

國立臺灣師範大學運動與休閒學院
樂活產業高階經理人企業管理碩士在職專班

碩士論文

Executive Master of Business Administration Program in
Lifestyles of Health and Sustainability
College of Sports and Recreation
National Taiwan Normal University
Master's Thesis

心理韌性三重奏：

探析教練訓練、家長支持與運動員自我效能互動研究

The Psychological Resilience Trio: A Study on the Interactions
among Coach Training, Parental Support, and Athletes' Self-
Efficacy

陳貞伶

CHEN CHEN-LING

指導教授：洪聰敏 博士

Advisor: Tsung-Min Hung, Ph.D.

中華民國114年8月

August 2025

謝辭

初始選擇論文題目之時，我便決定以自己身邊最了解、最熟悉的跆拳道訓練，作為我的主題和研究方向。這不光是因為幾年下來陪伴自己孩子於道館中，看見他一點一滴的成長；也在各項大大小小的比賽場邊，眼見其他家長給予孩子們樣態各異的支持和鼓勵；加上在道館內，教練因材施教的指導態度和賽後調整方向，種種的一切將孩子們守護在此，並且悉心的培養，當他們離開這個環境之後，還能帶著從此處習得的力量，勇敢自信地面對這個世界。究竟為何有此厚實的底氣呢？

當我將想法和希望請教洪聰敏教授，謝謝他願意陪伴我由論文的角度研究解析，探索其中的原因。我屬於較晚起步的學生，但洪教授並沒有因此放棄我，仍是諄諄教誨細細聆聽，因此才能完成這份論文。一路走來，對於洪教授的耐心和微笑，深深感恩。論文口試時，亦由張育愷主任和洪巧菱教授給予莫大的指導，他們在我的初稿上寫下的標記和建議，文字和手澤溫暖著我，讓我信心倍增。

同組同學每一位都關心我的進度，在我不懂的地方不吝告訴我如何進行，沒有他們，我無法通過一個又一個的關卡。

而所有受訪者，從國家級教練、家長、以及囊括國小、國中、高中的所有的運動員，他們的力挺，更是完成這份論文研究的強大推手。

最後，我的一雙寶貝兒女，我要擁抱他們，他們擔任了監督者、啦啦隊、救援小組的多重角色，比我還擔心簡報生成和論文章節。作為一個單親媽媽，身兼數職，焦頭爛額，由於他們的體貼，我無後顧之憂，專注研究，我愛他們。

這篇研究其實是回答我自己疑問的一個總結，我也會因著研究出來的結論，將它實踐在未來人生的每一個時刻，應用其將孩子們培養成全人，希望他們無論面對到多難的挑戰，都記得自己穩定的核心，是那麼的珍貴。

陳貞伶

2025 年 8 月

心理韌性三重奏：探析教練訓練、家長支持與運動員自我效能互動研究

2025 年 8 月

研究生：陳貞伶
指導教授：洪聰敏

摘要

本研究源於筆者對跆拳道運動的觀察：兒子從學校社團轉至專業道館後，競技表現顯著提升並屢獲佳績。這啟發了筆者對專業教練訓練模式的好奇，深入探究後發現，除了教練指導，家長支持也扮演關鍵角色。這些頂尖運動員即使面對挫敗，仍能展現驚人的心理韌性，迅速調整心態並重新投入，其強大內在力量促使本研究聚焦於教練訓練、家長支持與運動員自我效能三者如何互動，以形塑運動員的心理韌性，並期望將此經驗推廣至更廣泛的教育領域。本研究以跆拳道為例，採用問卷模式，邀請國家級教練兩位、相同道館家長十三位、相同道館學員十四位，以利探討教練訓練、家長支持與運動員自我效能如何共同形塑運動員的心理韌性，並特別關注不同學齡層（國小、國中、高中）的差異。研究發現，教練們在目標設定、實作訓練、賽後檢討有一致的看法，其次，家長的支持，從情感到經濟以至於實質陪伴，給予運動員莫大的後盾，最後，運動員自我認知除了從前兩者獲得力量，也在同儕間競爭和合作中產生前進的動力。本研究主要貢獻包括：填補理論與實證研究空缺，提供學齡分化的實務指導意義，強化運動競技表現與身心健康發展，推廣至非運動領域的普適性，運動場景中的心理韌性經驗堆疊，有望推廣至學業、職場等更廣泛的教育及人力資源開發領域。

藉由三方互動行為，可揭示其共同形塑心理韌性的關鍵路徑，理解「心理韌性三重奏」，對提升競賽心理層次、身心正面導向具深遠影響，並延伸至全人發展的培養。

關鍵字：心理韌性、教練訓練、家長支持、自我效能、跆拳道、學齡差異

The Psychological Resilience Trio: A Study on the Interactions among Coach Training, Parental Support, and Athletes' Self-Efficacy

