常稱為組型、主題或類別(Patton, 1990/1995)。據此，本研究擬透過內容分析法歸納整理研究對象自受傷後，乃至重返運動場的各種情緒困擾和反應，以及在每個階段過程中得到的社會支持，並從資料整理和分析過程中產生主題。

壹、研究者為研究對象進行半結構式訪談過程中，透過錄音方式記錄整個訪談歷程，並將所有資料逐字謄寫形成逐字稿，並反覆檢查逐字稿以求謄寫的精準性，一旦有任何遺漏的部份則比照前後文，用以據實瞭解研究對象的真實感受與資料所傳遞的真實意義。

貳、逐字稿隨後轉交研究對象檢視，以達資料再次確認的目的，凡有任何錯誤或遺漏的訊息，將立即修正和補足。

參、訪談逐字稿形成後邀請兩位運動心理學研究同儕各自獨立分析研究資料後，再共同討論分析結果。

肆、研究同儕對於研究者潛在的偏差和假設同時扮演支持和挑戰兩種角色，當爭論出現時，會反覆檢查逐字稿，不一致的地方也會提出來，逐一做討論直到達成共識為止。

伍、歸納式內容分析讓分析者透過與資料的互動層層分析，組型、主題或類別也從資料中浮現(Patton, 1990/1995)。其中組型、主題或類別泛指資料中類似的字眼(words)、措辭(phrases)、想法(thinkings)或事件(events)(Bogdan & Biklen, 1998/2001)。在情緒表露部

份，例如：當研究對象表示：「我很害怕自己好不了。」、「我很擔心運動表現不如從前。」、「我很難過教練對我咆哮。」、「我很在意隊友的排擠。」屬於源自本身和週遭人反應而產生的內在想法；「行動不便造成很多麻煩。」、「感覺復健沒有任何進展。」是關於對受傷和復健的困擾；「我會擔憂跟不上隊友的腳步。」、「我不想變成板凳球員。」則傾向於害怕失去團隊地位；「希望能盡快回到運動場上。」則是接受事實和展望未來(Tracy, 2003)。社會支持部份，當研究對象表示：「我獲得他人給予“感覺好多了嗎”的慰問和關懷。」屬於為情緒性支持；當研究對象表示：「我獲得他人給予“你今天復健情況相當良好”的勝任增強感。」屬於自尊性支持；當研究對象表示：「我獲得他人提供的“復健指導和建議”。」屬於資訊性支持；當研究對象表示：「我獲得他人幫忙“提重物或接送上下課”。」屬於實質性支持(Rees & Hardy, 2000)。社會支持來源對象部份，當研究對象提及父母、兄弟姐妹或朋友，屬於家庭支持網絡(home network)；當研究對象提及教練或隊友，屬於團隊支持網絡(team network)；當研究對象提及物理治療師或運動防護員，屬於治療支持網絡(treatment network)(Bianco, 2001)。

陸、當沒有任何組型、主題或類別可再被歸納分析時，歸納的過程就可被視為是完整的。

柒、在完成資料蒐集且開始分類後，將資料編碼(coding)，是資料分析的重要步驟(Patton, 1990/1995; Bogdan & Biklen, 1998/2001)。研究者將訪談逐字稿編碼為(I)，源

自本身和週遭人反應而產生的內在想法編碼為(A)，受傷和復健的困擾編碼為(B)，害怕失去團隊地位編碼為(C)，接受事實和展望未來編碼為(D)，情緒性支持編碼為(E)，自尊性支持編碼為(F)，資訊性支持編碼為(G)，實質性支持編碼為(H)，編碼方式以第 1 碼至第 2 碼代表研究對象名字的羅馬拼音縮寫，第 3 碼代表資料來源，第 4 碼至第 7 碼代表出現在該資料來源中的行數，第 8 碼代表歸納類別，第 9 碼至第 12 碼代表資料產生年份，第 13 碼至第 14 碼代表資料產生月份第 15 碼至第 16 碼代表資料產生日期（許雅惠、廖鳳池，2009）。例如：「MC-I0071E-2011-05-26」，係指研究者在 2011 年 5 月 26 日與研究對象 MC 進行訪談時，在訪談逐字稿中的第 71 行資料出現情緒性支持，以此類推。

## 第五節 研究之可信性

質性資料分析中提到，藉由結合多元化的觀察者、理論、方法和資料來源，使研究者能夠克服單一方法、單一觀察者、單一理論研究所固有的偏見，此方法即為「三角檢證法 (triangulation)」(Denzin, 1989)，而本研究採用其中的「分析者三角檢證」，亦即應用多位分析者來審查研究發現，有助於減少由一個人包辦所有的資料蒐集工作之潛在的偏見 (Patton, 1990/1995)。據此，研究者除了將訪談逐字稿，轉交研究對象檢視和確認之外，也將逐字稿影印三份，轉交兩位運動心理學研究同儕各持一份，並獨立進行分析和編碼，更邀請他們作為「吹毛求疵者 (devil's advocates)」(Marshall &

Rossmann, 1995), 同時扮演質疑和挑戰研究程序與結果, 以及協助和分析討論兩種角色, 以達本研究資料的精確性與真實性。此外, 研究對象在訪談時雖有記憶衰退和回憶偏誤的可能性, 然而本研究重點不在於他們究竟記得多少, 而在於確認他們受傷復健期間得到的社會支持(Bianco, 2001)。

## 第六節 倫理議題

本研究關注研究倫理, 首先在研究進行前會事先擬定參與者同意書, 同意書內容除了告知研究主要目的之外, 也一併交代研究進程序, 以及研究資料後續處理方式, 尤其經參與者同意後執行的錄音檔案必定盡保管義務與責任, 以避免資料外洩, 並向研究對象保證研究進行方式將完全保密處理。研究內容凡提及研究對象一律以匿名方式處理, 讓研究對象放心以最真實自然的方式表露情緒。此外, 除非經研究對象同意, 研究者絕不為了達到研究目的, 或使研究資料更為豐碩, 而不顧研究對象的感受任意挖掘其不願觸及之隱私。

## 第參章 研究結果分析與討論

本研究透過與十八名受傷運動員進行訪談，瞭解運動員自受傷後，乃至重返運動場的心理困擾和情緒反應，及其在復原期間得到的社會支持，進而探討這些社會支持對其重返運動場之影響，茲將訪談後的結果分析呈現如下。

### 第一節 研究結果分析

#### 壹、受傷運動員的心理困擾和情緒反應

根據 Tracy(2003)研究指出，參與者在受傷後的情感表達和情緒反應中，經常會提及對事務保持樂觀的重要性，這些認知及其在受傷後所產生的情緒反應之交互作用，充分反映出他們對於自己能從受傷後復原這件事，抱持著樂觀的正面看法，而這些認知被分為四種類型，包括：內在想法、受傷和復健的憂慮、關注與其他人做比較、展望未來。據此，研究者參考 Tracy(2003)之相關研究，將運動員受傷後的複雜情感及其認知在情緒反應上的相互作用分為上述四種類型，並且為了能涵蓋訪談內容之完整性，將針對部分類型名稱予以酌修為：源自本身和週遭人反應而產生的內在想法、受傷和復健的困擾和害怕失去團隊地位，以及接受事實和展望未來。

#### 一、源自本身和週遭人反應而產生的內在想法(A)

根據 Weiss and Troxel(1986)指出，外在情境因素和內在個人因素的交互作用可用來解釋受傷運動員的壓力模式，個

人因素指的是，受傷運動員本身的特質、自尊、動機與期望，至於情境因素則提及，源自外在他人所施加的壓力，以教練為例，有別於醫學倫理，大多數的教練似乎只重視受傷運動員何時能再回到運動場為他們爭取勝利，而忽略了自己應該適時地撫慰他們低落的情緒，以及關心他們身體復原狀況。

本研究對象表示，在遭受運動傷害後，不僅失去訓練和比賽的機會，甚至影響未來運動生涯，伴隨著內心產生相當大的衝擊和矛盾，而出現害怕、擔憂和沮喪等情緒反應，而這些反應除了源自本身的內在想法之外，由於運動員在受傷後，內心變得極為敏感和脆弱，來自教練、隊友或重要他人的言語、表情和行為也都容易造成他們情緒上的波動。

#### (一)源自受傷運動員本身的反應

運動員在剛發生運動傷害的當下，通常都會否認自己真的受了傷這回事，而無法立即接受自己已經受傷的事實，因為他們瞭解可能會影響後續的運動能力與表現，尤其是遭受較為嚴重的傷害者，或是在比賽當下表現非常突出時，卻意外遭逢變故者，甚至是即將有一個重要的比賽等著他們發揮的情況下卻受了傷，勢必都會引發即大的情緒起伏，導致受傷運動員無法壓抑痛苦難過的心情，而崩潰大哭，隨後失志，無法站起來，研究對象 CL 陳述著：

**「因為我覺得扭到不可能那麼誇張、那麼痛，而且我聽到女—丫女—丫的時候，我一開始還不太願意承認，我聽到的到底是我身體去撞擊到地板的女—丫女—丫，還是自己膝蓋的女—丫女—丫。」**

**(CL-I0045A-2011-05-31)**

同樣的，研究對象 WS 和 YH 回想著：

**「我那時候才要起飛而已，竟然在那個當下受傷，然後我也難過，然後不知道怎麼辦，就覺得很痛苦，我才要飛而已，就又被打下來。」**

(WS-I0528A-2011-05-26)

**「我覺得都是很痛苦的，最被看好的人卻發生這種事，就是感覺妳正要發光發熱，卻被拉下來的感覺。」**

(WS-I0537A-2011-05-26)

**「以前大家把妳當神，因為妳以前很厲害，現在人家把妳當狗屎，妳就會覺得那個落差很大，這個起伏很大，會覺得很痛苦。」**

(WS-I0866A-2011-05-26)

**「這真的是我人生的一個轉捩點耶！就是到那裡，因為那時候我真的是顛峰，因為那時候我是剛拿完全國運動會冠軍的那一個月沒幾天的一天練習，結果我就在很高峰，然後就這樣狠狠得摔下來。」**

(YH-I0113A-2011-05-31)

再者，研究對象 SH 則無奈得表示：

**「我二月選拔賽，我創最佳，可是一到比賽我就腳又開始痛，我就覺得瞬間那個高低起伏太大了，就是像坐雲霄飛車那個感覺。」**

(SH-I0097A-2011-06-02)

儘管如此，在尚未確認傷勢前，他們仍舊抱著一絲希望，隨即在確認傷勢之後又再一次的崩潰大哭，研究對象 WS 難

過得表示：

**「醫生講斷掉那剎那，我整個眼淚用噴的，就覺得難過，才一講完，我就二話不說哭了，就覺得才想要拼、才想要飛，就馬上讓我掉下來，老天爺每次都要開我玩笑，就覺得很悶。」**

(WS-I0183A-2011-05-26)

同樣的，研究對象 CL 也指出：

**「就有點沒辦法接受，就會覺得怎麼會這樣就斷了，然後我後面還有決賽什麼的。」**

(CL-I0178A-2011-05-31)

另一方面，由於他們擔心運動生涯有可能就此宣告結束，因此，面臨了重大抉擇而感到納悶和猶豫不決，畢竟一切都得重頭來過，甚至有可能無法回到原先的表現水準，研究對象 WS、YL 和 YH 相繼指出：

**「我就當下就很猶豫，就不知道要為了腳好，還是要為了那個榮耀而拼，就覺得很納悶，就在那邊打轉。」**

(WS-I0147A-2011-05-26)

**「這次受傷影響很大，超大的，因為其實很多運動員啊！妳在高中，因為高中是屬於就是在運動員中就是妳會練最兇的，因為大學其實通常都比較自主，然後其實那時候想說，我高中就是成績已經慢慢上來，然後妳在大學應該，就是成績應該會蠻好的，然後而且我在高中基本體能是已經底都打很好了，所以大學妳通常是練技術方面會比較多，所以那時候想說大學妳就練技術，所**

以想說噫~這樣子可能在全國的話，應該也是會有前幾名這樣，因為大學通常有認真練的選手不多啊！所以本來就是想要大一就有一個成績，不想要等到大二、大三的時候又在那邊拼，結果受傷，現在什麼都沒囉！」

(YL-I0337A-2011-05-27)

「影響當然大啊！因為在我受傷後啊！我還有很多很多的比賽，或許我可能會有機會在往後的比賽選上國手，或是什麼冠軍之類的，可是後來受傷什麼都沒有了，我還要重頭來更辛苦，就算我現在我覺得我再怎麼努力，也回不到過去啦！」

(YH-I0423A-2011-05-31)

受傷運動員在受傷後重返運動場前的心情相當複雜，伴隨著情緒上的高低起伏，往往會因為一句話、一件事情而導致好不容易調適好的心情又再次受到衝擊，也因此，他們內心經常出現許多矛盾的心情，害怕失去機會的無奈感，行動不便的無助感，甚至對自己感到生氣，研究對象 CW、SH 和 YF 相繼指出：

「那時候就覺得是不是就要這樣放棄掉自己的跆拳道，很怕，那時候真的會怕，剛好那時候我受傷那期間就是亞運的時候，然後那時候每天都一直家裡看跆拳道的比賽項目，就覺得這是曾經自己熱愛的運動，然後不想要因為這個傷就沒了這樣，真的那時候每天都一直看、一直看。」

(CW-I0099A-2011-05-30)

「洗澡的時候摔倒在浴室，我爬不起來，伸直就會很

**痛，一定要彎曲，那我左腳又受傷，又沒有辦法站起來，然後瞬間就覺得很無助、好狼狽喔！其實那當下一整個禮拜到過年都不是很好。」**

**(SH-I0420A-2011-06-02)**

**「很失落，就是每次在做一些練習的話，就可能別人可以做，我也很想做，但是因為手的關係，我就沒辦法做出來，然後就會很氣自己，為什麼就是假如多聽醫生講的一些話，可是又給我感覺時間很長，就很矛盾。」**

**(YF-I0105A-2011-06-02)**

然而在經過一段長時間的情緒調整，受傷運動員也比較能坦然接受，研究對象 WS 無奈得陳述著：

**「老天爺就是要捉弄妳，妳也不能說什麼，就覺得還是一樣一句話，來了就是要面對，啊不然能怎樣？能自暴自棄嗎？不可以啊！就慢慢的、慢慢的，就走出來了，其實現在回想過去，我也不知道自己怎麼走過來的。」**

**(WS-I0565A-2011-05-26)**

而當受傷運動員重返運動場後的心情如何呢？研究對象 WS、CY 和 YF 相繼指出，心中會不由自主地產生害怕再次碰觸到那個傷害的陰影，也就是擔心會再度受傷，因此，過去運動場上大膽拼命的作風，如今卻在執行這個動作技巧上不得不有所保留，這是他們無法接受卻又不得不接受受傷後的自己，他們表示：

**「會怕，人來了，我就會躲，我寧願不要球，我給妳，那個感覺真的很可怕，我覺得不知道怎麼形容，就是一**

直跳脫不出來，看到人來了，以前是會去頂，現在人來了都會先閃，或是站另外一隻腳，然後我就覺得自己很不重用，就是以前人來了都敢撞，現在人來了我像懦夫一樣就是要閃，就到現在還是會覺得如果人家打硬的，我沒有比人家硬。」

(WS-I0917A-2011-05-26)

「重點我覺得應該是自己會害怕，其實可能腳已經完全復原或者肌力也夠，可是重點就是內心層面自己會害怕，因為就是經過了一次重大傷害，你會真的就會想說保留一點，避免第二次再發生同樣的事情，不管有沒有完全好，應該是完全好了啦！可是你心裡也還是會保留一點。」

(CY-I0322A-2011-05-30)

「會有恐懼，會啊！然後妳潛意識就會想要保護自己，就是其實可以不用就是被摔到，但是因為妳必須要保護妳自己的手或是之類的，就還是會讓人家摔過去。」

(YF-I0455A-2011-06-02)

此外，研究對象 MC 指出，受傷會經常出現忘記動作的窘境，因而感到莫名的害怕，他無奈得陳述著：

「你只要一個不順，動作就會變掉，當你動作變掉的話，你要控球、你要餵球，你就會開始害怕，我就是時常會有投球失憶症就是這樣，因為一個點會造成你動作變掉，然後你就會不知道怎麼丟球。」

(MC-I0041A-2011-05-26)

## (二)源自教練的反應

相較於其他運動員，當運動員受了傷，更需要教練的關心與支持，然而有些受傷運動員卻指出，當教練在得知他們受傷的當下，非但不會即時表達出關心與安慰，反而一味地謾罵、侮辱和惡言相向，對受傷運動員來說，除了要忍受身體上的折磨，還要忍受教練的言語批評，可謂雙重打擊，研究對象 CY 和 JC 皆無奈得表示：

**「其實就想說我也是很認真在練習，為什麼要這樣？我也沒有不小心，可是就真的就是，誰知道就跳起來落地就斷了，我也不是故意的，聽起來也蠻不是滋味的，就會想是不是自己的不小心，可是這種東西就是該來的時候還是會來，我怎麼能控制。」**

**(CY-I0054A-2011-05-30)**

**「一開始教練是還好，就叫我先在旁邊休息，可是後來又二次受傷、三次受傷後，教練就說，真是搞不懂你到底在幹嘛？怎麼受傷的？」**

**(JC-I0027A-2011-06-02)**

**「教練就想說小受傷，之後我回來練習的時候，下去動沒多久又第二次受傷，教練就很生氣說，真是搞不懂你在受傷什麼意思的？可是每個人都會想說，啊我受傷就真的不是故意的啊！可是那時候真的沒辦法講什麼。」**

**(JC-I0034A-2011-06-02)**

再者，根據 Weinberg and Gould(1999/2002)指出，社會支持的提供不是只有在受傷運動員表現好的時候，更應該隨時隨地讓他們感覺自己是被肯定的，然而關注在運動成績的教練卻往往會忽視掉這一點，進而影響受傷運動員重返運動

場的情緒，本研究對象 WS 難過得表示：

**「他這個人就是這樣，他覺得傷不是什麼，妳只要在球場上表現好就好了，他覺得妳受傷去開刀，他就覺得無所謂，他就說，好，沒事了。那當下我真的覺得超難過。」**

**(WS-I0103A-2011-05-26)**

同樣的，研究對象 YH 也指出：

**「因為妳平常的表現就是，妳是他喜歡的選手，他不喜歡妳就是可能這次比賽比不好啦！或是中間有什麼異常行為或是受傷什麼的，他的態度就 180 度轉變，而且我不是第一個例子啊！」**

**(YH-I0139A-2011-05-31)**

此外，研究對象 WC 回憶著：

**「高中就是常常休息，讓教練就整個是很不喜歡，因為他蠻期待一個選手是可以練得起來，結果怎麼受傷受成這樣，可是這也不是我願意的，我真的也很痛啊！」**

**(WC-I0079A-2011-06-01)**

社會支持提供者的態度和看法將影響受傷運動員參與復健目標的依附程度，換言之，受傷運動員復健依附行為的高低端視社會支持提供的程度與型態 (Weinberg & Gould, 1999/2002)。受傷運動員必須飽受折磨忍受復健之苦，一旦無法獲得教練的支持與肯定，將大大削弱其繼續下去的動力與希望，研究對象 WS 無奈得表示：