Aug 2025

Author: Chen Chen-Ling
Advisor: Tsung-Min Hung

Abstract

This study investigates how coaching, parental support, and athletes' self-efficacy interact to shape psychological resilience in young taekwondo athletes. Inspired by the author's observation of performance improvement after transitioning from a school club to a professional gym, the research highlights that beyond coaching, parental involvement plays a key role in athletes' psychological development. Using questionnaires, data were collected from two national-level coaches, thirteen parents, and fourteen athletes across elementary, junior high, and senior high school levels. Results show that coaches consistently emphasized goal setting, training practices, and post-competition reflection. Parental support—emotional, financial, and practical—provided athletes with strong backing. Athletes, in turn, developed resilience not only through these supports but also via competition and cooperation with peers. The study contributes by bridging theoretical and empirical gaps, offering age-specific practical guidance, and emphasizing the transferability of resilience from sports to broader educational and developmental contexts. The proposed “trio of mental resilience” highlights the pathways through which coaching, parental support, and self-efficacy jointly foster athletes' psychological strength, advancing both competitive performance and whole-person growth.

Keywords: resilience, coaching, parental support, self-efficacy, taekwondo, school-age differences

目 次

謝 誌.....	i
摘 要.....	ii
Abstract	iii
目 次.....	iv
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 心理韌性、自我效能與運動場域的交錯影響.....	2
第三節 研究重要性.....	6
第四節 研究目的.....	8
第貳章 文獻回顧.....	9
第一節 心理韌性.....	9
第二節 自我效能.....	12
第三節 教練訓練.....	14
第四節 家長支持.....	17
第五節 心理韌性、自我效能、教練訓練與家長支持之間的關係探討.....	19
第六節 文獻總結與研究缺口.....	21
第參章 研究方法.....	22
第一節 研究設計.....	22

第二節	研究對象.....	22
第三節	研究工具.....	23
第四節	研究程序.....	24
第五節	資料分析方法.....	24
第六節	研究過程.....	25
第七節	研究信實度.....	25
第肆章	結果與討論.....	27
第一節	引言.....	27
第二節	參與者人員統計學特徵.....	27
第三節	研究結果呈現：教練視角.....	28
第四節	研究結果呈現：家長視角.....	30
第五節	研究結果呈現：運動員自我認知.....	32
第六節	跨視角分析與討論.....	34
第七節	研究限制.....	38
第八節	主要研究發現總結.....	39
第伍章	結論與建議.....	40
第一節	結論.....	40
第二節	實務建議.....	42
第三節	未來研究建議.....	44
	引用文獻.....	47

附錄	51
附錄一 教練問卷訪談大綱.....	51
附錄二 家長問卷	53
附錄三 少年運動員問卷.....	55
附錄四 青少年問卷.....	57
附錄五 青年問卷.....	59



第壹章 緒論

運動場上的競技，不僅是身體能力的展現，更是心理素質的較量。在勝負交織的賽場上，有些運動員能夠在挫敗後迅速振作，屢創佳績；有些則可能一蹶不振，難以回到巔峰。這種面對逆境、承受壓力的能力，正是心理韌性（Psychological Resilience）的體現。本研究旨在深入探討運動員心理韌性的形成機制，特別聚焦於教練訓練、家長支持與運動員自我效能三者之間的複雜互動關係，並將研究對象涵蓋少年（國小）、青少年（國中）、青年（高中）三個不同年齡層的運動員，以期為提升不同發展階段運動員的競技表現與身心健康提供實證基礎。

第一節 研究背景與動機

近年來，運動心理學領域對於運動員心理韌性的關注日益提升。心理韌性被視為運動員成功的關鍵因素之一，它不僅能幫助運動員在比賽中應對壓力、克服困難，更能在遭遇挫敗後迅速恢復，保持積極心態。然而，心理韌性並非與生俱來，它是在多重環境因素與個人特質的交互作用下逐漸發展而成的。值得注意的是，不同年齡階段的運動員，其心理發展特點、面對的挑戰以及對外部支持的需求均有所差異，這使得分齡探討心理韌性的形成機制更具必要性與複雜性。

本研究的發想源於筆者在跆拳道運動領域的親身觀察與體驗。筆者的兒子在加入學校社團的跆拳道練習一年後，儘管持續練習，但其競技表現與學習狀態僅維持在普通水平。然而，當轉至專業道館練習僅半年，便在品勢項目中一舉奪得金牌，隨後更是勢如破竹，屢獲佳績，多次在重大比賽中斬獲獎項。這種顯著的進步，使得筆者對於專業道館教練如何帶領與教育學生的模式產生了濃厚的好奇。究竟是什麼樣的訓練哲學與指導方式，能夠如此有效地激發運動員的潛能，並在短時間內促成如此巨大的轉變？