**「他不懂什麼叫做運動傷害，他說，喔~那簡簡單單扭到，明天就可以練了。他就是這麼用老一輩的想法。」**

**(WS-I0273A-2011-05-26)**

**「我覺得我們老師真的是很沒有腦，我復健回來我就是含著眼淚帶著冰塊回來，他問我說，妳去哪裡？我說，我去復健。他說，復健有需要這麼久嗎？復健不是只有電療嗎？他覺得復健只有電療，我就覺得很難過，我去那麼辛苦回來就是為了那一顆球，你卻把我罵成這樣，我就覺得他真的很不通人性，我覺得很可悲啊那個老師，我就不知道怎麼講話。」**

**(WS-I0400A-2011-05-26)**

另一方面，當受傷運動員剛重返運動場而無法立即展現出過去應有的水準，或無法得到教練的體諒時，可能就會引發教練的不滿和辱罵，研究對象 WS 激動得表示：

**「老師第一天ㄉㄉ我說，ㄟ~妳看她腳受傷還可以打這麼好，一直鼓勵我。第二天就讓我墜到谷底說，妳在打那什麼東西？我看都看不懂。」**

**(WS-I0278A-2011-05-26)**

**「因為受傷的人如果體力下降，水準都會變低，然後第二天就疲乏了，腳已經在疲乏了，然後就可能跳不太起來、投不到，他就說，妳在打什麼？妳到底在幹嘛？一直罵、一直罵、一直罵，我就覺得這是怎樣？啊我就腳受傷啊！啊我第一天打只是異常得好而已，我也沒有想到自己可以打這麼好，第二天就真的腳累了，你卻把我罵成這樣，我覺得超難過的，我覺得第二天就被你罵到臭頭，那一度我就真的很想跟他說那我轉專長，我覺得我在這裡，我的自尊被你踐踏，我也是選手耶！然後你一直罵，我為了你耶！腳斷掉你也沒有跟我講過好好養**

**傷之類的話，我就覺得很難過，那當下我不知道怎麼講，我就覺得很痛苦，就覺得不練也不是，練了也不是。」**

**(WS-I0286A-2011-05-26)**

**「我第一天練就覺得開心啊！第二天開始到後面，我就是都是一直都在谷底，就爬不起來的感覺，每次感覺好像要爬起來，又被別人打下去這樣。」**

**(WS-I0661A-2011-05-26)**

儘管許多教練嘴巴上都說自己會公平對待每一個運動員，但行為表現上給予好表現運動員較多關注卻也是不爭的事實，如此說辭和行為上的不一致，往往會帶給受傷運動員另一層面的衝擊，研究對象 YF 表示：

**「教練比較注重於在成績好的選手上，所以就是會一直想說成績沒有很好，然後妳又受傷，好像就沒有什麼事，就是把妳放在旁邊“納涼”。」**

**(YF-I0380A-2011-06-02)**

根據 Tracy(2003)研究指出，受傷運動員普遍都很害怕會被教練貼上“損壞了的商品”的標籤。本研究幾名研究對象指出，在受傷後，教練對他們的態度會突然由原先的喜愛轉變成厭惡，並且由於他們無法回到過去水準，在不被教練肯定的同時，更一度被教練指責為是“破銅爛鐵”，因而被當作是“滯銷品”，她們相繼指出：

**「就覺得很好笑喔！其實當下跟我講完名單之後，我就笑笑的，可是一回家就覺得很難過，就哭了，就覺得自己很像白癡這樣，兩個月耶！我在浪費兩個月的時間，**

**從那一刻我就真的完全領悟了老師就是這種人，我對老師有非常大的厭惡感。」**

**(WS-I0618A-2011-05-26)**

**「他就會講話很不好聽啊！就說妳是破銅爛鐵了啊！」**

**(YH-I0031A-2011-05-31)**

**「因為妳平常的表現就是，妳是他喜歡的選手，他不喜歡妳就是可能這次比賽比不好啦！或是中間有什麼異常行為或是受傷什麼的，他的態度就 180 度轉變，而且我不是第一個例子啊！」**

**(YH-I0139A-2011-05-31)**

**「教練比較注重於在成績好的選手上，所以就是會一直想說成績沒有很好，然後妳又受傷，好像就沒有什麼事，就是把妳放在旁邊“納涼”。」**

**(YF-I0380A-2011-06-02)**

此外，有些受傷運動員也表示，一方面由於隊上人數不夠，另一方面，自己的運動表現水準深受教練所肯定，因此，即便傷勢尚未恢復，卻仍被教練指派上場比賽，受傷運動員對於教練過度重視比賽戰績，只顧自己有沒有成績的現實作為，而罔顧他們的傷勢是否已完全恢復，充分表達出感覺自己只是被教練“利用”的無奈感，研究對象相繼表示：

**「他很隨便，我覺得他很隨便，他只要為他好，他有成績，他就開心，他不會管妳死活。」**

**(WS-I1209A-2011-05-26)**

**「我們教練有些人權威比較大，權威大的人就會叫妳出場去比賽，那我就一直很逃避，他就會覺得說，妳還有**

研究所，就表示妳還是要繼續比賽，不能休息。」

(WN-I0394A-2011-05-31)

「我覺得是一種壓力吧！對啊！而且就真的想要休息，而且就同樣都是四年級，然後她們休息，我卻不行，我就想要休息了，然後就會覺得講難聽一點，他們是在利用我，就決定還是不想要繼續練。」

(WN-I0450A-2011-05-31)

「受傷後都沒有成績，就是沒有好的成績，但是有練，然後我會覺得很受挫，我一直很想告訴他說，為什麼不讓我好好得休息？然後練一個好成績再出來比賽，而不是一直打擊我的信心，就覺得應該是要讓我就是先休息再比賽，這樣比較有意義，妳都沒有成績，然後一直叫我出來比，然後一個選手受傷就很ㄍㄟ在那邊沒有意義啊！對我也是不好的，因為我受傷。」

(WR-I0060A-2011-06-02)

「教練是說先下去動，因為那時候他都是靠研究所那個學長在撐，他也會急，然後他就叫我先下去動這樣，那現在應該算是新生也快上來啦！如果有銜接上的話，其實他應該是算比較不會注意到我復健這段時間，因為有新生上來的話就還好，人數夠啦！」

(JC-I0202A-2011-06-02)

受傷運動員多半仍冀望未來還能夠回到他們所熟悉的運動場，接觸他們所熱愛的運動，倘若無法獲得教練的肯定與同理，一旦讓他們感覺教練根本不夠用心瞭解自己，將影響他們甚深，並且要他們走出受傷後的陰影和重返運動場是有

一定困難的，研究對象 WR 表示：

「我進去到受傷有半年的時間，搞不好有一年，我覺得這個教練應該很瞭解我是一個會很拼的人，如果沒什麼問題，我一定很拼的選手，可是他好像沒有感覺到，我覺得可能是團體，我們是一個封閉的嘛在學校，然後就是住宿，我覺得團體，然後他課表同一個項目，開得都一樣，所以我覺得他會忽略去顧到每一個選手的心情，然後忽略到她的狀態，他就覺得課表開給你，每個人練多少就是多少，其實不是，他應該要去感受到一個選手，她該練的是什麼，她缺什麼，不是說每個人都一樣，對，他的問題就在這兒。」

(WR-I0218A-2011-06-02)

「國中教練是會注重個別問題，然後我覺得當選手跟你講說她今天有問題，你如果有去瞭解到她，你應該就會瞭解到她是假的？還是真的？對，然後她是不是真的有什麼問題，不是說想要偷懶，你應該會瞭解這個選手本身是什麼樣的個性，對啊！可是高中教練好像都沒有理解到這個。」

(WR-I0230A-2011-06-02)

### (三)源自隊友的反應

在運動領域中，每一個人人都必須相互合作朝共同目標邁進，才會讓團隊更進步，而當這個彼此是合作夥伴兼具競爭對手的複雜關係中，一旦有成員受了傷，在接受復健治療的同時，也會失去許多訓練的機會，並且在重返後，體能、技術、戰術勢必會退步，這時候若無法得到隊友的同理心對待，變成所謂“弱勢族群”的他們，就可能成為暗自較勁、你爭

我奪後的犧牲者，而讓他們感覺自己是被排擠的，研究對象 WS 指出：

「因為妳不像以前那麼快，妳跑不到位、妳防守不到人，隊友就有可能很無奈，然後學姐可能就“吼”~怎麼會這樣？“吼”，然後或者是同屆她們就覺得，給她球，她又沒辦法進攻，給妳控，妳不知道在控什麼，然後就會覺得從她的眼神上就能感覺到，我就覺得不要打好了啦！我覺得打了都是她們的拖油瓶，結果那一陣子就不敢上場，就會怯場，然後練習又不敢，就覺得心裡面在打架，想要打，可是又不敢上去打，因為怕啊！就有一些挫折，就覺得很難過。」

(WS-I0304A-2011-05-26)

「像那種想拼的啦！想跑的、想打快的那種學姐就會很悶吧！就是跟我同一組，她們就會覺得很悶，因為我跑不快啊！」

(WS-I0319A-2011-05-26)

「我比較 care 的是球場上的排擠，就是練習賽嘛！學姐可能就會說，喔~我不要跟妳同一隊。就不想要跟我同一隊，就會說，靠！我又跟她同一隊之類的。學姐都會直接講。」

(WS-I0845A-2011-05-26)

同樣的，研究對象 WN 也無奈得指出：

「就是有時候就可能不小心吧？就是有時候可能要對摔的時候，然後她的動作用到我的手，雖然我沒有講什麼，可是她就“噢”，就是後來就變成大家要跟我對摔，都會問我說，妳的手可以嗎？我就會覺得說，是看

不起我嗎？」

(WN-I0183A-2011-05-31)

受傷運動員是非常敏感的，有時候連一句無心的話，都可能讓他們感覺自己是被嘲諷的，研究對象 WS 難過得回憶著：

**「老師就看我受傷，然後就把我帶出去攝影之類的，我坐在那邊攝影真的很想哭，就自己默默得掉眼淚也不能說什麼，等她走，我就掉眼淚，就覺得妳打那個甲一的，妳那個學校妳要跟我這個學校比？我們前六、前四耶！妳們那前八都進不了，妳在那邊噏，我就覺得妳連這個學校都考不進來，妳只會在那邊嘴砲，我就覺得很悶啦！很挫折，我就覺得不行，我一定要打，至少報名報到我也爽，拿到球衣我也爽，因為就從那一刻開始又想要打的感覺，就覺得很悶，就覺得我一定要拼一次。」**

(WS-I0244A-2011-05-26)

另一方面，受傷運動員表示，他們明白有些時候隊友也會處於兩難的窘境，究竟是該認真？抑或小心？研究對象 WS 陳述著：

**「就很矛盾啊！可能妳有時候會有比較大的學姐來打球，她知道妳腳受傷，妳跳起來要投籃，她可能就會站著不動，因為她怕她一動，妳又受傷了，有些學姐就會這樣，就不去封妳啊、不去守妳，我就覺得很難過啊！我覺得我在跟妳認真打耶！妳要尊重我吧！妳什麼都不守我，我覺得很難過，然後後面我就會覺得，喔~就**

會覺得大家看到我就閃，然後我在那裡打幹嘛？球給我，我就一直得分就好了啊！然後有時候可能回來學姐不知道我受傷，就是跳也封啊！什麼都出來、然後拐子也出來、什麼踢腳都來，我就覺得很兩難耶！她們要認真打，我也會很不舒服，我就覺得很痛苦。」

(WS-I0717A-2011-05-26)

再者，讓受傷運動員最懊惱的，莫過於被隊友懷疑自己是偷懶，而非真的受傷，並且隊友通常會以“假死”兩個字對他們提出質疑，研究對象相繼指出：

「有些人會背後講話說，受傷了就偷懶。」

(CJ-I0399A-2011-05-30)

「很多人通常都用“假死”這兩個字，聽到就是打擊最大的，就是我沒有假死啊！我今天這個傷一定是真的，幹嘛假死？真的有傷就要休息啊！不然你這樣操下去也不是辦法，就是被學長啊！學姐啊！或是同學講，這打擊就比說什麼都還要難過啊！」

(WC-I0161A-2011-06-01)

「大學的隊友一開始都很不諒解，她們講的是比較成熟一點的話，也比較狠，就會說，又在“假死”，整天都在那裡見習啊什麼的。」

(WR-I0495A-2011-06-02)

「失去了多比賽的機會，而且還有就是代表縣市的機會，然後就是我覺得如果我受傷坐在場邊，可能就會影響隊友不想練的感覺，因為她們會覺得說，我一直坐在那邊，那她們也不要練了啊！反正都有成績了，有些大

學的選手她們並沒有想要去拼成績，只是想讓一切歐趴 (all pass)，所以她們覺得妳可以過，那我不要練啊！我也見習啊！我也可以過啊！所以才會有這些小話出來。」

(WR-I0638A-2011-06-02)

「她們給我的壓力導致我可能覺得說，我沒有辦法就是可能專心得去做一些復健，因為像我可能也沒有多餘的時間再給我做一些復健，就是白天要上課，其實這做復健是要一個很長的時間的，然後我當然也是覺得說，我假如沒有辦法跟上別人的話，就是這個時間我就去做復健，我也是有這樣想過，但是就是覺得說隊上吧！因為隊上給我的感覺就壓力比較大。」

(YF-I0195A-2011-06-02)

「學長就說，妳又在旁邊休息喔？然後當下給我的心情會覺得還蠻難過的耶！因為就覺得說，我今天我也不願意在旁邊休息，我可以的話我也會跟你們一起做，我為什麼不跟你們一起做，就是我的手真的沒辦法做，所以我才在旁邊，並不是想要偷懶，也是覺得說我當然是想要下去跟你們一起做，對啊！我知道可能他也是開玩笑吧！他可能也沒想那麼多，可是可能當下給我的感覺還蠻難過的，因為當手受傷就可能妳也沒辦法一個一個跟人家說我手受傷，所以我在旁邊休息，可能就是妳真的受傷，然後幾個會來問妳說，喔~妳受傷喔？然後就幾個會知道，也不見得全部的人都會知道妳的手的狀況什麼的。」

(YF-I0466A-2011-06-02)

另一方面，當團隊文化是學長姐受了傷很快就會回去繼續練習，導致大家都必須一樣，不可以當例外，否則將會被當成是偷懶的藉口，研究對象 YF 表示：

**「我還是會很掙扎很多事情，就可能隊上的壓力吧！就是會讓我想說到底要好好休息專心復健？還是要繼續練習？」**

**(YF-I0363A-2011-06-02)**

此外，無論是個人或團體運動項目，當競賽需要一個團體成績，而受傷運動員又尚未完全復原時，就得背負著沉重的壓力，忍痛負傷上場，研究對象 WR 表示，在受傷後需要被關心時，卻得不到隊友真誠的關懷，反而感覺自己只是被他們“利用”，以求取比賽的團隊總成績罷了，她憤怒的表示：

**「別人給我的感覺是，她們會說，妳要好好冰敷啊！什麼趕快復出的，她們最重要的還是希望我趕快復出而已，不會說去感受到我的心情。」**

**(WR-I0208A-2011-06-02)**

**「其他人都只是表面關心，我覺得她們只是要我趕快回去而已，然後只顧她們的畢業成績，就是過來跟我講說，喔~今天可能加油啊！冰敷啊！啊就去練習了，對啊！就我覺得她們還是比較顧自己，所以那段時間是蠻痛苦的，才會想趕快回來，然後想自殺這樣。」**

**(WR-I0282A-2011-06-02)**

同樣的，研究對象 JC 也表示：

**「他們都會希望我趕快回去，因為沒有適當的人選在，**

而且新生進來的話，又銜接不上，假如說這個時間要比賽，啊新生又還沒進來，啊我們這裡面又沒有人可以當守門員，那這場比賽要怎麼辦，所以我也很有壓力要趕快回去。」

(JC-I0157A-2011-06-02)

最後，受傷運動員的心是很脆弱的，即便只是一些無心話語和簡單玩笑話，但在他們聽起來卻是諷刺與難受的，並且已在他們心中萌生自己不是正常人、是弱勢者的消極悲觀想法，研究對象 WS 生氣地述說著：

「她們可能在玩得當下沒有意識到，我就覺得妳在挑釁我嗎？我在那時候很生氣，我就覺得妳挑釁也挑釁錯人了吧？！妳這樣挑釁，我就覺得很悶，我要過，啊球就不見了，因為我腳太慢、球太快，然後老師又開始罵，妳在幹嘛？然後什麼之類的，一直罵、一直罵，幹，就真的很想繃三字經，幹，妳挑釁我，妳還這麼認真跟我打，妳什麼心態啊？」

(WS-I0706A-2011-05-26)

#### (四)源自重要他人的反應

運動員對於受傷後被嘲諷的感覺，總會感到相當的不舒服與無奈，研究對象 WS 陳述著：

「有時候她們都會笑我啊！就說，ㄟ~妳去停那個殘障人士車位。然後我就覺得很酸吶！很酸。」

(WS-I0741A-2011-05-26)

「同學啊！學姐啊！周遭朋友就說，ㄟ~妳不是開四隻的？找不到車位可以去停殘障人士。我也是笑笑的，可

**是心裡面很難過，就覺得很不舒服。」**

**(WS-I0748A-2011-05-26)**

由於受傷後將會讓父母擔心進而反對繼續運動，導致他們可能隱瞞發生傷害這件事，一但事情曝了光將帶來更多的衝突，研究對象 CY 和 CC 回憶著：

**「他們是說，你每次什麼事都不跟他們講，每次都等到事情就是很嚴重了才告訴他們，那他們不就都變成最後一個知道，然後說我們做父母的當然會關心自己的小孩，有什麼事都可以講，不用每次到了都已經確定了才告知，他們不希望是被告知的那種，他們不喜歡那種感覺，就其實對家人就也是抱歉啊！可是就是不想讓他們擔心。」**

**(CY-I0113A-2011-05-30)**

**「他們就不想讓我來台體考試，第一個離家遠，第二個就是打球很累又常受傷，我還記得那時候我受傷，我媽還在旁邊哭，因為比賽他們都會來，我爸媽在旁邊，就說怎麼會這麼嚴重，然後我那時候沒想那麼多，就只想上去比賽而已，事後知道是關心，就心裡頭很感動。」**

**(CC-I0176A-2011-06-01)**

## **二、受傷和復健的困擾(B)**

在本研究幾名研究對象當中，他們遭受傷害的嚴重程度和時間點都會直接或間接地影響他們對受傷這件事的認知評價。對那些經驗較嚴重傷害的運動員而言，要同時忍受身體上的疼痛與克服行動上的限制是相當煎熬的，而在傷害發生

後，接踵而來的便是面對復健的挑戰，為了盡快重返運動場，他們必須將注意力放在後續的復健課程上，並且在過程中維持著樂觀積極的態度。

### **(一)受傷後的困擾**

運動員在受傷後身心都會受到一定程度的影響，進而引發後續一連串的擔憂與痛苦，他們為自己隨時都會復發感到煩惱，畢竟已經有別於以往健康的狀態，並且會以“非正常人”的消極態度來看待自己，研究對象 MC、WS 和 YF 相繼指出：

**「她們要比賽的時候，我就拼命得餵球，突然開始又痛，會陣痛。」**

**(MC-I0034B-2011-05-26)**

**「現在也會覺得很矛盾，因為我會隨時復發，我不是正常人，講明白一點就是這樣。」**

**(WS-I0733B-2011-05-26)**

**「受傷會帶來很多後遺症，就是說它現在也不是說完全好，那一天又突然間又做了什麼比較嚴重傷害，我就不知道這隻手要整個要廢掉還是怎樣。」**

**(YF-I0395B-2011-06-02)**

當受傷運動員重返運動場，由於一段時日沒有接受訓練，身體容易感到疲乏和痠痛，進而影響運動，他們表示當教練無法站在他們的立場為他們著想，他們就要冒著被罵的風險，研究對象 WS 無奈得表示：

**「它那一陣子都很 ok，都不會痛，但我練到第三天或第四天可能就是太疲乏，就腳啊那些都開始在脹痛，脹痛**

**就會很不舒服，還是要強迫我練啊不然呢？妳練一天又休一天，練一天又休一天會被老師罵，然後會被學姐講話，就覺得不要啦！不好，我還是把它忍過去，就等到六日再好好休息，找防護員這樣子。」**

**(WS-I0676B-2011-05-26)**

此外，在即將重返運動場的時刻來臨，他們一方面感到相當興奮，另一方面卻也因為體能、技術和戰術的退步，讓他們感覺運動能力退步，無法適應這種改變而感到失落，研究對象 CW 和 CL 陳述著：

**「因為我是從高中畢業，全中運打完我就沒有練，就一直休休休，休息到今年才回去，等於休了快一年，然後整個技術層面什麼都變很多，就是因為打法一直在改變，我們之前在高中那個打法是舊式的，然後到了大學，因為改電子護具，就換了電子護具的打法，所以整個就是跟不上，速度啊！肌耐力什麼都沒有了。」**

**(CW-I0230B-2011-05-30)**

**「身體就是我盡量用單腳，不要用那隻腳就還好，啊心裡上就會覺得說都投不到那麼遠，因為單腳就沒辦法，就是球感差很多，就是投出去的感覺完全不知道自己在投什麼，就是沒有那種球的感覺。」**

**(CL-I0422B-2011-05-31)**

再者，因為遭受運動傷害而導致行動受限，也會為他們帶來相當大的不便，研究對象 WR 指出：

**「腳有一個動作沒辦法做，做久了，它肌肉會硬掉，就**

是受傷那一條，然後會限制我的腳的範圍，就開始沒辦法了，肢體有問題。」

(WR-I0117B-2011-06-02)

「這個拐杖真的撐得久，撐三個多月，連上廁所也不方便，然後腳也要一直戴護具。」

(WR-I0462B-2011-06-02)

最後，他們也為受傷後連帶喪失的額外機會感到相當無奈，研究對象 CW、CL 和 TH 皆無奈得表示：

「就沒有比到那時候的社會組的比賽，那也是縣內的，可是那也是有獎金的，鄉公所也會就是妳只要有前三名也是有獎金的，就比較可惜這樣。」

(CW-I0386B-2011-05-30)

「像賺錢機會吧！因為我有在教球，就是我們會當裁判，就是像這種都是我們就是可以貼補我們自己零用錢，啊就因為受傷，我開刀又花了一筆剛好自己存的錢。」

(CL-I0516B-2011-05-31)

「那個錢本來是要拿去考駕照的，就剛好一萬多塊拿去付這樣，就可能在金錢方面損失很多這樣，然後也有很多機會就都沒有了，像保甄啊！獨招啊！都是賺錢的機會，也都沒有去。」

(CL-I0521B-2011-05-31)

「因為我需要降體重，就是降到那個級數，可是腳受傷後我沒辦法動，沒有辦法跑步，沒有辦法做運動讓自己流汗，所以我只能去烤箱啊！蒸汽室，我覺得如果我沒

**有受傷，我可以不必去花那些錢的。」**

**(TH-I0155B-2011-05-31)**

## **(二)復健時的困擾**

遭受較嚴重傷害的運動員都必須度過一段時間的復健期，並且在復健過程中，容易因為做某些動作而引發疼痛與不適，再加上不斷大量重覆著相同的復健循環而使之感到無聊，甚至在短時間內看不到任何進展，而減少持續復健的動機與希望。

本研究幾名研究對象表示，受傷後復健過程相當煎熬，那種不敢放膽嘗試，以及痛苦與疲憊的感覺，甚至比平日訓練還要難受，也讓他們經驗另一種情緒崩潰的窘境，迫使他們一度想要放棄這漫長的復健期，他們相繼指出：

**「一定會無聊，而且無聊當下妳要一直去感受那種痛苦，就會覺得喔~旁邊的人進來就是要貼紮然後出去練球，我還要在這裡慢慢耗，就每天復健都在哭。」**

**(WS-I0415B-2011-05-26)**

**「剛開始真的很痛，因為它很緊，然後你會害怕，就有點拉扯，你會怕他又斷掉之類的，所以你就會害怕，就真的會很害怕，重點是又痛，然後就不敢，什麼都不太敢做。」**

**(CY-I0217B-2011-05-30)**

**「後來隔天我做復健，我壓腳度啊！我也不會覺得痛，結果後來壓到有一次，就突然不知道是太用力還是怎樣，就突然很痛，就壓到中間突然很痛，那時候我的腳就沒辦法伸直、就是沒辦法動，就是跟之前不太一樣，後來我就有嚇到，想說怎麼會這樣，因為我前面一個禮**

**拜做復健還蠻順利的。」**

**(CL-I0255B-2011-05-31)**

**「我每次都在衛保組哭，然後有時候做到肌力很撐啊！很ㄍㄟ，就是已經很痠、已經動不了了，可是還沒達到次數，然後就會爆累，就會覺得好累喔！我練得好辛苦喔！就很想要放棄。」**

**(WR-I0479B-2011-06-02)**

再者，受傷運動員對於復健過程中那些看似輕而易舉的簡單動作，自己卻壓根兒都做不到，也會感到相當的無奈與氣餒，研究對象 YL 回憶著：

**「就會覺得怎麼都就是舉不起來之類的，然後像我們就是要練那個腳的靈活跟力量吧！所以他就會說，妳腳放在這，這是毛巾，妳要這樣抓回來，把毛巾這樣抓回來。然後就是覺得怎麼都不會動。」**

**(YL-I0113B-2011-05-27)**

根據 Brewer(1998)研究強調，復健依附和復健結果兩者之間的關係有其必然性。一般說來，受傷運動員在受傷後通常在尚未完全復原的情況下便重返運動場，因為他們擔心會跟不上隊友，以至於急於回去接受訓練，這導致他們根本無法給自己太多的時間專心做復健，而如此低的復健依附行為，其復原結果自然也不如預期，這讓他們感到相當猶豫和懊惱，研究對象 CW 和 YF 表示：

**「復原速度算慢，因為那個復健是妳要全程就是放輕鬆得去復健，就我沒有，因為我很緊繃，就是可能我早上**

去復健，然後下午又練習，然後同學他們就說，妳這樣復健有用嗎？妳一復健完又來練習，然後又練練練，又復健這樣，就是復健妳應該是要讓它休息，妳這樣練復健等於是沒有用。」

(CW-I0208B-2011-05-30)

「那時候醫生一直告訴我說，妳要做這復健要做很久，妳要做一年多才能恢復到像妳以前更好，我就很難過，因為很久，給我的時間很久。」

(YF-I0080B-2011-06-02)

「就是妳完全就不能動，但是我並沒有聽他的話，因為我怕落後太多，就很急，可是就因為這樣很急的心態，導致我現在就是很多東西我沒有辦法像之前做得這麼好。」

(YF-I0080B-2011-06-02)

最後，也是研究對象普遍最無法接受的事實，那就是在耗費一段時間做復健，並忍受煎熬苦痛之後，卻看不到任何進展，研究對象 CL、SH 和 YF 洩氣得表示：

「復原速度很慢，因為我現在腳度卡在 90 度過不去，因為我覺得復健過程做什麼肌力訓練，我都可以忍耐，再累我都可以忍耐，就是壓腳度我沒有辦法忍耐，真的是非常得痛，我是有聽那邊的病患說，他們過 90 度都卡很久，可是我不知道這有沒有根據啦！然後就是很痛苦，我覺得腳度那個痛，我真的是沒辦法忍受。」

(CL-I0326B-2011-05-31)

「我還是有去讓她做治療，可是沒有好轉，就還是很

痛，那時候伸展也都有做，我那時候心情就 down 到谷底，我都有照著妳的話去做，伸展也有做，我有做復健，我有多補充那些纖維，然後為什麼我的腳還是沒辦法好？」

(SH-I0038B-2011-06-02)

「當下的心裡就是覺得說，我也一定要讓我的手能恢復像之前這樣，然後就可能一些角度可能以前可以，現在也可以，可是到後來現在也接近一年，沒有我想像中的好。」

(YF-I0065B-2011-06-02)

### 三、害怕失去團隊地位 (C)

本研究對象表示，在遭受運動傷害後，他們失去了練習和比賽的機會，當坐在場邊觀看隊友練習時，無形中卻也加劇了他們的焦慮和緊張感，他們害怕跟不上隊友、教練不再重視、無法回到原先的表現水準等想法，進而導致他們對於自己是否能成功返回運動場產生懷疑，研究對象 WS 激動得陳述著：

「老師讓我覺得最不公平的是，有一個學妹，她也是十字韌帶受傷，她只有撕裂，但她沒有復健，啊她其實做什麼動作都很慢，然後其實學姐大家都很不喜歡她，因為太慢了，而且她就是不好，然後動作都不好，可是老師竟然把她報代表隊，然後今年又帶她出去比賽，然後這個其實我很覺得不公平，我跑得比她快，我跳得比她高，我什麼都比她好，老師竟然報她，我覺得超難過的，我覺得老師報她，我覺得還蠻痛苦的，那一陣子我覺得

**對那學妹蠻反感的，她就是不做一些保養自己的動作，我覺得這個我真的比較不舒服，妳要去冰敷啊！妳要去做一些重量啊！不是老師報妳，妳就可以上去那邊打，不是在那邊擺爛，我就覺得很莫名其妙，而且她腳都受傷，老師為什麼報她？不報我？我就覺得很不服氣，不能因為她身高高就這樣子，我會覺得很悶、我覺得超悶的，我覺得喔~那種悶不知道怎麼講？」**

**(WS-I1099C-2011-05-26)**

此外，受傷運動員也指出，自己一方面擔心受傷後會影響隊友訓練的士氣，或考量了與隊友之間關係建立的好壞，另一方面，則是擔心自己在訓練的強度上會受到某種程度的影響，在不想落後隊友的情況下，寧可選擇不說出自己受傷的實情，研究對象 CJ 回憶著：

**「隊友沒什麼反應，因為我沒講，我私底下跟教練講，因為跟選手講，人家都有競爭的心理，競爭啊！大家都想要更好啊！大家都知道你有傷，就不會想打你。」**

**(CJ-I0085C-2011-05-30)**

另一方面，受傷運動員在尚未完全復原的情況下，上場表現的時間勢必減少，他們指出當原本屬於自己的機會流失了，取而代之的平日並肩作戰的隊友，心裡感覺很不是滋味，研究對象 CY 無奈得表示：

**「就守門員換成別人當的那種心情真的是很差啦！真的很複雜，因為你是學長，你就想說已經有一個站上去的位置，可是就因為受傷，把位子拱手讓人，又不是說**

自己不好之類的。」

(CY-I0136C-2011-05-30)

最後，受傷動員普遍都指出，受傷後重返最擔心會跟不上隊友的腳步，即便他們接受這個事實，但心裡卻仍舊無法釋懷，研究對象 YH 和 YF 皆指出：

「會啊！超級怕跟不上隊友，而且那時候我回來的時候我很想要表現，就是表現得說我想要跟上她們，可是後來我發現不行，我的體能啊！技術、反應都退很多。」

(YH-I0334C-2011-05-31)

「我覺得到現在運動到開刀到最後復健，我那時候心裡就覺得說，我落差比人家大，我很積極得說，要手一直要復健，但是導致我做這些復健就也不是很完善的復健。」

(YF-I0058C-2011-06-02)

#### 四、接受事實和展望未來(D)

就本研究幾名能成功重返運動場的研究對象而言，懷抱著能參加比賽的希望將強化他們積極復健的動機，至於其他無法成功或尚未重返的研究對象則表達出“不得不”或暫時必須先將目標放在運動場以外的其他機會。而當受傷運動員重返運動場時，除了展現出躍躍欲試的興奮感之外，同時也難免會感受到害怕再度受傷的恐懼感，而產生擔憂和遲疑，更必須抱持著可能遭受挫敗的心理準備，另一方面，他們從受傷的經驗中學習成長，懂得保護自己，小心謹慎。

首先，受傷運動員為了能盡快重返運動場表現，會展現

初相當積極的復健動機，研究對象 MC 表示：

**「我會希望它趕快好，當然會希望趕快好，因為我不希望它影響到我，一定會希望能趕快把它弄好，所以我就會跑衛保組跑得很勤。」**

(MC-I0197D-2011-05-26)

再者，當受傷運動員得知能重返運動場，都會展現出無法掩飾的興奮感，畢竟那是他們熱愛的運動，甚至是每天生活的重心，研究對象 WS 回想著：

**「很興奮啊！終於可以打球，可以跑、可以跳，就得到她們同意我可以上場去練了，就覺得很開心，因為我三個月沒有碰球了，就像小朋友要遠足一樣，就很開心這樣。」**

(WS-I0654D-2011-05-26)

然而 WS 在重返運動場一段時間後，她體悟到自己無法深受教練肯定，也不會再有機會當代表隊，因此，決定將生活重心與目標轉移到其他感興趣的事物，她陳述著：

**「我本來想說要直接打球到畢業，可是這一次受傷以後就是，好，要認真讀書拼教程。」**

(WS-I1172D-2011-05-26)

由於受傷運動員滿心期待未來再度站上原先屬於他們舞台的那一天，因此，他們絲毫不願錯失未來有機會表現的任何一場比賽，研究對象相繼指出：

**「因為七月份還有一個國手選拔，所以在那之前一定要馬上恢復到就是受傷前的狀態，不然還是會擔心影響到**

比賽過程。」

(TH-I0177D-2011-05-31)

「我會覺得我達到我想要的，我當然會放得下，其實我現在想練是因為，我覺得我一方面是想考教程，然後一方面是我覺得，我可以再恢復，看我可以恢復到哪裡，如果我腳真的不行了，那至少我可以證明給別人看，我是一心想要回來。」

(WR-I0555D-2011-06-02)

「我想說下一次覆診以後，我想要開始跑了，就想先動了，慢慢跑，看自己怎樣，想說先動，因為七月份開始又有比賽了。」

(JC-I0164D-2011-06-02)

「我沒有去很重視這個傷，所以我覺得這是我成績沒有辦法再進步的原因，那我現在就是趁兩個比賽完了，十月有一個大比賽，我六月這裡我就好好休，我就慢慢得去做復健，然後等於說是從頭開始，七、八月好好訓練，九月到了比賽期了，衝最後衝刺，這三個月盡量不受傷，到十月的時候，我的舞台就來了。」

(SH-I0442D-2011-06-02)

此外，部分研究對象認為，雖然受傷後在重返運動場一方面，多少都會害怕再度受傷，導致在執行某種技術動作時會有所保守，但另一方面，卻也會讓他們學習懂得如何保護自己，運用頭腦打球不莽撞，因此，對他們來說，受傷在某種程度也不完全是一件壞事，研究對象 CY 和 SH 皆表示：

「反而覺得我受傷之後再回球場上，還算表現得還不

錯，就是以前可能就是很拼命的方式，完全不顧達到運動表現，可是現在就是練頭腦，就是變聰明一點，像我是守門員，有些可能就是用比較簡單的方式，就可以守到這一顆球，就會去想，然後用比較簡單的方式，就會覺的說這個傷稍微還有一點幫助，就是換個方式去想不一定是壞事之類的。」

(CY-I0333D-2011-05-30)

「那我就覺得說，有時候其實受傷不是不好，可能就是代表你的一些肌力或是技術不好，就是說受傷只是要讓你進入另外一個階段，因為運動員說不受傷是不可能的。」

(SH-I0599D-2011-06-02)

最後，部分研究對象指出，在受傷後被迫休息一段時間後，讓他們漸漸失去了原先對運動的熱誠，也失去積極表現的動機，然而，對他們而言，現階段卻也不失為一個休息的好時機，他們想趁著休息這段時間慢慢找回過去在場上熱情揮灑汗水的自己，此外，可能也會暫時回不到過去的自己，因而重新設定一個短暫目標，研究對象 CJ 和 YF 陳述著：

「想說休息一下，然後再來。」

(CJ-I0144D-2011-05-30)

「我現在目標就是給自己一個短期的吧！因為我現在也不會想說，我要很大的目標，就是可能我要在我們那個量級拿什麼，要當上國手什麼的，就會覺得現在也沒有想這麼多，就給自己一個短期的目標就是一個，就可能一個練習好了，我可能這次把我今天練習的量有打到

**這樣，然後就不要想要偷懶。」**

**(YF-I0413D-2011-06-02)**

## **貳、受傷運動員在復原期間的社會支持**

本研究根據 Rees and Hardy(2000)運動領域中社會支持的四個向度，將研究資料歸納為：1.情緒性支持(emotional support)：在面臨壓力時給予慰藉和安全感，讓個體感覺自己是被愛和被關心的。2.自尊性支持(esteem support)：能維持或提高個體的勝任感或自尊，並表達出個體有能力克服障礙的信念。3.資訊性支持(informational support)：提供復健的建議或指導。4.實質性支持(tangible support)：提供具體和工具性的援助，以及身體活動上的協助。