進一步的深入觀察與訪談發現，除了教練的專業指導外，家長在運動員發展過程中

的投入與培養也扮演了極為關鍵的角色。筆者注意到，該道館的頂尖選手幾乎都曾是或現任之台北市代表隊成員，在各級跆拳道賽場上非金即銀，成果斐然。然而，競技運動的本質決定了勝利與挫敗並存，這些表現卓越的運動員也並非沒有輸過比賽，甚至是「勝負乃兵家常事」，令人拜服地，即使遭遇未如期，這些年輕的運動員也能夠表現出驚人的適應能力與內在力量，他們能夠迅速調整心態，收拾情緒，從失敗中汲取教訓，並再次積極地投入訓練與準備，重返賽場。這種強大的「收拾心情迅速出發」的心理韌性與堅韌的內核，激發了筆者探尋其背後成因的強烈動機，並思考這些寶貴的經驗是否能夠應用到更廣泛的教育與發展領域。

這種綜合性的觀察結果，促使本研究將目光投向教練訓練、家長支持與運動員自我效能這三個核心要素。筆者相信，深入探討這三者之間的互動關係，不僅能揭示不同學齡層運動員心理韌性形成的關鍵路徑，更能夠為運動員、教練、家長乃至教育工作者提供具體的實踐指導，以期在多元化的教育與成長環境中，培養具備強大心理素質的個體。

第二節 心理韌性、自我效能與運動場域的交錯影響

一、心理韌性 (Psychological Resilience)

心理韌性在學術界被廣泛定義為個體面對逆境、創傷、悲劇、威脅或其他重大壓力源時，能夠適應良好並從中恢復的能力 (American Psychological Association, 2014)。它不僅僅是「不被擊倒」，更是一種在挑戰中學習、成長和發展的動態過程。心理韌性並非單一的特質，而是一個複雜的構念，涉及多個層面，包括：

- (一) 情緒調節能力：有效地管理和表達情緒，即使在壓力下也能保持情緒的穩定。
- (二) 認知靈活性：能從不同角度看待問題，調整思維模式，尋找解決方案。
- (三) 積極應對策略：主動採取行動解決問題，而非被動逃避或屈服於壓力。
- (四) 社會支持的尋求與利用：主動向他人求助，並有效地利用身邊的資源。
- (五) 自我效能感：相信自己有能力克服困難並達成目標的信念。

(六) 意義感與目的性：在逆境中找到意義，並對未來抱持希望。

在運動場域中，心理韌性對於運動員的表現至關重要。運動員在日常訓練時會遇到體能極限、技術瓶頸、傷病困擾等挑戰；在比賽中，他們則需面對巨大的競爭壓力、裁判的判罰、突發狀況以及勝敗的結果。高心理韌性的運動員能在這些情境下保持專注，不被負面情緒所困擾，迅速從失誤或失敗中恢復，並從經驗中學習，不斷提升自己的競技水準。相反，缺乏心理韌性的運動員可能在面對輕微挫折時便感到沮喪、放棄，難以發揮其應有的潛力。

值得注意的是，對應學齡階段的運動員，其心理韌性的發展特點有所不同。國小階段的運動員可能更依賴外部的鼓勵與支持，對失敗的理解也較為單純；國中階段的運動員則可能開始經歷青春期的身心變化，對自我認同、同儕關係和勝負的看法變得更加複雜，對挫折的反應也可能更為強烈；高中階段的運動員則可能面對更專業的訓練強度、更高的競技壓力以及升學與未來規劃的考量，其心理韌性需要在更複雜的層面進行鍛鍊與提升。因此，探討心理韌性時，必須考量學齡的差異性。

二、自我效能 (Self-efficacy)

自我效能是社會學習理論的重要概念，由班杜拉 (Albert Bandura, 1977) 提出。它指的是個體對自己能否成功執行特定行為以達成預期目標的信念。這是一種對自身能力的判斷，而非實際的能力本身。舉例來說，一個運動員可能技術精湛，但若其缺乏對自己技術的信心 (低自我效能)，便可能在關鍵時刻無法發揮出應有的水平。相反地，一個技術略遜一籌的運動員，如果對自己充滿信心 (高自我效能)，反而可能超水平發揮。班杜拉指出，自我效能的來源主要有四個：

(一) 成就表現 (Mastery Experiences)：這是最強大的來源。過去成功的經驗會大大提升自我效能，而重複的失敗則會削弱它。

(二) 替代經驗 (Vicarious Experiences)：觀察與自己能力相近的人成功完成任務，會提升自己的效能信念。這也是榜樣學習的重要性。

(三) 言語說服 (Verbal Persuasion)：來自他人的口頭鼓勵和肯定，特別是來自權

威人士（如教練）或重要他人（如家長）的正面評價，可以提升自我效能。

（四）生理和情感狀態（Physiological and Affective States）：個體對自己生理和情緒狀態的感知。例如，在比賽前感到緊張，若被解讀為焦慮，易從而降低自我效能；但若將其解讀為興奮或準備充分，則可能提升自我效能。