### **一、情緒性支持**

運動員在受傷後，會經驗一連串負面情緒的衝擊，擔心、害怕與無助，此時，週遭社會支持網絡若能適時地提供慰問與真誠的關懷，都會讓受傷運動員感受到自己是被在乎、被關心的，進而減少受傷運動員因無法訓練伴隨產生的緊張與不安。另一方面，當受傷運動員得不到週遭人的關懷和問候，而感覺自己是被忽略的，或週遭人提供給他們的支持讓他們感覺是不足夠的或不舒服的，則會造成所謂的負面效應。

#### **(一)情緒性支持的正面效應(E)**

##### **1.家庭支持網絡：**

最瞭解自己的莫過於家人，當運動員因遭受運動傷害而產生挫折或脾氣暴躁時，家人通常都會適度表達關心，並且

毫無怨言地悉心照料與呵護，研究對象 MC 和 WS 皆表示：

「家人其實是最大的支柱啦！當我遇到挫折的時候，我會真的很希望家庭，像我就第一時間一定跟妹妹講，我會說，妹妹，我又出狀況了，她就會跟我說，哥哥，你就先回到原點嘛！先不要想那麼多，啊那你是受傷呢？還是怎樣？對，我就會跟她講，我可能肩膀又開始痛，還是哪裡又出問題，投球失憶症、復發，然後就會聊，這樣我就會比較好一點啦！」

(MC-I0077E-2011-05-26)

「我就覺得媽媽真的還蠻辛苦的，因為我從進醫院開刀，她都沒有睡，就在醫院照顧我，也沒有去工作，然後我還對她暴躁啊！媽媽也就是都沒有責備我，都忍下來，然後慢慢跟我說，然後我就覺得自己很不應該，就還蠻痛苦的。」

(WS-I0496E-2011-05-26)

至於遭受嚴重傷勢者，不得不面臨人生重大抉擇時，究竟是否該繼續為專長拼命，家人也都是站在以受傷運動員身體健康為主的立場去表達關心，研究對象 WS 回憶著：

「哥哥跟我嘻嘻哈哈，他不會講到我的痛處，他都跟我嘻嘻哈哈，然後跟我講說，啊就這樣了，妳就不要拼了，妳是要殘廢一隻腳過一生？還是要健康過一生？他有跟我講道理，就說，媽媽老了也是妳要照顧，啊妳殘廢一隻腳誰要照顧她？他就跟我講比較多、比較遠的想法，就覺得還是家人比較親，比較可以講。」

(WS-I0208E-2011-05-26)

同樣的，研究對象 CL 也表示：

**「家裡的人也不是說很贊成，因為他們說，妳都那麼嚴重了，妳還要繼續打？就是他們會擔心說，妳覺得妳可以，妳再打，妳不行，就不要打這樣，就是沒有硬逼我抉擇哪一邊，只是說，啊妳不行，妳就不要勉強這樣。」**

**(CL-I0473E-2011-05-31)**

然而無論家人原先支持與否，態度通常都會由最初的擔心他們再度傷害，但在瞭解他們不可能放棄自己的最愛，轉而默默鼓勵他們重新站起來，研究對象 WR 表示：

**「他們非常支持我練田徑，然後我覺得他們是瞭解我受傷很難過，然後他們自己也很難過，我覺得他們在剛跟我講，談到我受傷的時候，他們還比我還會哭，然後他們很重視，覺得我在這一個項目很認真、很付出，然後他們會覺得，既然我這麼付出，然後現在這麼難過，他們就不太敢提到這一點，然後就會說去練習喔！然後都會非常得愉悅得讓我去練習啊！」**

**(WR-I0170E-2011-06-02)**

**「我的感覺是我知道他們在安慰我，然後我知道他們就是不太敢講什麼，但是就是一直默默支持我這樣，對，他們不太會去說妳受傷啦！然後怎麼不趕快冰敷，不趕快什麼、什麼的，然後怎麼跑不動？為什麼跑不動什麼的？不會，他們都不會問這些。」**

**(WR-I0182E-2011-06-02)**

周遭朋友通常會以開玩笑，但不過份嘲諷，可被接受的範圍內，來減緩受傷運動員心裡的痛楚，研究對象 WS 表示：

**「同學還是蠻不錯的，可是她們都還是會跟我開玩笑，因為那時候不是裝腳架嗎？那時候不是有籃球火嗎？她們就說，ㄟ~妳那腳架有暗藏機關喔！然後裡頭不是有一個叫殘的嗎？她們就會叫我，就覺得 ok，我就覺得蠻快樂的，就覺得這個可以帶給她們歡樂也好。」**

**(WS-I1261E-2011-05-26)**

而當他們感到難過與無助時，總會適時地到周遭人的陪伴與關切，讓他們倍感溫馨，研究對象 WR 表示：

**「學妹她令我感動的是，她陪我走很遠到醫院就撐拐杖這樣，然後就走走走走走，然後慢慢聊天，結果後來借了一個輪椅之後，她就一路推推推，推我到學校，然後那時候我都會陪我上下課啊！」**

**(WR-I0729E-2011-06-02)**

## **2. 團隊支持網絡：**

根據 Carson and Polman(2008)指出，週遭人有時會透過轉移注意的方式，來降低受傷運動員的緊張感，此即所謂的「逃避因應」，隊友通常便會利用減低專長對受傷運動員的重要性，並且提供現實利益考量，讓受傷動員遙想未來還有更重要的事，使他們看開一點，研究對象 WS 回想著：

**「隊長她就說，都受傷了，就不要拼了，因為妳這樣開完刀，復健還要很久，然後什麼之類的，然後也有後遺症，妳就不要想這麼多，反正都大學了，不要打也好，**

然後打完了也對自己的腳不好。她這樣講我覺得是關心，我都覺得是關心。」

(WS-I0087E-2011-05-26)

「學姐說，不要難過，這是好事，因為妳打了代表隊妳來說沒有意義，妳畢業後也不知道要幹嘛！而且妳打代表隊，老師隨 call 要隨到，今天晚上要打練習賽，妳就要來，啊如果妳有在上班這樣是不是很兩難？而且這樣妳腳還會不舒服怎樣、怎樣。學姐就跟我說很多，妳腳都這樣，妳不要拼了啦！」

(WS-I0628E-2011-05-26)

在運動團隊當中，無論是教練或隊友，往往只有遭逢相同傷患者才最能保有同理心，懂得站在受傷運動員的角度和立場去看事情跟想事情，並且會以自身如何走出受傷的經驗來安慰他們，研究對象相繼指出：

「有些學姐們就是覺得我真的就是做不到，就會說，啊妳就沒有關係啊！反正妳受傷大家都知道嘛！她們自己心裡沒有調適好，妳就把妳自己調適好就好了。學姐就會講比較這一類的話，學姐就會鼓勵我說，啊她們又沒有受傷，她們也不知道受傷的痛苦，妳就不要理她們就好了。學姐就會這樣講，然後我就比較 ok 這樣子。」

(WS-I0360E-2011-05-26)

「那個老師是說，因為他之前他自己也有過這樣子，他就說妳先不用想那麼多，妳明天去檢查才會知道，妳看我現在那麼老、又那麼胖，又可以這樣子健走之類的，他就安慰我這樣，因為那時候我在哭啊！」

(CL-I0055E-2011-05-31)

「C 老師都會幫我說話，然後也會蠻諒解我的，就是都很挺我，因為她自己也十字韌帶斷掉，她後來也不小心跌倒，然後斷掉，然後她知道那感覺很無助。」

(WR-I0527E-2011-06-02)

「隊長他其實對我的啟發蠻大的就是說，他對我很照顧，我受傷的時候，他都會關心我說，有沒有比較好？有沒有去治療？可是說真的，他自己也受傷，他自己都快顧不好了，可是他還是會顧我們，那我想說我沒關心你就已經很糟糕了，還反過來你來關心我，有時候會覺得很不好意思，也很感動啦！」

(SH-I0700E-2011-06-02)

通常教練都是以運動表現為優先考量，若能站在真正關心運動員健康的立場為他們著想，也會讓他們倍感欣慰，研究對象 YF 表示：

「有一個教練會還蠻關心我們的受傷吧！他都會持續問我說，有沒有再回去做一些復診啊？他都會問，我就覺得還不錯，因為就是最起碼他就是有注意到我，就是他可能也不是說成績好不好，但是他也是會注重我們運動員的身體，因為他覺得我們可能真的畢業了，不一定有人還會繼續留在這個區塊，畢竟身體是自己的。」

(YF-I0136E-2011-06-02)

### 3. 治療支持網絡：

通常運動員在遭受嚴重傷害後都會接受復健治療，而在復健過程也勢必會經驗許多疼痛或感到疲乏，此時，與之朝

夕相處的物理治療師或防護員所扮演的角色就極為重要，若能在幫忙復健之餘，再適度表達情緒上的關懷，便能讓受傷運動員得到極大的慰藉與動力，研究對象 WS 和 WR 皆表示：

**「她也是老師指派的，是國家代表隊的，就是國家級的防護照，而且她比較懂，因為都女生，就比較懂心理，而且我覺得喔~那一陣子遇到她，會比較想要哭，然後我都會跟她講，她也都會講給我聽，我心理跟身體上的，她都有為我說過，心理她就會跟我說，沒關係啊！妳們老師就是那種人，本來就要去適應他，而且球本來就不是這麼好玩的東西，妳都斷四次了，能打到這邊妳都要偷笑了，而不是在那裡很一直在爬不起來的樣子。她有一直跟我講這一類的話，她就關心還蠻多的。」**

**(WS-I0443E-2011-05-26)**

**「學長他會跟我講說，就是他是真的很用心跟我談心啊！就是可能聊我每天的心情，就是說我今天心情怎麼樣啊！就從我的心情，還有我的生活上先去關心我，然後就會讓我覺得跟他談心事很愉快的，就會很放心去跟他聊天，然後我就會把我的狀況都告訴他說。」**

**(WR-I0488E-2011-06-02)**

## **(二)情緒性支持的負面效應(e)**

### **1.家庭支持網絡：**

有時候受傷運動員在評估過自己復原狀況之後，認為某些事情自己已經做得到，通常不會想再麻煩家人或朋友，然而周遭人基於擔心其傷勢惡化，就會積極想要提供協助，這時候受傷運動員就可能會因為對方的過度關切，而感到愧疚或不舒服，研究對象 WS 無奈得表示：

**「有時候就是會不好意思麻煩別人，就想自己來，然後又怕被罵，因為妳自己來的時候，人家就會說，妳幹嘛逞強？可是妳自己又會覺得不好意思，就會覺得喔~人家好像為了我每天都要先來我家拿什麼、拿什麼，再陪我去上課。」**

**(WS-I0763e-2011-05-26)**

## **2. 團隊支持網絡：**

以運動團隊表現而言，許多運動員都認為，教練通常會較關注先發主力選手，或許部份教練並非有意，然而在無形中卻容易忽略非主力選手，另一方面，當團隊中運動員人數夠多，即便你受了傷，教練似乎也不會花太多的時間和精神去關心你，研究對象 MC 和 CC 皆表示：

**「有時候比較叮不到我是，畢竟我不是比賽球員，其他學姐是，老師有時候對她們會比較多，對我會比較少。」**

**(MC-I0100e-2011-05-26)**

**「教練沒有什麼關心耶！因為我們球隊人很多，他就會覺得人很多也不差你這個，我們老師都這樣，就人很多，你想要上場表現就你自己努力，然後你受傷，就是你的事情，他沒說有人員不足的問題。」**

**(CC-I0040e-2011-06-01)**

當受傷運動員因受傷而情緒低落卻得不到別人的關心，將讓他們感到不舒服與無奈，研究對象 WS 表示：

**「當一個老師，學生為了妳受傷，卻不會多說鼓勵的話，然後就只問妳說，什麼時候要開刀？什麼時候要回來練球？就這樣，其他都沒有。」**

(WS-10107e-2011-05-26)

隊友為了安慰受傷運動員常會減低運動對受傷運動員的重要性，讓運動員將重心擺在其他地方，但另一方面，這樣也會讓想繼續拼的受傷運動員不知所措，反而更加深了他們矛盾與難過的心情，研究對象 WS 表示：

**「因為她高中也看過我打球，她說，妳高中都拼過了，大學妳打了四年，妳鼎鼎有名，妳出來能幹嘛？她就直接講一些很明白的話，我聽了也就蠻難過的啦！就有一直在想我要怎麼辦？」**

(WS-10122e-2011-05-26)

### 3. 治療支持網絡：

有些防護員不僅關心受傷運動員的復健情況，也會照料他們營養上的補充是否足夠，但是對受傷運動員來說，有時候在復健過程中飽嚙痛苦，毫無食慾卻又要被強迫吃進這些營養品，反而會讓受傷運動員感到相當反感，研究對象 WS 生氣地陳述著：

**「防護員她們就會去幫我買，然後會強迫我吃這樣，可是練完很累，哭累了，也痠累了，就會不想吃飯，然後可是妳的腳在缺蛋白質，妳要把它吃進去，腳才會長大，還要被逼著吃，我就覺得很累，就覺得很幹啊！我都被妳們操成這樣，妳們還要我吃飯，就覺得妳們剛把我玩一玩，現在要我吃飯，妳到底是怎樣？」**

(WS-10575e-2011-05-26)

## 二、自尊性支持

運動員受傷後必須忍受疼痛與克服復健障礙，此時，週遭社會支持網絡的一句鼓勵話，往往能維持或提高他們的自信心，讓他們感覺自己是有價值的、是很重要的、是有意義的，進而產生一股繼續奮鬥下去的動力。相反的，自尊性支持的負面效應指的是，當受傷運動員在某些情況下需要被鼓勵，但卻得不到鼓勵，甚至即使得到了，卻反而導致他們產生更大的壓力，進而失去更多的信心。

#### (一) 自尊性支持的正面效應 (F)

##### 1. 家庭支持網絡：

家人往往是支持受傷運動員努力撐下去的動力之一，研究對象 MC 指出：

*「我就覺得以爸爸看齊啦！也是他讓我繼續向前走，他一直是我的目標，我要超越的目標，所以我才會一直有動力想要更好，只要爸爸一句話，會讓我更想要撐下去，會讓我有很大的成長。」*

(MC-I0164F-2011-05-26)

##### 2. 團隊支持網絡：

運動員通常耗費大量的時間在自己的運動項目上面，與團隊相處的時間甚至超越家人，當運動員受傷，他們失去了平日訓練的時間和比賽的機會，一度懷疑自己是否能再重返運動場，而團隊中，尤其是教練，往往是最清楚瞭解運動員能力的人，只要他一句話，就會讓受傷運動員激起相當大的信心，研究對象 YL 回憶著：

*「我們高中教練給我很大的信心，他就跟我講說，妳就慢慢得練。叫我不要急，叫我這次的大專盃就不要看太重，然後因為那時候我也想說我不會選到，然後就老師*

是叫我把比賽放在今年的全運會，然後他說這段期間妳就慢慢得練習，慢慢得恢復，他就叫我不用擔心這樣。」

(YL-I0245F-2011-05-27)

同樣的，研究對象 WR 也表示：

「大學的 C 老師她只給了我一句話，我就真的整個鬥志都回來了妳知道嗎？她跟我講說，妳又不是沒有那個運動員的身材，妳又不是沒有運動員該有的特質。她說，妳就是有，只是妳沒有回來而已。然後她會覺得我如果用心回來練，很快就可以起來，然後我之後就是一直想著我可以起來，然後練這三個禮拜後，上禮拜天有一場女生的路跑，我那一個路跑我真的跑到了我近期最好的秒數，我就覺得怎麼可能跑得到，我就覺得要趕快撐過去。」

(WR-I0613F-2011-06-02)

此外，許多受傷運動員都清楚瞭解，有些教練在行為表現上會給予優秀運動員較多關注，在這樣的前提下，倘若教練還能適時地給予暫時沒有表現的受傷運動員些許慰問與關心，將會帶給他們不同的感受與信心，研究對象 CW 表示：

「因為有些教練就是會對比較好的選手比較好，譬如說妳今天成績沒有很好的選手，他不是說不關心妳，而只是他就沒有多餘的時間注意妳，所以我應該算是一直都沒有拿出成績的那個選手，然後就是至少他還是有注意到我。」

(CW-I0281F-2011-05-30)

另一方面，隊友則會以一些過來人的經驗提供受傷運動員作為借鏡，讓他們有信心相信雖然現在跌倒了，但總有一天仍舊可以再站起來，研究對象 CW 陳述著：

**「就我的隊長，就 YR 學長，他是前隊長，現在交接了，然後他就跟我說，他是不知道我受傷前是怎樣的一個選手，但是他覺得我應該不會不好，他就說，像有些人為什麼也是受傷，但是他之後還可以得到他該得到的佳績，然後那就是他努力得多，他努力比別人多，就是他跟我講這句話，之後我就覺得只要努力得比別人多，想要得什麼都可以。」**

**(CW-I0249F-2011-05-30)**

同樣的，當他們在復健過程中或重返運動場後遭遇障礙和挫折時，總會適時獲得周遭人的鼓勵與打氣，讓他們相信自己是可以克服困難的，研究對象 WS 表示：

**「十字韌帶斷掉，就是有親身體驗的學姐，就會講一些比較鼓勵的話，她們就會說，腳斷掉就是要靠頭腦打球。然後她們就說，不要像我以前這樣衝啊！跳啊！然後說，跑不到沒有關係，我們用球技贏人家就好了。學姐就會講這種比較鼓勵我的話。」**

**(WS-I0315F-2011-05-26)**

再者，隊友也常會以刺激的方式來鼓勵受傷運動員，樹立隊上假想敵，激勵他們有機會成功，研究對象 SH 指出：

**「學長說，你跟他比贏好不好？他怎麼能跟你比？我就**

瞬間覺得，他給我很多信心，就算你受傷你還是可以贏他，因為他就是跟你建立說你跟他是**有差距的，你就是比較好，他是能力比較沒有那麼好的。**」

(SH-I0691F-2011-06-02)

「有一些學長姐就會說，要贏他很簡單。就用這樣方式讓我建設一些信心，讓我信心層面整個起來，我就覺得真的很好，因為其實這樣上來，那個臭屁學長都沒受傷，反而是我一直受傷，那可是我還是每場都贏他，那我就覺得說受傷真的不代表什麼，就是看你有沒有那個信心去贏而已。」

(SH-I0721F-2011-06-02)

### 3.治療支持網絡：

在復健期間，受傷運動員最常接觸的，莫過於學校運動防護員，而當他們在復健過程中感到痠痛或看不到進步時，往往會萌生想放棄的念頭，此時，在一旁協助復健的防護員若能即時加油打氣，就能鼓舞他們克服障礙的動力，研究對象 WS 回想著：