在運動情境中，運動員的自我效能體現在他們對自己完成特定動作、克服技術困難、擊敗對手、在壓力下表現等能力的信心。高自我效能的運動員傾向於設定更高的目標，因為他們相信自己有能力達成；他們也會付出更大的努力，因為他們相信努力會帶來成功；同時，他們在面對困難時會表現出更強的韌性，因為他們相信自己最終能克服這些困難。對於不同學齡層的運動員來說，自我效能的來源與影響程度可能有所不同，年齡越小的運動員可能更受家長和教練言語說服的影響，而年齡越大的運動員則可能更看重自己的成就表現和與同儕的比較。

三、心理韌性與自我效能的交錯影響

心理韌性與自我效能之間存在著密切且雙向的關係。可以說，高自我效能是心理韌性的重要基石，而心理韌性的展現則能反過來鞏固和提升自我效能（Den Hartigh et al., 2024）。

首先，高自我效能促進心理韌性。當運動員對自己有足夠的信心時，他們更傾向於將挑戰視為可以克服的障礙，而不是無法逾越的鴻溝。這種積極的認知模式使得他們在面對挫折時，不容易陷入絕望或自我懷疑，反而會積極尋找解決方案。他們相信自己的能力足以應對逆境，這種信念本身就是心理韌性的核心成分。例如，一個對自己跑姿有信心的人，即使在後半程感到極度疲憊，也更能堅持下去，因為他相信自己能夠完成比賽。

其次，心理韌性的展現反哺自我效能。當運動員成功地從逆境中恢復並取得成就時（例如，從傷病中復出並重返賽場，或在落後的情況下逆轉獲勝），這種親身經歷的成功體驗會大幅強化他們對於未來克服困難的信心，這正是班杜拉所說的「成就表現」對自我效能的提升。每一次展現出心理韌性，每一次戰勝困難，都是對自身能力的一次驗證，

從而鞏固並提升了自我效能感。這種正向循環使得心理韌性和自我效能螺旋式上升，共同推動運動員的成長。

對於不同學齡層的運動員，這種交錯影響的表現形式會有所差異。國小運動員可能需要更多的外部肯定來建立自我效能，進而培養初步的心理韌性；國中運動員則可能在自我效能的波動中摸索心理韌性的應對策略；高中運動員則可能在更複雜的競技環境中，透過不斷的自我挑戰與反思，實現心理韌性與自我效能的深度融合與提升。本研究將探討教練訓練與家長支持如何透過影響運動員的自我效能，進而塑造其心理韌性，並特別關注這種影響在不同學齡層的差異。

四、運動對心理韌性和自我效能的影響

參與運動本身就被認為是培養心理韌性和自我效能的有效途徑，運動提供了一個獨特的環境，讓個體於以下方面進展和成長 (Wei et al., 2025)。

- (一) 面對挑戰和失敗：運動訓練和比賽必然伴隨著挑戰和失敗。運動員在面對技術難題、體能極限、比賽失利時，不斷練習如何應對挫折、從錯誤中學習並堅持下去。這種反覆的挫折容忍訓練，是培養心理韌性的重要過程。
- (二) 設定目標和達成成就：運動員需要設定訓練目標和比賽目標，並為之努力。當通過努力達成這些目標時，無論是技術的進步還是比賽的勝利，都能帶來強烈的成就感，直接提升了他們的自我效能。
- (三) 學習應對壓力：比賽情境本身就是一個高壓環境。運動員需要學會在壓力下保持冷靜、專注，並執行既定策略。這種壓力管理能力的培養，是心理韌性的關鍵組成部分。
- (四) 發展身體和心理紀律：運動訓練要求運動員具備高度的自律性、專注力和毅力。這種紀律性的培養不僅提升了身體能力，也強化了心理素質，使其在面對其他生活挑戰時更具備恆心。
- (五) 建立社會支持網絡：在運動團隊中，運動員與教練、隊友、甚至對手之間建立起關係。這種團隊合作、相互鼓勵、共同面對挑戰的經驗，提供了重要的社會支持，是心理韌性發展的保護性因素。

(六) 學習從錯誤中恢復：運動場上失誤在所難免，優秀的運動員能夠快速放下失誤，專注於下一個動作。這種快速恢復的能力是心理韌性的直接體現，同時也強化了他們對自身應變能力的信心。

這些運動特有的要素共同作用，為運動員的心理韌性與自我效能發展提供了肥沃的土壤。對於處於不同發展階段的運動員而言，運動參與所帶來的影響也各有側重。國小運動員可能主要透過遊戲和團隊合作來體驗運動的樂趣和成就感，並建立初步的自信；國中運動員則可能在更激烈的競爭中學習如何應對輸贏，並從中找到自我價值；高中運動員則可能在更專業的訓練和比賽中，發展出更為成熟的抗壓能力和問題解決策略。本研究將深入探討教練訓練和家長支持如何進一步放大或引導運動參與的這些正面影響，從而更有效地提升運動員的心理韌性與自我效能。