「那時候防護員比較懂，因為他以前是國體的，他是替代役他到這邊，他就說，有什麼好哭的？世界上比你更累的還有，你在那裡哭什麼？他就是會給我比較激勵的話，然後我就覺得世界上真的比我悲慘的還有很多，然後我站起來繼續做，就覺得唉~就是復健、復健、再復健。」

(WS-I0424F-2011-05-26)

## (二)自尊性支持的負面效應(f)

### 1.家庭支持網絡：

對任何受傷運動員來說，一句加油打氣的鼓勵話語，都會提升他們某種程度的信心，只要你是真心的，相反的，不帶有任何情感或不夠真誠的話，無疑是雪上加霜，不僅未能提升其信心，甚至會讓他們感到不舒服，研究對象 MC 表示：

**「就比較好的朋友啦！就會說，加油喔！可是就沒有誠意，拿出一點誠意好不好？要講又不講的，我會認為倒不如不要講。」**

(MC-I0379f-2011-05-26)

## 2. 團隊支持網絡：

有些受傷運動員過去表現水準絕佳，深受教練愛戴，因此，即便受傷後尚未完全復原，卻仍必須出賽，而無法獲得適當的休息與調整，這不僅影響他們的復原速度，比賽結果不如預期，更讓他們失去信心，深受打擊，並造成一次又一次的挫折與壓力，研究對象 WN 表示：

**「以隊上來說，我是一個很重要的人，但是雖然是很重要，但是你也要知道我現在需要的是什麼？不是說一而再，再而三地叫我出場去比賽。」**

(WN-I0390f-2011-05-31)

此外，過於注重比賽結果往往造成競賽壓力，對受傷運動員來說更是如此，當他們重返運動場練習或比賽，勢必都會產生一些懷疑自己能力的想法，一旦又將競賽壓力加諸在他們身上，都會讓他們感受無窮的壓力，研究對象 WN 表示：

**「教練就覺得說，啊妳都嘛是冠軍，明天冠軍一定是妳的。而且每次我都是第一個開賽的，就壓力真的很大。」**

(WN-I0339f-2011-05-31)

相反的，運動員往往都比一般人更能忍受疼痛，當他們在比賽當中受了傷，他們仍舊希望繼續，但有些教練在考量一些因素之後，希望他們退出比賽，某種程度是出自於關心，但對於受傷運動員來說，卻陷入一種被質疑能力的想法，研究對象 SH 回憶著：

**「我很沒有辦法接受他當下跟我說，好，你不要練了，他的話讓我晴天霹靂，為什麼不要練？你的意思是說我都不能練了嗎？」**

*(SH-I0655f-2011-06-02)*

### **3.治療支持網絡：**

受傷運動員在復健過程中，常常因為無法忍受疼痛而宣洩情緒，研究對象 CL 指出，壓角度的過程相當艱辛，每壹次都得感受不同的痛苦，在一次的復健當中，她因再也無法忍受疼痛而崩潰大哭不想做，醫生便以嚴厲的語氣責備她，讓她承受再一次的打擊與絕望，她表示：

**「醫生說，妳怎麼變得這麼不勇敢？什麼之類的。」**

*(CL-I0292f-2011-05-31)*

## **三、資訊性支持**

遭受嚴重傷害的運動員通常必須中斷訓練一段時間，輕微者則可能復健一陣子即返回運動場上繼續練習，無論如何他們在受傷後都會經過一段過渡期，導致體能、技術、戰術往往大不如從前，而當他們重返運動場練習或比賽，勢必會遭受一些挫折，在技能動作上的恢復通常需要教練或隊友提供指導，至於在復健過程中，則有賴於專業醫師或防護員從

旁協助和建議。另一方面，資訊性支持的負面效應指的是，當周遭人提供給受傷運動員的診斷資訊或復健指導是不足夠的、是模糊不清的，甚至不同的醫療團隊彼此之間所提供的診斷是有衝突的，因而讓受傷運動員無所適從，懷疑某一方的專業度不夠。

#### (一) 資訊性支持的正面效應 (G)

##### 1. 家庭支持網絡：

傷勢較為嚴重的受傷運動員往往會面臨該繼續為專長奮鬥？抑或放棄？此時，家人通常會適時地給予他們一些建議，讓他們徬徨無助的心情有所倚靠，研究對象 WS 回憶著：

*「因為那時候還在打轉不知道該怎麼辦，然後哥哥就給我這一條路，我就有點想開了，我說好，不要拼，就往教程這一條，然後也認真上課，然後練球就把它當運動就好，就不要想那麼多。」*

(WS-I0227G-2011-05-26)

同樣的，研究對象 WC 也表示：

*「家人是蠻支持我的，就說你到每一個地方什麼都要堅持，如果換個角度來想，如果出社會的話，你每天都在換工作，就你什麼時候死的都不知道，就是說你要穩定、你要堅持，練習才会有進步，不要每次都一心二用，啊你浮躁起來就想要換工作、換工作，就等於練習，你今天不想練，就不想練，不能夠這樣子。」*

(WC-I0334G-2011-06-01)

##### 2. 團隊支持網絡：

當受傷運動員重返運動場時，由於失去練習機會一段時

間，導致他們出現緊張感，而同樣遭受傷害的隊友不僅會以同理心適時地提供慰藉，也會分享自身重返運動場比賽前的實戰經驗，研究對象 JJ 回想著：

**「之前有一個學妹也是受傷，就問她說為什麼這麼多天沒練還是一樣，她就說，用想的啊！所以後來就自己會去看錄影帶，想球，就是在家裡自己冰敷，就看別人打球意象訓練啊！看那下場的感覺就不會差很多，因為沒有感覺就是代表脫離太久，啊如果妳的腦袋沒有脫離它太久的話，就感覺不會差太多，所以就用想的，也沒有很緊張。」**

*(JJ-I0135G-2011-05-27)*

### **3.治療支持網絡：**

當受傷運動員在接受治療時或後續復健治療過程中有所疑慮時，周遭若具備健全的醫療團隊，並且能適時地提供一些復健上的指導，將會帶給他們相當大的助益，研究對象 MC 指出：

**「我受傷可能就是問比較懂的防護員說，我受傷了應該怎麼處理？他們會教我伸展，或是怎樣，然後回家就是做他們教我的動作，讓自己更好一點，讓自己快一點恢復或者是不要讓它這麼疲勞。」**

*(MC-I0348G-2011-05-26)*

同樣的，研究對象 WR 也表示：

**「上了大學後接受的知識變多了吧！然後包括學校就是上那什麼生涯規畫那種，就是會給妳很多心理建設，然後也學到很多就是預防啊！怎麼修補復健，之後妳可**

**以馬上恢復，然後飲食上也對那有幫助，就學到很多，妳就會覺得其實有很多方法可以回來，然後老師也會教妳啊！她以前收操怎麼樣啊！然後叫我去嚐試什麼的。」**

**(WR-I0661G-2011-06-02)**

## **(二)資訊性支持的負面效應(g)**

### **1.家庭支持網絡**

由於家人並未接受專業知識的訓練，導致運動員在受傷當下未能及時處理，因而惡化影響後續運動能力，研究對象 WC 無奈得表示：

**「家人因為不是從事運動，所以就不太瞭解，就不懂得怎麼保護。」**

**(WC-I0017g-2011-06-01)**

### **2.團隊支持網絡：**

倘若教練對運動傷害或復健治療等知識的瞭解不夠專業，便可能無法理解受傷運動員的傷害嚴重程度，甚至還會對他們依舊能下場比賽懷抱著希望，如此一來，將可能造成受傷運動員的壓力與困惑，研究對象 CL 指出：

**「我覺得教練比較誇張，因為教練他可能這方面知識比較不足，然後我那時候我連走路都不行，我一定要用拐杖，而且拐杖我還不太會用，然後就是我們教練他可能觀念不太足，像他載我回去我們住的地方的時候，就跟我們的防護員說，幫我冰敷、按摩一下，明天包一包可以再上去打這樣。」**

**(CL-I0075g-2011-05-31)**

### **3.治療支持網絡：**

防護員專業知識不足診斷錯誤，一方面將導致受傷運動員在治療上疏失，另一方面也容易造成他們的情緒上的起伏，研究對象 YR 回想著：

**「大專盃比完賽之後，大概三、四天，我就問學校衛保組的防護員說，為什麼我的腳還是很腫？他就說這可能是那個前腔室症候群，他說嚴重一點的話，可能要截肢，因為那時候皮膚可能有一點破皮那一種，就沒有辦法敷藥，然後這整邊都很痛啊！而且也都很熱，一直都很熱，然後我一開始有嚇到啊！啊？截肢！隊友也說喔~有這麼嚴重喔？可是我自己心裡想說不會那麼衰吧！」**

**(YR-I0152g-2011-05-26)**

同樣的，研究對象 SH 也憤怒得表示：

**「我問那防護員說，我的膝蓋怎麼了？他就幫我做一些拉啊！就叫我出力幹嘛的，後來到一個點我說，喔~這很痛、很痠，然後他跟我說，是十字韌帶斷掉，我當下聽到，我傻掉，因為十字韌帶是很嚴重的，我就覺得不行，我一定要再找一個專業一點的，我就打電話問說，中山醫怎麼走，我就去那邊，結果檢查完是髕骨問題，我就覺得你們衛保組很爛耶！」**

**(SH-I0295g-2011-06-02)**

**「我認為說你跟我講這訊息是錯誤的，然後造成我整個心理層面就哇~崩潰了，因為我懷疑，可是我還是覺得很擔心，後來得知說，喔~只是發炎，然後肌肉太緊繃，我就瞬間放輕鬆，之後我就開始不高興。」**

**(SH-I0317g-2011-06-02)**

再者，由於立場上的不同，出現診斷不一致的情況，也會讓受傷運動員半信半疑，無所適從，研究對象 CL 表示：

**「防護組他那邊就是傾向於，他們知道運動員受傷就是想要趕快回到球場上，啊醫生可能覺得說妳要好啊！妳不是要回到球場上的，可是我的腳又真的有問題，就不知道該聽誰這樣。」**

**(CL-I0319g-2011-05-31)**

同樣的，研究對象 WC 也感到懷疑得陳述著：

**「可是那時候聽他講這樣也不知道是不是真的？因為大家會講說醫院的醫生講話都會比較誇張一點，所以我也半信半疑這樣。」**

**(WC-I0048g-2011-06-01)**

#### **四、實質性支持**

遭受嚴重傷害，必須進行手術的運動員通常在開完刀都經歷行動不便的挫折與無助，此時，週遭社會支持網絡提供實質的幫忙，將會讓他們感到安心與感動。相反的，當行動不便的受傷運動員無法獲得來自他人對於其行動上的妥善協助，而讓他們產生一種無助感，或醫療團體在進行治療過程時不夠嚴謹，而讓他們感到氣餒與無奈，即會造成所謂的負面效應。

##### **(一)實質性支持的正面效應(H)**

###### **1.家庭支持網絡：**

運動員在受傷後，無論是動手術或後續復健治療，都需

要耗費一筆龐大的資金，家人往往是提供金錢上協助的來源，研究對象 YL 也表示：

**「因為我那時候是畢業嘛！還沒入學啊！所以也還不算台體的學生，所以我應該也沒有辦法申請學生保險，所以就是時間點的關係，就讓家人花費還花蠻大的，因為復健啊要錢，因為是在中山醫啊要錢，就真的花很多。」**

**(YL-I0379H-2011-05-27)**

而當他們因行動不便感到無助與狼狽時，總會有人適時地提供實質的協助，讓他們知道自己並不孤單，研究對象 CY 表示：

**「我之前上課在五樓，同學會直接揹我上去，不然就是晚餐也會幫我買，然後像我住校外，室友也都會幫忙，我們洗衣機在陽台，看我不方便，也都會幫我拿衣服去洗這樣子。」**

**(CY-I0170H-2011-05-30)**

## **2. 團隊支持網絡：**

對於那些行動不便的受傷運動員來說，適時地伸出援手，無疑是雪中送炭，研究對象 WS 回憶著：

**「我新生訓練完 5 點多要坐車回去，然後我那時候還蠻著急的，因為我不知道怎麼坐公車，不會坐這一條回去，然後好險有同學幫我，就我們籃球隊的啊！就載我去車站，第二天也是她主動來問我說，ㄟ~要不要載妳？」**

**(WS-I0829H-2011-05-26)**

## **3. 治療支持網絡：**

受傷運動員重返運動場最害怕的問題之一，便是害怕再度受傷，因此，若能有防護員隨同，將會提升他們的安全感，研究對象 MC 指出：

**「不一定，要看有沒有經費，我覺得有跟有差，像我在國家隊，防護員都會跟著，然後晚上要按摩或貼紮都會，反正防護員都很辛苦，選手有問題就要馬上出來，可是我覺得這是好事，第一個傷害的話可以馬上做緊急處理，所以隊上有防護員真的很好，對隊上是一個很大的幫助啦！會讓這個隊更安心去比賽。」**

**(MC-I0208H-2011-05-26)**

再者，當受傷運動員進行復健過程時，若能獲得物理治療師或防護員的專業治療，將讓他們感到安定，研究對象 WR 表示：

**「補強和復健都是運健系的一個學長，他幫我做一系列的療程，那時候其實我覺得他很用心，他比醫院的還用心，他是很細心的做到妳每一個肌肉，然後去瞭解妳這個訓練的需求。」**

**(WR-I0464H-2011-06-02)**

## **(二)實質性支持的負面效應(h)**

### **1.家庭支持網絡：**

對部分受傷運動員來說，行動不便讓他們產生相當大的困擾，因為你必須求助於他人，倘若對方無心表現出不耐煩，也將反過頭來影響他們的心情，研究對象 YL 表示：

**「其實我自尊心還蠻強的老實說，然後那時候就想要休學，因為我家又離學校遠，我也不想要媽媽每天都這樣**

載我來學校，而且有時候大學沒課就不知道要幹嘛！然後我就會叫我媽來載我，而且那時候都中午啊！然後我媽很討厭中午出門，因為很熱，然後那時候又跟我們班的不熟。」

(YL-I0133h-2011-05-27)

## 2. 團隊支持網絡：

在運動團隊當中，當隊友為受傷運動員提供實質上的協助，可能會讓他們感到羞赧，研究對象 WS 回想著：

「我就覺得很不應該啊！我才大一而已，我坐在那裡我會覺得很奇怪，我又不是大二、大三、大四，然後她們就會罵我，也自己不知道怎麼辦？然後她們就會幫我，就真的很不好意思，很不好意思，然後我就說，拖把給我，我幫妳們洗這樣可以了吧！」

(WS-I1319h-2011-05-26)

## 3. 治療支持網絡：

當醫療團隊不夠專業，就容易因診斷錯誤而產生一些危險性，他們急於處理，急於讓受傷運動員看到成效，或沒有診斷出傷勢的嚴重性，就可能形成另一個更嚴重的傷害，研究對象 YH 陳述著：

「推拿師他就很用力想要把我突出來的骨頭按下去，他只是一味地要馬上處理，然後我就痛得哇哇叫。」

(YH-I0058h-2011-05-31)

同樣的，研究對象 JC 回憶著：

「有去檢查過一次，可是那一次好像沒有很明顯得說出是什麼症狀，可能是檢查不夠詳細吧！可是就下去動以後又好像用到，又好像用到以後有感覺不一樣了。」

(JC-I0022h-2011-06-02)

另一方面，專業能力欠佳的防護員，也會因為無法有效治療，而讓受傷運動員感到相當無奈，研究對象 SH 表示：

*「其實他們貼機貼的話，我覺得他們也沒有很專業，啊我就覺得說，以後還是找老師好了，就不要給他們貼，我寧願跑遠一點，去找比較專業的老師，我也不會想要靜靜的就這樣他們弄，我寧願花更多時間、金錢去做更專業的那些治療，也不要說，很近，但是就很草率這樣子，因為我覺得我一直對衛保組沒什麼信心。」*

(SH-I0327h-2011-06-02)

## 第二節 討論

本研究透過與十八位受傷運動員進行深度訪談，徹底瞭解他們在受傷後的情緒反應和心理困擾及復原期間得到的社會支持，進一步探討社會支持對其重返運動場之影響。根據訪談後所得研究結果依序討論如下：

### 壹、受傷運動員的心理困擾和情緒反應

運動員長期活躍於競技運動場上，在遭受運動傷害後，經常碰觸的議題變了調，平日閒話家常突然轉移，導致生活重心不得不跟著轉變，對他們來說，是需要很大的調適，除了身體上的傷痛之外，心理也伴隨著產生許多負面情緒和心理困擾，再者，遭受嚴重傷害者因為必須接受長期復健，也會帶給他們額外的壓力。

根據 Kubler-Ross(1969)指出，一般人受傷後的情緒反應會經歷下列幾個典型的階段：1.不信任、懷疑、否認事實、孤立。2.憤怒、敏感。3.妥協。4.沮喪、失去信心。5.接受事實。6.放棄、順從。相關議題的研究也指出，當運動員受傷後，會喪失獨立能力、失去團隊地位和運動員身分認同，另一方面，部分受傷運動員也會因為傷害的發生而獲得成長，進而將之視為正向的挑戰 (Aditi, Sandy, & Karen, 2009)。

本研究十八名研究對象，其受傷嚴重程度，從普遍認知較輕微的小腿肌肉挫傷，到較嚴重的膝蓋前十字韌帶斷裂，都經驗如上述不同階段和不同程度的情緒反應，進而產生不同的心理困擾，並且在復健期間也遭受不同程度的疼痛和折磨，但在慢慢接受傷害發生的事實後，也都從傷害中學習該如何保護自我，以減少再一次的傷害，然而這些研究對象的情緒不一定是依循這些典型階段產生反應的，同時，也會因為許多不同的外在情境因素，影響其受傷後的壓力。根據 Weiss and Troxel(1986)指出，外在情境因素和內在個人因素的交互作用可用來解釋受傷運動員的壓力模式，其中外在情境因素談及，傷害發生的時間點和運動型態。

首先，在傷害發生的時間點方面，本研究對象 YR 表示，由於賽程已結束，因此，即便無法忽略它帶來的疼痛感，但受傷似乎也比較不會影響他的情緒，他回想著：

**「反正就很痛啊！但是我是剛比賽完，所以就還好，也不會說生氣、沮喪或是想哭之類的。」**

**(YR-I0119-2011-05-26)**

同樣的，本研究對象 JJ 和 TH 也指出，反正已經比完賽了，受傷會影響比賽的壓力變小，自然就容易忽略傷勢和後

續復健的重要性，她們陳述著：

**「復原速度算快吧！因為我比完就沒什麼理它了，但它還是慢慢好，而且我還是做激烈運動耶！」**

*(JJ-10175-2011-05-27)*

**「我也沒有很認真在做復健，因為後面沒什麼比賽啦！」**

*(TH-10111-2011-05-31)*

其次，在運動型態方面，本研究對象分屬個人和團體運動項目，以團體運動的 WS 而言，她無奈得表示，自己在受傷後，開始遭受到隊友的歧視和排擠，而這是在本研究的個人運動項目當中未曾出現過的現象。