第三節 研究重要性

一、填補理論與實證研究空缺

儘管已有不少關於運動員心理韌性、教練訓練、家長支持及自我效能的獨立研究，但鮮少有研究能將這三者整合，探討其間的複雜互動機制如何共同形塑運動員的心理韌性。特別是，目前關於這三者交互作用對不同年齡層（少年、青少年、青年）運動員心理韌性影響的研究更是稀缺。本研究將透過三方互動的視角，輔以學齡差異的探討，提供更全面、更細緻的理解，填補這一重要的研究空缺。這不僅有助於深化對運動員心理發展的認知，也能為建構更具普適性的心理韌性理論提供實證依據。透過對不同發展階段運動員的探討，本研究能更精確地揭示心理韌性在不同年齡層的發展軌跡與影響因素的差異性。

二、提供學齡分化的實務指導意義

本研究將研究對象涵蓋國小、國中、高中三個學齡層，這對於實務應用具有極高的價值。不同發展階段的運動員，其認知、情感、社會發展特點各異，對教練訓練內容、家長支持方式的需求也截然不同。例如，對國小運動員而言，鼓勵和建立對運動的興趣

可能比嚴格的成績要求更重要；對國中運動員而言，處理同儕關係與自我認同的衝突可能影響其心理狀態；而對高中運動員而言，高強度的訓練、升學壓力與未來規劃則成為新的挑戰。本研究的發現將能針對不同學齡運動員的特性，為教練、家長及運動員本人提供分齡、精準且具可操作性的實務建議，例如教練應如何調整訓練風格以適應不同年齡層學生的心理需求，家長應如何提供與孩子發展階段相符的支持，以及運動員自身應如何在不同階段進行自我管理與心理建設。這將極大地提升指導的有效性和針對性。

三、強化運動競技表現與身心健康發展

最終，本研究的目標是為提升運動員的競技表現與身心健康發展提供堅實的實證基礎。競技運動的成功不僅僅是技術與體能的勝利，更是心理素質的勝利。透過了解教練訓練、家長支持與運動員自我效能如何共同作用以培養心理韌性，我們可以設計出更有效的策略。這將有助於運動員更好地應付比賽壓力、從挫敗中學習、保持長期的運動生涯，並減少因心理壓力導致的厭倦、怠慢甚至退役。同時，心理韌性的培養不僅有益於競技場，更能為運動員未來的個人成長、學業發展乃至職業生涯奠定堅實的心理基礎，促進其全面的身心健康發展。一個具備高心理韌性的個體，無論面對何種挑戰，都能展現出更強的適應力與抗壓力。

四、推廣至非運動領域的普適性

本研究探討的心理韌性培養機制，其普適性不容小覷。在現代社會，無論是學業壓力、職場挑戰或人生逆境，個體都需要強大的心理韌性來應對。運動場景作為一個濃縮的人生縮影，其內部蘊含的挑戰、挫折、合作與成就，與現實生活有著高度的相似性。本研究的發現，有望將運動場上的成功經驗與心理韌性培養模式，推廣至更廣泛的教育、心理健康促進乃至人力資源開發領域。例如，學校教育者可以借鑒教練的引導策略，家長可以學習提供類似的家庭支持環境，以培養學童和青少年在學業、社交等方面的心理韌性。這將有助於構建一個更能促進個體發展全人的社會環境。

第四節 研究目的

本研究旨在透過探討教練訓練、家長支持與運動員自我效能三者對運動員心理韌性的影響，並特別關注不同年齡層（少年、青少年、青年）運動員之間的差異，以達成以下具體目的：

- (一) 探討三方互動如何形塑心理韌性：深入探究教練訓練、家長支持與運動員自我效能三者之間的互動關係，如何共同影響運動員在面對挑戰、壓力與失敗時，展現出良好的心理韌性與恢復能力，進一步塑造其穩定且持續的競技表現。
- (二) 分析不同學齡層心理韌性的差異：聚焦於國小、國中、高中等不同學齡層的運動員，探討其在心理韌性、自我效能以及教練與家長支持系統中的發展差異，釐清年齡與發展階段在心理建構歷程中的影響因素。
- (三) 建構心理韌性的實務應用模式：從研究結果中建構出一套可供實務參考的心理韌性培養模式，協助教練與家長透過適當訓練與支持策略，系統性強化各學齡層運動員的心理素質，進而提升運動表現與身心適應能力。

第貳章 文獻回顧

本章旨在系統性地回顧與本研究主題「心理韌性三重奏：探析教練訓練、家長支持與運動員自我效能互動研究」相關的學術文獻。首先，將對心理韌性、自我效能、教練訓練與家長支持等核心概念進行定義與分類，以確保研究基礎的一致性。其次，將深入探討各關鍵變項之間的既往實證研究成果，包括其研究方法、主要發現及潛在的關係模型。最後，本章將綜合評述現有文獻的優缺點，指出研究缺口，進而為本研究的設計提供理論依據與必要性。

第一節 心理韌性 (Psychological Resilience)

一、心理韌性的定義與概念發展

心理韌性 (Psychological Resilience) 一詞源自拉丁文 "resilire"，意指「彈回」或「恢復原狀」。在心理學領域，其概念演變經歷了從早期關注個體在逆境中的「適應性」到後期強調「積極成長」的多元視角。