**「有些學姐就會在那邊說，啊妳腳這樣還在那邊打。因為她是代表隊的，她怕她的位子被搶走，她就會保護。」**

*(WS-11079C-2011-05-26)*

研究者認為，如何跟受傷運動員相處是一門相當重要的藝術與學問，當團體運動項目之中有人受傷後重返運動場，他們的傷勢可能尚未完全恢復，或即便已完全復原，但在疏於練習的情況下，將會造成他們體能、技術和戰術的退步，因此，與隊友進行搭配訓練時，在強度上就必須考量到他們的狀況，隊友究竟是該小心防守？抑或盡全力去拼鬥不管受傷的隊友呢？在縮放之間，變得窒礙難行，研究對象 WS 隨後陳述著：

**「我知道有時候她們不是有意的。」**

*(WS-10375-2011-05-26)*

除了上述過去文獻提及的外在情境因素之外，本研究亦發現，當運動員受傷的部位與其專項運動的特殊性不同，在比較不會影響訓練和比賽的情況下，即便受了傷也不會有太大的情緒波動，研究對象 JJ 和 WC 皆指出：

**「應該是手的影響比較大吧？因為我手很少在受傷的耶！而且打桌球打球是靠手感啊！如果妳甲狀紅這邊折到，妳手一定不能用力，手感一定差很多，手感還是比腳來得重要。」**

**(JJ-10151-2011-05-27)**

**「像有一次就是打籃球手開刀，有傷到尺骨跟橈骨這邊，可是手比較不會有什麼影響，只是有時候工作上會比較疲勞、比較痠，但是因為它不是影響我練田徑的部份，所以我覺得跟膝蓋比起來是小 case。」**

**(WC-10325-2011-06-01)**

再者，本研究對象 JJ 甚至指出，由於過去受傷的經驗較豐富，懂得如何在受傷後調整心態面對比賽，因而減緩了隨後發生運動傷害的緊張程度，她表示：

**「雖然腳沒那麼敏捷，情緒上也沒有太大的，可能就是之前有蠻多次就是比賽前受傷，也是休息很久，然後比賽前才練，然後有經驗之後，可能就比較會調整自己，因為像我國中有一次也是因為手指去插到，那時候就比較慌。」**

**(JJ-10129-2011-05-27)**

此外，不同表現水準的受傷運動員可能會引發不同的負

面情緒，週遭人在得知他們受傷後的反應也會不同，而使受傷運動員產生不同層面的情緒波動。本研究對象 WN 表示，自己的實力對團隊的貢獻很大，更是教練眼中不可或缺的比賽選手，然而這對受傷後尚未復原的她來說，卻承受著極大的壓力，相反的，研究對象 YF 卻指出，自己在受傷後，被教練放在一旁“納涼”。研究者認為，兩者之間的差異，可能導因於他們受傷的嚴重程度不同，對於比賽上的影響也不一樣，然而無論如何，實際上都已對選手造成相當大的衝擊。

另一方面，本研究更發現，十八名研究對象當中，多半有負傷上陣的隱憂，他們相繼指出：

**「不太可能到完全好才回去訓練，就差不多就繼續做訓練，可是狀況一定會時好時壞。」**

*(MC-I0551-2011-05-26)*

**「可是就是身為運動員一定會忍耐，我就想說算了，就繼續練。」**

*(JJ-I0180-2011-05-27)*

**「我每一場比賽幾乎都是帶傷上去比賽。」**

*(WC-I0233-2011-06-01)*

**「我說可不可以有什麼方法讓我比較沒有那麼痛，比較不會影響比賽，我說還是要練習，他就說，好，就開止痛藥跟肌肉鬆弛劑。」**

*(CJ-I0063-2011-05-30)*

研究者認為，這種普遍現象往往可能會加劇受傷運動員傷勢的嚴重性，進而帶來更多的心理困擾，而週遭社會支持網絡在幫助受傷運動員時，都應確實掌握任何會影響其情緒

起伏的內在個人因素和外在情境因素，才能適時地提供所需要的幫助。

根據 Tracy(2003)研究指出，運動員在受傷後的 24 至 48 小時內“過度”享受人們對他們的注意力，然而隨著時間過去，新鮮感減弱，挫折感便愈來愈大，但本研究並無研究對象提及這個部份，研究者認為，這或許是因為研究對象傷勢程度不同，並沒有要劃分不同受傷階段，致使當初在設計訪談稿時，也未依照受傷初期、中期和重返期等階段來訪談，因而無法引導他們表達出這部份的類似情感。

此外，過去許多相關文獻皆指出，受傷運動員的情緒反應是源自本身評價受傷這件事之後所產生的擔憂或害怕，卻未加以描述其情緒反應也將源自週遭人對其受傷的反應而造成(Tracy, 2003; Evans, Hardy, & Fleming, 2000)。然而本研究在訪談過程中亦進一步瞭解到，其實有許多受傷運動員的情緒反應和心理困擾是源自於週遭人對他們受傷的反應所造成，當然這些反應多半是讓他們感到難過、委屈或有壓力，尤其是來自教練和隊友的侮辱、謾罵和質疑等，似乎又再一次地牽動著受傷運動員的負面情緒，並且由於教練和隊友無法以包容心和同理心對待，受傷運動員自然也無法感受到他們所提供的社會支持。再者，本研究更清楚地描述了教練和隊友是在什麼樣的情況下，對受傷運動員做出一些本不該有的行為和態度。根據 Gould, Udry, Bridges, and Beck(1997)研究指出，運動員在受傷後遭受的不只是身體壓力源，也包含了廣泛的社會和心理層面的壓力源，而除了本身所引發的內在想法之外，有更多的負面情緒是來自他人的言語、態度

和行為，以及過度期望與壓力所造成，這是不容忽視的。以本研究對象而言，即便受了傷，但基於專長訓練是有算學分的，仍必須每天到訓練場報到，坐在場邊觀看，在這樣的情況下，教練和隊友任何一句無心的玩笑話，都可能會讓敏感的他們想太多而感到不舒服。

最後，就研究者所知，不少相關議題的文獻大多以職業或業餘受傷運動員為研究對象，而本研究之研究對象為大專院校受傷運動員，其所遭受運動傷害的嚴重程度也不同，從脊髓損傷和膝蓋前十字韌帶斷裂，到腓骨骨折和肌肉挫傷，不光是在影響受傷運動員的情緒程度會有所不同，造成實質上的衝擊效應也各異。本研究之研究對象也並未提及有財務上的擔憂，研究者認為，許多關鍵都在都於傷害得嚴重程度，例如：脊髓損傷的受傷運動員，必須面對的是長期高額的醫療支出，即便有醫療保險可能還是不堪負荷，而本研究對象最嚴重的傷害為膝蓋前十字韌帶斷裂，除了源自家人金錢上的資助，還可向學校申請平安保險。

## **貳、受傷運動員在復原期間的社會支持**

對於受傷運動員來說，身體的傷可以復原，但心理的傷卻是永遠的痛，在心理上該如何幫助他們盡快調適走出來呢？Cohen and Wills(1985)指出，社會支持能有效調節人的壓力與困境，因此，受傷運動員周遭的社會支持網絡就扮演極重要的角色，若能在適當的時機提供他們合宜的社會支持，是可以有效幫助他們解決因受傷產生的各種問題。

Weinberg and Gould(1999/2002)將受傷運動員的困擾分成「情緒專注因應」和「問題專注因應」。「情緒專注因應」

則是指調整因壓力而引起的情緒反應，而「問題專注因應」指的是努力去管理或改變引起個人壓力的問題。當運動員遭受傷害會產生各種不同的心理反應和情緒困擾，擔心、害怕或無助，有賴周遭人給予情緒性或自尊性支持，讓他們感到自己是被關心的，並且在遇到挫折與障礙能夠感覺到自己還是有價值的，而當受傷運動員必須接受手術或復健治療時，則需要周遭人提供資訊性或實質性支持，讓他們瞭解能盡快返回運動場的有效方式為何，並且在他們需要別人伸出援手的時候適時地拉他們一把。

受傷運動員在受傷後普遍都會得到社會支持，相反的，社會支持也會引起負面的效應。本研究十八名研究對象相繼指出，在受傷後都會得到許多不同形式的社會支持，當他們感到難過與無助時，總會適時地到周遭人的陪伴與關切，讓他們倍感溫馨；當他們在復健過程中或重返運動場後遭遇障礙和挫折時，總會適時獲得周遭人的鼓勵與打氣，讓他們相信自己是可以克服困難的；而當他們在接受治療時或後續復健治療過程中有所疑慮時，總會適時獲得周遭人的建議與指導，讓他們充分瞭解自己的傷勢與復原狀況；最後，當他們因行動不便感到無助與狼狽時，總會有人適時地提供實質的協助，讓他們知道自己並不孤單。

周遭人的社會支持，即便只是一個貼身的擁抱，一句誠心的加油，都會讓他們感動無比，激起向前的動力，然而，對受傷運動員來說，並非所有的社會支持都是合適的，當受傷運動員需要社會支持時，周遭人若無法即時提供這些需求，或是這些需求讓他們感覺是不足的、過度的，甚至是在不適當的時機提供不洽當的支持，將可能適得其反。

當他人關心的時機或方式不妥當，可能會讓受傷運動員經驗再一次的挫折；即便受傷運動員因過去表現水準絕佳深受教練愛戴，但在受傷後影響了表現能力，卻無法獲得適當的休息與調整，將會引發另一種挫折與壓力，此外，當受傷運動員獲得的醫療資訊是錯誤，將容易造成他們情緒上的崩潰，並進一步影響復原速度；最後，當受傷運動員接受的治療不夠專業，將可能造成他們二度傷害。

### 一、教練的社會支持負面效應

教練的社會支持為何會引起負面的效應呢？本研究發現，隸屬於同一個運動團隊，且遭受相同傷害 - 膝蓋前十字韌帶斷裂的研究對象 WS 和 CL，就感受到明顯的教練差別待遇，有些教練偏好某些選手純粹是基於運動表現優劣，有些教練則會根據主觀得喜歡某些選手，而無論是以運動成績來評估，又或者是個人喜好問題，這種不公平的對待，都已對受傷運動員造成了另一種傷害。

同樣的，研究對象 CY 也表示：

**「其實也還好耶！因為我覺得我對他就是沒有什麼交集，所以我覺得還好，我寧願在受傷他就是不要酸言酸語，也不要他來關心，我也無所謂。」**

*(CY-10162-2011-05-30)*

根據 Bianco(2001)指出，接收者與提供者關係建立的好壞，以及接收者的復原結果都會造成資料蒐集的偏誤，其中接收者感受到社會支持的負面效應就可能導因於他自己本身和提供者之間的關係是不好的，研究者認為，教練主觀喜歡某些選手，致使運動員在遭受運動傷害時，會感受到不同的對待與支持，或許不應該單方面聽信受傷運動員的片面之

詞，而應該再進一步瞭解教練和選手之間平日相處的模式，才能提供後續最佳的協助或意見。

## 二、隊友的社會支持負面效應

隊友的社會支持為何會引起負面的效應呢？根據 Bianco(2001)研究指出，相較於團體運動項目，該研究中的受傷滑雪選手在受傷後較少得到隊友的问候與關懷，然而，本研究卻發現，無論是個人運動項目或團體運動項目所得到的社會支持程度差不多，反而是團體運動項目的研究對象，由於隊友之間會競爭同一個位置（例如：控球後衛），因此，受傷運動員就容易遭受隊友的排擠，研究對象 WS 無奈得陳述著：

**「我們還是會搶位子啊！今天她跟我打同一個位子，她就會一直在旁邊跟人家說，她怎樣、她怎樣。」**

**(WS-I1088C-2011-05-26)**

## 三、重要他人的社會支持負面效應

### (一)家人的社會支持負面效應

本研究發現，受傷運動員的家人是否支持他們參與運動，也間接地影響了社會支持提供的品質，本研究之研究對象 WR 的家人從小就非常支持她參與田徑運動，因為他們感受到她為田徑所付出的心血，在她受傷之後，自然也會全心照料，她隨後表示：

**「我爸媽還蠻重視我受傷這件事，所以他們就讓我去一間大醫院，就是給我很好的醫療照顧，然後每天都去那邊做一系列的復健。」**

(WR-I0322H-2011-06-02)

但普遍說來，家人反對他們參與運動的部分原因，即是擔心他們會受傷，並且在得知自己的孩子遭受運動傷害後，通常會反應出生氣、責備和擔憂，甚至強烈反對他們繼續參與運動，研究對象 YL、CC 和 YF 相繼指出：

**「因為我爸本來就很反對我去練飛盤，所以我又受傷，他就整個反對到底，就很討厭啊！就覺得為什麼不要支持？」**

(YL-I0058A-2011-05-27)

**「其實我爸媽一直不希望我來打球，因為我很常受傷回去。」**

(CC-I0114A-2011-06-01)

**「家人剛開始也會覺得說，不要練啦！幹嘛把自己的身體弄成這樣？然後就是叫我去找別的兴趣，可是就是從小就很喜歡柔道。」**

(YF-I0295A-2011-06-02)

然而家人的態度隨後也會轉而表達關心與疼惜，研究對象 CY 和 WN 表示：

**「他們的反應就是一開始很生氣，怎麼不早點跟他們講，後來也是關心，因為是自己的小孩子。」**

(CY-I0110A-2011-05-30)

**「家人自從我受傷之後就很反對我練柔道，就沒有想要讓我繼續再練，然後我就是跟他們講說，沒有啊！這最後一次比賽，就一直最後一次、最後一次，就一直說最後一次啊！我知道他們是為我好啦！我覺得是 ok 的，**

**我覺得沒關係。」**

**(WN-I0155A-2011-05-31)**

即便是來自單親家庭，這部分的支持也不虞匱乏，本研究十八位研究對象當中，有兩位研究對象 WS 和 CJ 便是單親家庭，或許在他們受傷後，來自家人的呵護與照料會顯得不夠完整，但他們卻也因為母親全心全力的照顧，反而使他們更為感動，WS 難過又自責得表示：

**「我就覺得媽媽真的還蠻辛苦的，因為我從進醫院開刀，她都沒有睡，就在醫院照顧我，也沒有去工作，然後我還對她暴躁啊！媽媽也就是都沒有責備我，都忍下來，然後慢慢跟我說，然後我就覺得自己很不應該，就還蠻痛苦的。」**

**(WS-I0496E-2011-05-26)**

另一方面，研究對象 JJ 則指出，由於過去受傷的經驗相當豐富，因此，倘若傷勢並非太嚴重，家人往往只會在她發生運動傷害的初期慰問，隨後便會疏於關心，她生氣得陳述著：

**「家人吧！比較會少主動關心，可能也放心了，習以為常了，沒什麼理我，可是我還是覺得可以打電話問有沒有好一點，就很少好不好，氣死。」**

**(JJ-I0222e-2011-05-27)**

至於其他形式的支持，例如：表達關心、提供意見、金錢支付或載送上下課等，通常家人都會無怨無悔得付出。

就研究者所知，上述提及家人是否支持孩子參與運動，是過去相關議題研究並未提及的，研究者認為，一方面可能導因於研究對象的運動層級不同，另一方面，相較於西方文化的家庭，來自東方文化的家庭普遍在支持孩子參與運動的程度也比較低。

## (二) 朋友的社會支持負面效應

本研究發現，相較於隊友，對受傷運動員來說，朋友或非來自同一運動項目的同學，針對受傷運動員痛處所開的玩笑話，似乎較不容易讓他們感到不舒服，其中又以團隊運動項目的更為明顯，研究對象 WS 表示：

**「我會抽菸，她們就會說，跛腳的，要不要抽菸？我帶妳去六樓。就她們都會這樣，我都覺得行啦！我覺得班上的人都讓我蠻 ok 的，也不會說怎樣。」**

(WS-I1269E-2011-05-26)

就研究者所知，上述這部分是過去相關議題文獻並未提及的，研究者認為，這或許導因於受傷運動員和同學、朋友之間的互動少了平日運動場上的競爭與敵意，畢竟她是在運動場上受傷的，競爭又合作關係的隊友，其一舉一動可能都會牽動著受傷運動員矛盾而複雜的情緒，那個運動場域和氛圍更無時無刻不提醒著她已經受傷的殘酷事實，或許應該再進一步確認受傷運動員和同學、朋友及隊友之間的人際關係，以確認他們是如何解讀對不同來源者所提供的社會支持之感受，以便提出後續最佳的協助或意見。

再者，有別於過去文獻，研究者在訪談過程中發現，研

究對象 CJ 是較為特殊的案例，他表示自己不太需要別人的支持，因為那只會讓他覺得自己是軟弱者、是失敗者，因此，當出現負面情緒時，他都會傾向自我調適，他表示：

**「因為你特別關心，我會想愈多，我會想自己怎麼那麼沒用啊！會有那種感覺，不想要別人同情我。」**

*(CJ-I0433e-2011-05-30)*

**「人家這樣跟我講，我會覺得自己沒有用，就失敗者嘛！所以我的想法會自己調適。」**

*(CJ-I0441e-2011-05-30)*

**「我覺得我可以自己做的，我就自己來，盡量不要跟別人，不要有一些利益關係的。」**

*(CJ-I0475e-2011-05-30)*

然而，他隨後也指出，一旦情緒低落到無法宣洩，他的支持來源就是家人，他表示：

**「我可以調適我自己，除非我是把自己封起來、關起來，就真的要人關心，當我沒辦法去講出來的時候，我就會跟我媽媽講，從頭到尾都是家人，只要有怎麼樣，我就會跟家人講。」**

*(CJ-I0489E-2011-05-30)*

人不能離群而居，研究者認為，即便是身心健全或個性堅強的人，在某些時候仍舊需要仰賴周遭人的關懷和協助，更何況是受了傷的運動員呢？

#### **四、專業醫療團隊的社會支持負面效應：**

就研究者所知，過去許多文獻不多提及醫療診斷錯誤的部分，但本研究有多名研究對象相繼指出，醫療診斷的不一

致，例如：大醫院因病患很多，而草率處理受傷運動員的傷勢，或將膝蓋髓骨發炎診斷為膝蓋前十字韌帶斷裂，甚至是實際上遭受膝蓋前十字韌帶斷裂，卻誤診為僅是單純的膝蓋扭傷，上述情形都將影響受傷運動員的心理，並且由於他們自己本身不願意承認傷勢嚴重程度，便一味地否認到底，因此，容易順著傷勢輕微的說法去遙想未來，一旦知道實情之後，也將經驗再一次的打擊與挫敗，那種心情起伏不定的感覺，猶如坐雲霄飛車一般，遭受右膝前十字韌帶斷裂的研究對象 CL 回想：