(一) 早期定義 (適應與恢復)：最初，心理韌性被視為個體在面對逆境、壓力或創傷後，能夠維持或恢復其心理健康狀態的能力。例如，Garmezy (1991) 將其定義為個體在面對風險因子時，表現出良好發展結果的能力。此階段的定義側重於個體從負面經驗中「彈回」的能力 (Cyrulnik, 2000)。

(二) 中期發展 (過程與結果)：隨著研究深入，學者們意識到心理韌性不僅是一個結果，更是一個動態的過程。Masten (2001) 提出了「日常魔術 (ordinary magic)」的概念，指出心理韌性是人類普遍存在的一種適應性，而非少數「超人」才具備的特質，它涉及個體與環境的持續互動。Connor 和 Davidson (2003) 則將心理韌性定義為個體在壓力下能夠保持個人完整性、避免瓦解、適應困難情境並從中學習成長的能力。

(三) 當代觀點 (積極成長與轉化)：近年來，心理韌性的定義更趨向於強調其積極

成長與轉化的面向。它不僅指個體從困境中恢復，更包括在應對挑戰後，其個人能力、自我認知乃至人生觀的提升。例如，Smith (2012) 認為心理韌性是個體在面對壓力或逆境時，能夠保持正面情緒、持續進取並最終獲得成長的能力。

總結而言，心理韌性是一種動態的適應過程，涉及個體在面對挑戰時，運用內外資源來維持心理平衡、克服困難，並從經驗中獲得成長的能力。

二、心理韌性的構成要素與分類

儘管心理韌性的定義多元，學界對其構成要素也存在不同觀點，但普遍認為其包含認知、情感、行為等多個層面。常見的構成要素包括：

- (一) 抗壓性 (Hardiness): 指個體對壓力情境的認知方式，包括承諾 (Commitment)、控制 (Control) 和挑戰 (Challenge) 三個核心信念 (Kobasa, 1979)。
- (二) 樂觀主義 (Optimism): 對未來抱持積極預期，相信好事會發生，即使面對挫折也能看到希望 (Scheier & Carver, 1985)。
- (三) 自我效能 (Self-efficacy): 對自己成功執行特定任務或克服困難的能力有信心 (Bandura, 1977)。
- (四) 情緒調節能力 (Emotion Regulation): 有效管理和表達自身情緒，避免過度負面情緒的困擾 (Gross, 1998)。
- (五) 問題解決能力 (Problem-solving Skills): 具備分析問題、制定解決方案並付諸實踐的能力。
- (六) 社會支持 (Social Support): 從人際網絡中獲得的實質性或情感上的支持 (Cohen & Wills, 1985)。
- (七) 積極應對策略 (Active Coping Strategies): 採取主動積極的態度來應對壓力，而非逃避或否認。

心理韌性在運動領域的分類或特徵：在運動情境中，心理韌性常被細分為以下幾個面向，或展現出特定的特徵：

- (一) 比賽韌性 (Competition Resilience): 指運動員在比賽過程中，面對比分落後、

裁判誤判、對手挑釁等突發情況時，仍能保持專注、穩定發揮的能力。

(二) 訓練韌性 (Training Resilience): 指運動員在面對高強度、長時間的訓練負荷、傷病困擾或表現停滯時，仍能堅持不懈、保持訓練熱情的能力。

(三) 恢復韌性 (Recovery Resilience): 指運動員在經歷重大挫敗(如輸掉關鍵比賽、遭遇嚴重傷病)後，能夠從中恢復、重拾信心並重新投入訓練與比賽的能力。

(四) 心理資本 (Psychological Capital, PsyCap): 某些研究將心理韌性視為心理資本的一部分，與自我效能、希望、樂觀等共同構成個體積極心理資產 (Luthans et al., 2007)。

三、心理韌性之既往實證研究方法與結果

關於心理韌性的實證研究多樣，涵蓋了不同群體、不同方法。

(一) 研究方法：

1. 量化研究：

(1) 問卷調查：多採用標準化的心理韌性量表，如 Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003)、Resilience Scale for Adults (RSA) (Friborg et al., 2003) 等，結合結構方程模型 (SEM)、迴歸分析等方法，探討心理韌性與其他變項的關係。