**「醫生跟我說這個好像沒有怎麼樣的時候，我那時候心裡就可能燃起了一點希望，ㄟ~沒有斷掉耶！很開心，然後之後我回去之後就有比較開心一點。」**

**(CL-I0130A-2011-05-31)**

相反的，研究對象 SH 則是原先診斷為較嚴重的前十字韌帶斷裂，後來才知道原來只是髓骨發炎的問題，雖然心情放輕鬆了，但他事後回想仍生氣得描述：

**「我認為說你跟我講這訊息是錯誤的，然後造成我整個心理層面就哇~崩潰了，因為我懷疑，可是我還是覺得很擔心，後來得知說，喔~只是發炎，然後肌肉太緊繃，我就瞬間放輕鬆，之後我就開始不高興。」**

**(SH-I0317g-2011-06-02)**

上述狀況往往都會造成研究對象的心裡產生半信半疑和無所適從的徬徨無助感，研究者認為，無論是校外醫院、診所的醫師，或學校衛保組的運動防護員，在醫學倫理上，都應該具備相當程度的專業、耐心和細心，並且就大專院校的受傷運動員而言，由於他們仍是學生，會將每一次復健治療

過程所需的費用列入考慮條件之一，導致他們可能會比較依賴“免費”提供復健治療的衛保組，因此，唯有具備專業的醫療團隊，才能讓學生運動員在受了傷之後，得到更多保障，讓他們在運動場上更安心。

再者，研究對象 WS 提及，防護員不僅會照料她身體復健方面的需要，同時，也會關注她內心層面的情感，不僅能讓她適度地宣洩積壓許久的痛苦情緒，也為她帶來更大的關懷與慰藉，她陳述著：

**「她也是老師指派的，是國家代表隊的，就是國家級的防護照，而且她比較懂，因為都女生，就比較懂心理，而且我覺得喔~那一陣子遇到她，會比較想要哭，然後我都會跟她講，她也都會講給我聽，我心理跟身體上的，她都有為我說過，心理她就會跟我說，沒關係啊！妳們老師就是那種人，本來就要去適應他，而且球本來就不是這麼好玩的東西，妳都斷四次了，能打到這邊妳都要偷笑了，而不是在那裡很一直在爬不起來的樣子。她有一直跟我講這一類的話，她就關心還蠻多的。」**

(WS-I0443E-2011-05-26)

研究者認為，防護員除了在專業領域要具備相當程度的知能之外，也應該學習如何幫助受傷運動員做心理復健，畢竟他們是受傷運動員在復健過程中朝夕相處的合作夥伴，若能適度地提供一些心理建設，將有助於增加受傷運動員正向的態度。

另一方面，本研究對象 JJ 和 WC 不約而同指出，國中曾

經遭受運動傷害，但學校衛保組或隊上並沒有防護員協助，或週遭人缺乏相關的專業知識，導致當時受傷後都並未做即時的處理，他們無奈得表示：

**「國中怎麼可能會有防護員！」**

*(JJ-I0018-2011-05-27)*

**「那時候還小不知道怎麼了。」**

*(WC-I0005-2011-06-01)*

此外，本研究之研究對象 YL 也指出，校園內缺乏適當的無障礙空間和設備，導致行動不便因而拄拐杖的他們必須拖著疲憊不堪的身軀上下樓，甚至得冒著一不小心就可能摔下樓的危險，同時，還要忍受周遭“過度關注”所投射過來的異樣眼光，這不僅降低她上課的意願，更進一步加劇她的壞心情，她無奈得陳述著：

**「因為下樓梯其實很恐怖，上樓梯還好，所以那時候都一格一格走，很累，那時候就想說為什麼學校都沒有電梯？」**

*(YL-I0158-2011-05-27)*

研究者認為，現今普遍運動年齡都有下降的趨勢，無論是職業、大專院校或國高中層級的運動員，身體的健康照護都輕忽不得，因此，在運動員所處的環境當中，都應該具備相當程度的專業醫療團隊和設施完備的無障礙空間，而這些也都是校方給予弱勢族群實質上幫助要加強的重點。

#### **參、社會支持對受傷運動員重返運動場之影響**

整體說來，本研究對象大多表示，在他們需要得到幫助

與關懷時，無論是哪一種形式的社會支持，大多能在適當的時機提供協助，然而有部分研究對象則指出，專業醫療知識的缺乏與疏忽、教練和隊友無法以同理心對待，以及家人不夠支持，帶給他們最大的困擾與影響。研究者關切研究對象自受傷後源自周遭人的反應，而造成的負面情緒和心理困擾，以及獲得的社會支持之負面效應，將社會支持對受傷運動員重返運動場的影響，依照社會支持提供的來源，分成三個部分呈現，一一分述如下：

#### 一、教練扮演的角色：

教練該如何有效領導運動員，向來在運動領域中是備受關注的議題，也是許多教練需要學習的藝術，他們就像是運動員在球場上的衣食父母，運動員仰仗他們的不只是技術上的指導而已，也盼望教練在他們表現好的時候，給予肯定，不吝讚美他們的努力，更渴望教練在他們受挫的時候，拍拍他們的肩膀，提供慰藉。根據 Podlog and Eklund(2007)研究指出，教練在受傷運動員復健過程中扮演極為重要的角色。受傷運動員在遇到問題需要解決時，無論是動作技術，或是復健指導，只要是專業教練所提出的，都是最有幫助的。

然而，本研究結果卻發現，有些教練在運動員受傷後，不僅未能即時提供社會支持，反而一味地謾罵、侮辱，不懂得站在他們的角度予以認同和肯定，不用心瞭解他們的需求和心情，態度偏頗、差別待遇等，上述這些情況都讓受傷運動員經驗另一種打擊與挫敗。透過本研究進一步瞭解到，運動員希望在受傷後能得到教練即時的關心與安慰，而不是在他們受傷一味地謾罵、侮辱和惡言相向；希望教練對他們的

肯定是真心無私的，而不是只有在他們拿出好的成績之後，才願意給他們掌聲與喝采；希望教練能對他們復健過程多加體諒，而不是在他們忍痛復健後還要遭受責備；希望教練能在他們剛重返運動場而尚未回到過往水準時，或已經無法再回到過去的水準時，都能展現包容心，而不是一味地嫌棄，甚至當做“滯銷品”，丟在旁邊“納涼”；希望教練能瞭解他們復健過程中的需求，而不是在尚未復原就硬逼他們參賽。

本研究對象普遍表示，他們最渴望獲得的，就是來自教練的支持，相當在意教練看法與認同的研究對象 MC、WS 和 WR 相繼指出：

**「當我表現好的時候，我就好希望老師看我，因為有時候其實我在球隊會這麼努力，也是因為想做給老師看，我也是因為 FY 老師。」**

**(MC-I0615F-2011-05-26)**

**「像我受傷我會很希望教練的支持跟關懷，因為其實很多選手都會說教練對你怎樣、怎樣，可是有些選手是真的很希望教練在意，看你怎麼想啦！因為我覺得教練會關注你，表示她在乎你，她如果不關注你，那是不是表示你這個選手就要檢討，而且時常會這樣喔！老師講的話或是家人講的話，我們都覺得還好，不會很重聽，可是當教練講的話，我們就突然好像命令一樣，好像聖旨一樣，好像一定要就是做到這樣。」**

**(MC-I0623E-2011-05-26)**

**「我最希望得到的是教練的認同，教練不認同，我就會覺得很難過。」**

**(WS-I1213F-2011-05-26)**

**「醫療環境跟身邊的人都很重要，教練更重要，我覺得教練一句話可以抵超多人說的話，因為妳會知道她帶妳，然後她是最專業的，她如果講出這樣，那代表妳可以，那反過來想的感覺就是這樣。」**

**(WR-I0761F-2011-06-02)**

再者，研究對象 WS 和 YH 皆指出，身為教練應該要具備一些運動傷害的知識，一旦隊上的運動員受了傷，就能提供專業知識，同時，站在她們的立場給予體諒和鼓勵，而不是罔顧她們傷勢復原的狀況或恣意踐踏她們的尊嚴，她們陳述著：

**「我覺得其實專長教練要學習一點知識，一個選手傷好不好就要看教練，因為有些教練可能會強迫妳休息，就是真的是為妳好，可是有些教練就是無所謂，我覺得那很不應該。」**

**(WS-I1205G-2011-05-26)**

**「比較渴望的部份我覺得是教練，因為教練的一切會決定妳的心情是高，還是 down 耶！對啊！因為妳受傷本來心情就已經很不好了，那他如果又對妳愛理不理，就會讓妳更沒信心啊！啊我希望他可以就是說一些鼓勵的話，然後提供我一些醫療方面的諮詢，那時候我是這麼覺得的，因為我什麼都不知道啊！」**

**(YH-I0441F-2011-05-31)**

此外，研究對象 YL 指出，雖然自己的運動表現不夠優異，但仍希望教練能夠發自內心，隨時隨地對她表達關心，

她陳述著：

**「我希望就是老師可能可以常常關心我這樣，會希望教練多跟妳聊啊！說，ㄟ~妳怎麼受傷啊？然後會希望他會跟妳說，啊妳要怎麼復健，就是怎麼樣幫助恢復妳的運動，他是偶爾才講而已，沒有說很常，之前在隊上就還蠻默默的，就是因為我個人覺得啦！就是教練好像會偏向對成績比較好的選手，就是可能比較多關心這樣，我自己感覺啦！然後就是教練會很害怕他們受傷啦！他也一定會比較保護啊！多多少少都會，教練本來都會，因為就是田徑圈其實也都很現實。」**

(YL-10364E/G-2011-05-27)

由上述一些研究對象對教練的期待可知，教練在他們心目中佔有非常重要的地位，而來自教練提供的社會支持，都會讓受傷運動員感覺自己是被肯定和重視的，這其中又以「自尊性支持」對受傷運動員的影響力最深。

## 二、隊友扮演的角色：

週遭人對於運動員受傷的觀看和反應，連帶著也會影響運動員如何看待他們自己本身，對某些運動員來說，平日朝夕相處的隊友就像是他們在球場上的兄弟姐妹般，他們並肩作戰無數次，每一次在競賽中獲得勝利，無形中也都增加了團隊凝聚力，這種在球場上奮鬥的情感道不盡，也說不完，而運動員在受傷後，除了仰賴教練的支持之外，他們也希冀能得到隊友的同理與鼓勵。

然而，本研究結果卻發現，有些隊友在運動員受傷後，不僅未能即時提供社會支持，反而一味地排擠和歧視、質疑

他們“假死”、任意得譏笑和嘲諷等，而這些也都讓受傷運動員感受到另一層面的痛苦與氣餒。透過本研究進一步瞭解到，運動員希望在受傷後能得到隊友的關照與同理，而不是在他們受傷後排擠與歧視他們；希望隊友能站在他們的立場為他們著想，而不是隨口就丟出一句令人感到被嘲諷的話；希望隊友能真正觀察到他們是真的受傷，也尚未復原，而不是恣意地批評和質疑他們“假死”；希望隊友的關心與問候是發自內心的，而不是為了團體競賽成績。

本研究對象紛紛表示，盼望隊友能夠肯定他們在運動場上的付出，即便只是一句簡單的加油，對他們來說，都是相當寶貴而無價的，另一方面，也能夠同理他們的心情與感受，以正常人的眼光來看待他們，長期受到部分隊友輕蔑與排擠的研究對象 WS 指出：

**「我最想要得到的是，我想要被當成正常人來看，我不想要再被人家就是說，ㄟ~她腳怎樣、怎樣。我不喜歡那種感覺。」**

(WS-I1216F-2011-05-26)

**「我覺得隊友的支持很重要，我覺得我們是一個 team，不能因為一個人受傷，就感覺對她很反感，我不喜歡這樣子，我比較希望大家開心就是說，妳受傷，我去幫妳補位，妳去幫我補什麼的，就是這樣子，而不是說，ㄟ~妳受傷，我要去搶妳的位子這種感覺。」**

(WS-I1247E-2011-05-26)

再者，研究對象 WC 和 WR 皆指出，希望隊友能明白，運動員一旦受了傷，要重返運動場是有一定程度的困難，給

他們時間，讓他們慢慢克服心理障礙，而不要質疑他們對復出的努力，他們表示：

**「就是希望讓他們知道我現在在想什麼，就是我現在的狀況，就變成說我受傷，我不是假死的，我至少還有在跟你們跑，還有在練習。」**

*(WC-I0380E-2011-06-01)*

**「我覺得我希望我的隊友真的瞭解我的感受，然後就想要讓她們知道我真的不是要偷懶什麼的，真的。」**

*(WR-I0686E-2011-06-02)*

另一方面，長期承受來自隊友的壓力，而不敢專心做復健治療，導致傷勢遲遲未能復原的研究對象 YF 也表示：

**「最渴望隊友的支持吧！因為只要她們跟我說，妳可以放心去做復健，我一定去復健。」**

*(YF-I0379E-2011-06-02)*

由上述一些研究對象給隊友的期待可知，隊友是他們平日在運動場上同甘共苦的戰友，而來自他們的關懷與包容也會在受傷運動員心中深深烙下一抹感動，在隊友提供的社會支持當中，又以「情緒性支持」影響受傷運動員最劇。

### 三、專業醫療團隊扮演的角色：

當運動員受了傷，會很迫切地想瞭解自己究竟怎麼了？傷勢嚴重嗎？要多久才會好？好得了嗎？能再回到運動場上嗎？要多久才能回去？他們的腦海裡總是瞬間浮現一堆待解決的疑慮，而這些問題除了需要周遭人切身經驗的分享與建議之外，更需要仰賴專業醫療團隊精確的診斷治療和細心的

復健照料。運動員在受傷後，身心都需要得到良好的照料，就生理上的傷痛而言，無論是校外的醫院和診所，或學校衛保組和隊上防護員，若能在第一時間確實診斷，搭配後續細心得復健治療，將能有效減緩他們身體上的疼痛，如此一來，負面情緒和心理困擾也勢必會跟著轉變。

然而，本研究結果卻發現，有些運動員在受傷後，週遭人提供的專業知識是不夠的，醫師草率進行縫合手術和換藥，診斷出來的結果也是錯誤或不精確的，甚至出現醫療團隊彼此之間診斷結果不一致的情形，導致受傷運動員心裡產生不知道該相信那一方診斷結果的窘境與困惑，同時，也迫使他們不得不重新換一家醫院診治。

透過本研究瞭解到，專業醫療團隊確實是有效幫助受傷運動員盡速復原的重要支持之一，而受傷運動員希冀學校的衛保組或隊上隨時隨地都能有更專業的運動防護員提供專業的協助，研究對象 MC 指出：

**「不一定，要看有沒有經費，我覺得有跟有差，像我在國家隊，防護員都會跟著，然後晚上要按摩或貼紮都會，反正防護員都很辛苦，選手有問題就要馬上出來，可是我覺得這是好事，第一個傷害的話可以馬上做緊急處理，所以隊上有防護員真的很好，對隊上是一個很大的幫助啦！會讓這個隊更安心去比賽。」**

*(MC-I0208H-2011-05-26)*

過去相關議題研究指出，受傷運動員知覺到團隊情緒氣候的優劣，將進一步影響受傷運動員心理復健的速度 (Aditi, Sandy, & Karen, 2009)。透過本研究瞭解到，當運動員受了

傷，遭受來自團隊中教練和隊友以負面的態度和行為對待的現象極為普遍，而這兩種來源所提供的社會支持自然讓受傷運動員感覺是缺乏、不足、過度或不適當的，在這樣惡劣的團隊情緒氛圍下，不僅會影響他們心理上的復原狀況，也會影響他們自受傷後重返運動場的速度和機會。

廖主民（1994）提出，教練和防護員可經由「同儕模仿」和「受傷支持團體」的特殊管道，來提供受傷運動員社會支持。研究者在訪談過程中發現，本研究十八名研究對象各自擁有不同的經驗和故事，儘管因受傷運動員本身特質、成長背景和環境、受傷嚴重程度和受傷時間點的不同，而反映出不同的情緒反應和心理困擾，但這當中引發他們產生負面情緒的因素卻是重疊交錯的，若能讓這些受傷運動員定期討論和互相分享彼此自受傷後一路走過來的心路歷程，相信會讓他們相得到相當大的啟發與助益，畢竟他們都認為只有受過傷的運動員才最能夠感同身受。

本研究徹底瞭解，深藏在受傷運動員心中不願受週遭人嘲諷和辱罵的感受，也發現他們在接收社會支持負面效應後的無奈感，更探究他們最渴望獲得來自哪些人提供哪些社會支持，對受傷運動員來說，能夠擁有一顆包容心和同理心真誠相待，就是給他們最大的祝福，也是助其成功重返運動場的無限力量，最重要的是，週遭社會支持網絡要懂得如何適度幫助受傷運動員，讓他們未來的路走得更遠、更安心。

## 第肆章 結論與建議

本研究透過與十八位受傷運動員進行深度訪談，徹底瞭解運動員自受傷後，乃至重返運動場的心理困擾和情緒反應，以及他們在復原期間得到的社會支持，並進一步探討社會支持對受傷運動員重返運動場之影響。

### 第一節 結論

- 壹、研究者參考 Tracy(2003)之研究作為問題分類框架，研究結果得知，受傷運動員的心理困擾和情緒反應源自本身的否認、崩潰和無奈，以及教練的冷嘲熱諷和隊友的排擠，在復健期間他們擔憂復原速度緩慢，害怕因技戰術退步而失去團隊地位，隨著時間過去仍會選擇接受事實，期待未來比賽機會。
- 貳、研究者根據 Rees and Hardy(2000)運動領域中社會支持的四個向度，瞭解受傷運動員在復原期間普遍都能得到週遭師長及親朋好友提供的情緒性支持、自尊性支持、資訊性支持和實質性支持。相反的，也會感受到來自週遭師長及親朋好友因過多、不足夠或不適當的社會支持而造成的負面效應。
- 參、受傷運動員能否成功或即時重返運動場的關鍵因素在於，週遭師長及親朋好友對其受傷後的負面行為反應和社會支持的負面效應：

- 一、受傷運動員最渴望教練能夠適度地表達關心與鼓勵，並瞭解他們的需求和感受，而無論他們原先的競賽水準高或低，都應付出同等的心力去指導和肯定他們，畢竟對他們來說，教練是他們最在意的人，要提升他們的信心，只要教練一句話，就能抵過任何人的千言萬語。
- 二、受傷運動員希望隊友能夠暫時拋下和他們之間的競爭關係，與他們同心協力，幫助他們盡快重返運動場，為下一次的比賽並肩作戰，並且在他們感到挫折時，適時地拍拍肩膀，給予擁抱。
- 三、受傷運動員都需要健全的醫療團隊，能夠在他們受傷第一時間做出正確的判斷，並且在復健期間提供細心的照料與治療，如此將能減緩他們在復健過程中因疼痛所帶來的挫折與不適。