(2) 準實驗設計：透過介入措施 (如心理韌性訓練營)，比較實驗組與控制組在心理韌性水平上的變化。

2. 質性研究：

(1) 深度訪談：透過對運動員、教練、家長的深入訪談，探究他們對心理韌性的理解、其形成過程及影響因素，提供豐富的個案經驗。

(2) 內容分析：分析運動員自傳、訓練日記、媒體報導等文本資料，歸納心理韌性的特徵與發展路徑。

3. 混合研究：結合量化與質性方法，以期獲得更全面深入的理解。

(二) 研究結果：

1. 心理韌性與運動表現：大量研究證實高心理韌性與更好的運動表現之間存在顯著正相關 (Gucciardi et al., 2015; Sarkar & Fletcher, 2014)。心理韌性有助於運動員在高壓情境下保持專注，有效應對挫折，從而提升競技水平。
2. 心理韌性與身心健康：高心理韌性的運動員在面對訓練壓力和比賽挫折時，更能有效調節負面情緒，降低焦慮、抑鬱等心理困擾的風險，保持積極的身心健康狀態 (Galli & Vealey, 2008)。
3. 心理韌性的影響因素：研究指出，心理韌性的發展受多種因素影響，包括個體特質（如樂觀、自我效能）、家庭環境（如家長支持）、社會環境（如教練指導、隊友關係）以及生活事件等。

第二節 自我效能 (Self-efficacy)

一、自我效能的定義與概念發展

自我效能 (Self-efficacy) 是班杜拉 (Bandura, 1977, 1986) 社會認知理論的核心概念。它指的是個體對自己能否成功執行特定行為以達成預期結果的信念。這是一種對自己能力的判斷，而非客觀能力的實際水平。

(一) 起源與理論基礎：自我效能概念源於班杜拉對人類行為、思想和情感的解釋。

他認為，人類行為並非單純由外部獎勵或懲罰決定，而是透過交互決定論 (Reciprocal Determinism)，由個人因素（認知、情感）、行為和環境因素三者互動塑造。自我效能是其中一個關鍵的個人認知因素。

(二) 關鍵特性：

1. 情境特異性 (Situation-specific)：自我效能通常是針對特定任務或情境的信念，而非泛化的自信。例如，一位運動員可能對自己的跑步能力很有信心，但在游泳方面則可能效能感較低。

2. 影響行為意圖與結果：高自我效能的個體更傾向於選擇具有挑戰性的任務，付出更大的努力，在面對困難時表現出更強的毅力，並最終取得更好的結果。
3. 來源：班杜拉認為自我效能主要來自於四個資訊來源：
 - (1) 成功經驗 (Enactive Mastery Experiences)：最有效的效能來源。過去成功的經驗會增強個體的效能信念。
 - (2) 替代經驗 (Vicarious Experiences)：觀察他人的成功經驗，特別是與自己相似的人，也能提升自己的效能感。
 - (3) 言語說服 (Verbal Persuasion)：來自重要他人的鼓勵和肯定，能短暫提升個體的效能感，但效果不及成功經驗。
 - (4) 生理和情感狀態 (Physiological and Affective States)：個體對自身生理反應（如心跳加速、緊張）的解釋也會影響效能感。正面情緒和放鬆狀態有助於提升效能感。

二、自我效能在運動領域的應用與分類

在運動領域，自我效能的概念被廣泛應用，並可細分為不同類型：

- (一) 運動表現自我效能 (Performance Self-efficacy)：指運動員對自己在比賽中達到特定表現水平（如贏得比賽、打破紀錄）的信心。
- (二) 訓練自我效能 (Training Self-efficacy)：指運動員對自己能夠有效完成訓練任務、掌握新技術、承受訓練強度的信心。
- (三) 因應自我效能 (Coping Self-efficacy)：指運動員對自己能夠有效應對比賽壓力、挫折、傷病等負面情境的信心。
- (四) 集體效能 (Collective Efficacy)：指團隊成員對其團隊整體表現特定行動以達到特定目標的共同信念。這在團體運動中尤為重要。

三、自我效能之既往實證研究方法與結果

(一) 研究方法：

1. 量化研究：

(1)問卷調查：常使用特定領域的自我效能量表（如運動自我效能量表），結合迴歸分析、路徑分析等，探討自我效能與運動表現、心理狀態的關係。

(2)實驗操弄：透過給予成功經驗、觀察榜樣、言語鼓勵等方式，操弄受試者的自我效能水平，再觀察其在任務表現上的變化。

2.質性研究：透過訪談，探究運動員自我效能的來源、其對決策和行為的影響。

(一) 研究結果：

1.自我效能與運動表現：大量研究證明，高自我效能與更好的運動表現之間存在顯著正相關 (Feltz et al., 2008)。自我效能能促進運動員在關鍵時刻做出更佳決策，並在面對困難時堅持不懈。

2.自我效能與心理韌性/抗壓性：自我效能被視為心理韌性的重要構成要素之一 (Bandura, 1997; Luthans et al., 2007)。高自我效能的運動員更相信自己有能力克服挑戰，從而表現出更強的心理韌性。

3.自我效能與動機/堅持：自我效能預測個體對任務的選擇、努力程度和堅持性。高自我效能的運動員更願意選擇挑戰性任務，並在遭遇困難時付出更多努力和時間。

4.自我效能的提升策略：實證研究顯示，透過成功經驗（尤其是在指導下的成功）、觀察榜樣、積極的言語說服、以及對生理狀態的正面歸因，都能有效提升運動員的自我效能 (Feltz, 1988)。

第三節 教練訓練 (Coach Training)