## 第二節 研究限制

研究限制旨在說明本研究在研究過程中所經歷之困難、阻礙和瓶頸，茲因研究者受到某些條件限制，致使論文研究過程受到一定的侷限性，而無法臻於完善之處。研究者與研究對象進行訪談與後續整理資料過程中，發現本研究受到以下幾點限制：

- 壹、根據 Bianco(2001)指出，受傷運動員的復原結果會造成資料蒐集的偏誤。本研究在選擇研究對象時，無法控制運動傷害的程度和類型，再者，雖然已事先透過研究對象的敘述，初步獲悉每一名研究對象的傷害性質和嚴重

程度，但基於個人隱私，並不能確實瞭解他們的醫療記錄，也無法採訪主治醫生和運動防護員，確切瞭解他們的身體是否全然恢復。

貳、本研究在呈現研究對象的內在想法時，由於大部分的研究對象都在尚未完全復原就有不得不重返運動場的壓力，換言之，他們的復健期和重返期都是反覆交錯進行著，致使無法確切地劃分受傷階段。

### 第三節 未來研究與應用建議

研究者透過訪談方式，藉由研究對象親身經歷，瞭解他們所處的環境與感知，並因著他們的經驗分享來提供其他類似情境的受傷運動員幫助，而在訪談過程中，研究者發現許多從受傷運動員身上看到的普遍現象一一陳述如下，提供後續欲進一步探討受傷運動員議題者一些建議：

壹、研究者在訪談過程中發現，研究對象 JJ 指出，由於她在受傷後，訓練時間減少，導致上場比賽時，認為贏面不大，因而放手一搏，也就是，在心態上能夠放得更輕鬆、放得更開，這反而讓她出現絕佳的表現，連她自己都感到相當不可思議，此外，研究對象 SH 也表示，當他感覺愈亢奮時，傷勢反而愈不會痛，因而促使他在比賽時，什麼都不想，反而感覺比賽狀況相當良好。上述這種在運動場上普遍出現的現象，即為艾默思 塔伏斯 (Amos Tversky) 於 1979 年提出的展望理論或稱前景理

論 (prospect theory)，該理論有以下三個基本原理：1. 大多數人在面臨獲得的時候是風險規避的。2. 大多數人在面臨損失的時候是風險偏愛的。3. 人們對損失比對獲得更敏感。當受傷運動員面對比賽的壓力，由於他們認為練習不夠，贏的機會相當低，這種心態反而會自然地拋開比較消極保守的一面，而展現出積極大膽的作風，研究者認為未來研究可進一步瞭解這種在受傷後能夠大膽放手去拼的心理機轉之道理，藉以幫助更多受傷運動員在有利的情況下重返運動場。

貳、本研究旨在瞭解運動員自受傷後，乃至重返運動場的心理困擾和情緒反應，及其在復原期間得到的社會支持，進而探討這些社會支持對他們重返運動場之影響，然而本研究僅瞭解受傷運動員的觀感，研究者認為未來研究可透過訪談教練、隊友、重要他人或防護員等，從旁觀者的觀點，探究他們對受傷運動員的看法為何？為什麼受傷運動員會把他們的關心當作是同情？受傷運動員與教練、隊友和朋友之關係好或壞對復健的影響？為什麼不同身分會帶來不同的社會支持效應？相信這些訪談內容將可作為受傷運動員和周遭支持網絡的有效溝通橋樑。

參、研究者在訪談過程中發現，研究對象 WS 表示，在復健過程中，由於為她做復健治療的防護員是女生，也比較懂心理，經常會說一些話撫慰她，讓她能夠適度地宣洩難過的情緒。再者，目前臺灣運動心理學會已推動運動

心理諮詢老師認證制度，因此，研究者建議，當運動員受了傷，教練可以適時地尋求運動心理諮詢老師，來幫助受傷運動員走出受傷後的心理陰影，讓他們能夠更順利得回到屬於自己的舞台。

## 參考文獻

### 一、中文部份

王宗吉 (譯)(2000): *運動社會學*。臺北市: 洪葉文化事業有限公司。(Howard, L. Nixon & James, H. Frey, 1990)

吳芝儀與李奉儒 (譯)(1995)。 *質的評鑑與研究*。臺北縣: 桂冠圖書股份有限公司。(Patton, M. Q., 1990)

沈珠妮 (2008, 8月19日)。劉翔退賽 13億人悲劇? *聯合晚報*。資料引自 [http://mag.udn.com/mag/beijing2008/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=143882](http://mag.udn.com/mag/beijing2008/storypage.jsp?f_ART_ID=143882)

林佳皇與黃惠貞 (2005)。受傷運動員之心理復健。 *輔仁大學體育學刊*, 4, 267-277。

林春鳳 (1992)。七十九學年度大專杯跆拳道錦標賽選手運動傷害調查。 *國立體育學院論叢*, 2(1), 45-57。

林麗珊 (2006, 12月)。完形學派遊戲治療於兒童個別諮商之應用與省思。「2006台灣遊戲治療學會年會暨遊戲治療多元與創新學術研討會」論文輯刊, 新竹市, 國立新竹教育大學。

香港文匯報 (2010, 9月25日)。眾名將無緣廣州亞運。 *新華社*。資料引自 <http://paper.wenweipo.com/2010/09/25/SP1009250001.htm>

涂俊苑與盧俊宏 (2001)。運動傷害後的心理反應 - 概念性模式與研究方法的探討。 *大專體育*, 53, 72-77。

馬鈺龍 (2008, 8月22日)。蘇麗文為癌父忍膝傷奮戰不退。 *聯合報*。資料引自 [http://mag.udn.com/mag/beijing2008/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=144515](http://mag.udn.com/mag/beijing2008/storypage.jsp?f_ART_ID=144515)

- 許雅惠與廖鳳池(2009)。督導回饋對受督導者之衝擊與諮商行為影響之研究。*新竹教育大學學報*, 26(1), 63-92。
- 彭譯箴與彭美蓮(2007)。社會支持對運動傷害選手之影響。*大專體育*, 89, 119-124。
- 廖主民(1993)。心理因素與運動傷害。*體育與運動*, 87, 30-39。
- 廖主民(1994)。受傷運動員的心理復健 - 給教練和運動傷害防護員的建議。*中華體育季刊*, 8(1), 40-46。
- 黎俊彥、林威秀與黃啟煌(1997)。受傷運動員的心理問題與復健。*中華體育季刊*, 11(1), 112-119。
- 賴丹穠(2008)。從運動電影《紅粉聯盟》淺談體育教學的性別議題。*學校體育*, 18(6), 101-104。
- 賴金鑫(1983)。*運動醫學講座(第一輯)*。臺北市：健康世界雜誌社。
- 謝翔星與黃啟煌(1996)。台灣區運羽球運動傷害調查研究。*大專體育*, 26, 178-183。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民與盧俊宏(譯)(2002)。*競技與健身運動心理學*。臺北市：台灣運動心理學會。(Weinberg, R. S. & Gould, D., 1999)

## 二、英文部份

- Aditi, M., Sandy, G., & Karen, W.(2009). Psycholinguistic Analysis of Emotional Disclosure: A Case Study in Sport Injury. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 2009, 3, 182-196

- Andersen, M.B., & Williams, J.M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 294-306.
- Andersen, M. B. (2001). Returning to action and the prevention of future injury. In J. Crossman (Ed.), *Coping with sports injuries: Psychological strategies for rehabilitation* (pp. 162–173). Melbourne: Oxford University Press.
- Bawden, M. (2006). Providing sport psychology support for athletes with disabilities. In J. Dosil (Eds). *The Sport Psychologists Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 70*(2), 157-169.
- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 72*, 376–388.
- Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The instance of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*, 85–107.
- Bone, J. B., & Fry, M. D. (2006). The influence of injured athletes' perceptions of social support from ATCs on their beliefs about rehabilitation. *Journal of Sport*

- Rehabilitation, 15*, 156-167.
- Brewer, B. W. (1998). Adherence to sport injury rehabilitation programs. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 70-82.
- Brewer, B. W. (2001). Psychology of sport injury rehabilitation. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp.787-809). New York: Wiley.
- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Van, Raalte, J. L., Petitpas, A. J., Sklar, J.H., Pohlman, M. H., et al. (2003b). Age-related differences in predictors of adherence to rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. *Journal of Athletic Training, 38*, 158-62.
- Brown, C. (2005). *Injuries: The psychology of recovery and rehab*. In *The sport psychology handbook* (Ed. S Murphy) pp. 215-235. (Human Kinetics: Champaign, IL)
- Burt, C. W., & Overpeck, M. D. (2001). Emergency visits for sport related injuries. *Annals of Emergency Medicine, 37*, 301-308.
- Carson, F., & Polman, R. C. J. (2008). ACL injury rehabilitation: A psychological case study of a professional rugby union player. *Journal of Clinical Sport Psychology, 2*, 71-90.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health*

- Psychology, 7*, 269-297.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B.H. (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*, 310-357.
- Denzin, N. K. (1989c). *The research act: a theoretical introduction to sociological methods*. 3d ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Duncan, S.C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology, 24*(1), 3-10.
- Etzel, E. F., Ferrante, A. P., & Pinkey, J. M. (1991). *Counseling college student athletes: issues and intervention*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Evans, L., Hardy, L., & Fleming, S. (2000). Intervention strategies with injured athletes : An action research study. *The Sport Psychologist, 14*, 188-206.
- Glazer, D. D. (2009). Development and preliminary validation of the injury-psychological readiness to return to sport (I-PRRS) scale. *Journal of Athletic Training, 44*(2), 185-189.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997). Stress

- Sources Encountered When Rehabilitating From Season-Ending Ski Injuries. *The Sport Psychologist*, 11, 361-378.
- Hardy, C.J., & Crace, R.K. (1990). Dealing with injury. *Sport Psychology Training Bulletin*, 1, 1-8.
- Hardy, C.J., Richman, J.M., & Rosenfeld, L.B. (1991). The role of social support in the life stress/injury relationship. *The Sport Psychologist*, 5, 128-139.
- Holt, N. L., Hoar, S., & Fraser, S. N. (2005). How does coping change with development? A review of childhood and adolescence sport coping research. *European Journal of Sport Science*, 5, 25-39.
- Johnston, L. H., & Carroll, D. (1998a). The provision of social support to injured athletes: A qualitative analysis. *Journal of Sport Rehabilitation*, 7, 267-284.
- Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345-379.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Lavallee, L., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of Athletic Training*. 31(4), 296-299.
- Lazarus, R.S., & Lazarus, B.N. (1994). *Passion & reason:*

- Making sense of our emotions*. Oxford: NY. Oxford University Press.
- Levy, A. R., Polman, R. C., & Clough, P. J. (2008). Adherence to sport injury rehabilitation programs: an integrated psycho-social approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18*, 798-809.
- Lynch, G. (1988). Athletic injuries and the practicing sport psychologist: practical guidelines for assisting athletes. *Sport Psychologist, 2*, 160-167.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (1995). *Designing Qualitative Research*. Sage Publications, London.
- Meeuwisse, W. H., & Fowler, P. J. (1988). Frequency and predictability of sports injuries in intercollegiate athlete. *Canadian Journal of Sport Science, 13*, 35-42.
- Mitchell, I., Neil, R., Wadey, R., & Hanton, S. (2007). Gender differences in athletes' social support during injury rehabilitation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*S189-S190. Retrieved from Academic Search Premier Database.
- Morrey, M. A., Stuart, M. J., Smith, A. M., & Wiese-Bjornstal, D. M. (1999). A longitudinal examination of athletes' emotional and cognitive responses to anterior cruciate ligament injury. *Clinical Journal of Sport Medicine, 9*, 63-69.
- Neville, K. (1998). The relationship among uncertainty, social support and psychological distress in adolescents

- recently diagnosed with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, *15*(1), 37-46.
- O'Connor, E. (2001, November 25). Goal setting for optimal performance in sport and rehabilitation. *Rehabilitation Psychology*. Retrieved November 8, 2010, from <http://www.sportex.net/>
- O'Connor, E. (2002, September 17). Catastrophising in rehabilitation. *Rehabilitation Psychology*. Retrieved November 11, 2010, from <http://www.sportex.net/>
- Podlog, L., & Eklund, R.C. (2006). A longitudinal investigation of competitive athletes return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, *18*, 44–68.
- Podlog, L., & Eklund, R.C. (2007). Professional coaches' perspectives on the return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*, 207–225.
- Podlog, L., & Eklund, R.C. (2007). The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*, 535–566.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, *14*, 327-347.
- Rees, T., Smith, B., & Sparkes, A. C. (2003). The influence of social support on the lived experiences of spinal cord

- injured sportsmen. *The Sport Psychologist*, *17*, 135-156.
- Riemer, H. A., & Toon, K. (2001). Leadership and satisfaction in tennis: Examination of congruence, gender, and ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *72*, 243-256.
- Robbins, J. E., & Rosenfeld, L. B. (2001). Athletes' perceptions of social support provided by their head coach, assistant coach, and athletic trainer, pre-injury and during rehabilitation. *Journal of Sport Behavior*, *24*(3), 277-297.
- Rotella, R. J., & Heyman, S. R. (1986). *Stress, injury, and the psychological rehabilitation of athletes*. In J. M. Williams(Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*.
- Sarason, B.R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. New York: Wiley.
- Shumaker, S.A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, *40*, 11-36.
- Stuntz, C. P., Sayles, J. K., & McDermott E. L. (2011). Same-sex and mixed-sex sport teams how the social environment relates to sources of social support and perceived competence. *Journal of Sport Behavior*, *34*(1), 98-121.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Malliou, P., & Goudas M. (1997).

- Examining psychological factors during injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, **6**, 355-363.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of health and social behavior*, (Extra Issue), 53-79.
- Tracy, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, **15**, 279-293.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, **119**(3), 488-531.
- Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **19**, 71-90.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Tuffey, S. (1997). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **19**, 368-395.
- Udry, E. (2001). The role of significant others: Social support during injuries. In J. Crossman (Ed.), *Coping with sports injuries: Psychological strategies for rehabilitation* (pp. 148-161). Oxford: University Press.
- Veiel, H. O. F., & Baumann, U. (1992). *The meaning and*

- measurement of social support*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Wagman, D., & Khelifa, M. (1996). Psychological issues in sport injury rehabilitation current knowledge and practice. *Journal of Athletic Training, 31*(3), 257-261.
- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science, 13*, 131-144.
- Weiss, M. R., & Troxel, R. K. (1986). Psychology of the injured athlete. *Athletic Training, 21*(2), 104-110.
- Weiss, R. S. (1994). *Learning from strangers: The art and method of qualitative interview studies*. New York: The Free Press.
- Weiss, M. R. (2003). Psychological Aspects of Sport-Injury Rehabilitation: A Developmental Perspective. *Journal of Athletic Training, 38*, 172-175.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S.M., & Morrey, M.A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 46-69.
- Wiese, D. M., & Weiss, M. R. (1987). Psychological rehabilitation and physical injury: Implications for the sports medicine team. *The Sport Psychologist, 1*, 318-330.

## 附 錄

### 附錄一、訪談稿

#### 壹、暖身題(warm-up questions)。

- 一、請簡單描述您的運動經歷背景和訓練環境。
- 二、請簡單描述您的運動傷害是如何發生的。

#### 貳、請您詳細陳述受傷後的心理困擾和情緒反應。

##### 一、復原期間

1. 您在發生運動傷害的當下，心裡出現哪些困擾、情緒和行為反應？
2. 您在確實瞭解傷勢後，心裡出現哪些困擾、情緒和行為反應？
3. 教練、隊友和重要他人在您發生運動傷害的當下，以及瞭解您的傷勢後，表達了哪些困擾、情緒和行為反應？讓您感覺如何？
4. 您在復健過程中曾經出現哪些困擾、情緒和行為反應？
5. 在評估傷勢外觀的嚴重程度後是否對您造成任何困擾和影響？若是，請詳述之。
6. 傷勢復原速度是否對您造成任何困擾和影響？若是，請詳述之。
7. 您在復健過程中是否曾經遇到任何障礙？若是，請詳述之。
8. 您在發生運動傷害後影響了哪些人？讓您感覺如何？
9. 您在發生運動傷害後錯失了哪些機會？讓您感覺如何？

10. 您在發生運動傷害後阻礙了哪些目標？讓您感覺如何？

## 二、重返運動場階段

您在即將重返運動場階段，曾經出現哪些困擾、情緒和行為反應？

## 參、請您詳細陳述在復原期間得到的社會支持。

一、您在受傷後，乃至重返運動場階段得到哪些社會支持(what)？

二、這些社會支持的來源對象有哪些(from whom)？

三、您在何種情況下獲得這些社會支持(when)？

四、這些社會支持如何影響您重返運動場(how)？

是正面效應？抑或負面效應？原因何在(why)？

## 附錄二、研究對象基本資料與受傷紀錄

### 壹、基本資料：

1. 姓名：\_\_\_\_\_
2. 性別：\_\_\_\_\_
3. 專項運動：\_\_\_\_\_
4. 正式參與專項運動年齡：\_\_\_\_\_
5. 最佳表現：\_\_\_\_\_
6. 聯絡電話：\_\_\_\_\_
7. 聯絡信箱：\_\_\_\_\_

### 貳、*目前*因參與運動而導致的運動傷害：

- 運動傷害為何：\_\_\_\_\_
- 發生迄今約略多久：\_\_\_\_\_
- 是否因而進行手術：是 或否 (請勾選)
- 是否因而進行復健：是 或否 (請勾選)
- 若「是」, 則復健時間約略多久：\_\_\_\_\_
- 是否因而中斷訓練：是 或否 (請勾選)
- 若「是」, 則中斷時間約略多久：\_\_\_\_\_
- 是否已重返運動場練習或比賽：是 或否 (請勾選)
- 是否已恢復至傷害發生前狀態：是 或否 (請勾選)

非常感謝您的耐心填答

### 附錄三、參與者同意書

您好：

我是國立臺灣體育學院體育研究所的學生 - 陳乃嘉，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，瞭解您受傷後的心路歷程和復原期間得到的社會支持，再進一步探討這些社會支持對重返運動場之影響，盼能透過您的寶貴經驗，提供給同樣遭逢傷痛折磨的受傷運動員，及其週遭社會支持網絡一個借鏡。

研究過程中，研究者須透過錄音方式記錄整個訪談歷程，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。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：\_\_\_\_\_