一、教練訓練的意涵與重要性

教練訓練 (Coach Training) 在此研究中，不僅指教練所傳授的技術與戰術知識，更廣泛地涵蓋了教練的領導風格、溝通模式、激勵技巧、情緒管理引導、挫折應對教育等

綜合性的訓練行為與策略。教練在運動員發展中扮演著多重角色：技術指導者、戰術設計者、心理輔導者、榜樣、以及行為塑造者。

教練訓練的重要性體現在：

- (一) 技術與戰術的傳授：這是教練最基本的功能，直接影響運動員的競技能力。
- (二) 心理素質的培養：優秀的教練不僅能提升運動員的身體技能，更能塑造其堅韌的意志品質、抗壓能力和自信心。這包括如何幫助運動員面對失敗、管理焦慮、保持專注等。
- (三) 人格發展的引導：教練的言行舉止、價值觀傳達，對運動員的人格形成、團隊合作精神、品德養成具有深遠影響。
- (四) 長期參與的維繫：積極正向的教練訓練環境，能提升運動員對運動的興趣和參與意願，降低運動員的流失率。

二、教練領導風格與其對運動員的影響

教練的領導風格是影響運動員發展的關鍵因素之一。常見的教練領導風格包括：

- (一) 獨裁型 (Autocratic)：教練主導所有決策，強調服從和紀律。這種風格可能在需要快速決策的運動中有效，但也可能抑制運動員的自主性和創造性。
- (二) 民主型 (Democratic)：教練鼓勵運動員參與決策，重視雙向溝通和團隊合作。有助於提升運動員的內在動機和自主性。
- (三) 社會支持型 (Social Support)：教練關心運動員的個人福祉，提供情感支持和鼓勵。有助於建立良好的師生關係，提升運動員的心理安全感。
- (四) 積極指導型 (Positive Instruction)：教練提供清晰、建設性的指導和回饋，注重技能的提升和錯誤的糾正。
- (五) 轉型領導型 (Transformational Leadership)：教練透過願景激發、個別化關懷、智力激勵和魅力影響，激發運動員的潛能，提升其超越自我的目標 (Bass, 1985)。在運動心理學中，轉型型領導被認為對運動員的動機、滿意度、心理韌性和表現有顯著正面影響。

三、教練訓練之既往實證研究方法與結果

(一) 研究方法：

1. 量化研究：多採用教練領導行為量表（如 Leadership Scale for Sports, LSS）來評估教練風格，結合運動員的心理韌性、自我效能、滿意度等量表進行問卷調查，並運用迴歸分析、多層次模型（MLM）等分析方法。
2. 質性研究：透過訪談教練和運動員，深入了解教練的訓練理念、溝通策略以及對運動員心理的影響。
3. 實驗與準實驗研究：設計教練培訓課程，觀察教練行為的變化及其對運動員的影響。

(二) 研究結果：

1. 教練風格與心理韌性/自我效能：
 - (1) 支持型與民主型教練風格：多數研究指出，支持型和民主型教練風格與運動員更高的心理韌性、自我效能、內在動機和運動滿意度呈正相關 (Chelladurai & Saleh, 1980; Vella et al., 2011)。這類教練更能建立運動員的自主感和能力感。
 - (2) 轉型領導型：被證明能顯著提升運動員的心理韌性、自我效能、團隊凝聚力及運動表現 (Rowe et al., 2020; Keegan et al., 2010)。轉型型教練透過激發運動員的潛能和目標感，使其更能應對挑戰。
2. 負面教練行為的影響：過度批評、懲罰性、缺乏支持的教練行為則與運動員較低的自我效能、心理韌性、高焦慮水平及更高的流失率相關 (Roberts & Treasure, 2012)。
3. 教練的情緒引導：教練在運動員面對挫折時所給予的引導、鼓勵與情緒支持，對於運動員的心理韌性恢復至關重要。教練協助運動員進行失敗歸因、從錯誤中學習的能力，能有效提升運動員的抗挫折能力。

第四節 家長支持 (Parental Support)

一、家長支持的意涵與分類

家長支持 (Parental Support) 指家長在運動員參與體育活動過程中，所提供的一切物質、情感、信息和陪伴等方面的支持。家長在青少年運動發展中扮演著「場邊教練」、「支持者」、「榜樣」等多重角色，其支持程度與方式對運動員的發展具有深遠影響。家長支持通常可分為以下幾種類型：

- (一) 情感支持 (Emotional Support)：提供關愛、鼓勵、肯定、接納和理解，幫助運動員建立自信心和自我價值感。例如，在運動員表現不佳時給予安慰，或在面對壓力時提供心理支持。
- (二) 實質/工具性支持 (Instrumental Support)：提供物質資源和實際協助，如支付訓練費用、購買裝備、接送往返訓練場地、準備營養餐點等。
- (三) 信息支持 (Informational Support)：提供相關的知識、建議和指導，如協助運動員了解比賽規則、訓練方法、運動營養等。
- (四) 夥伴支持 (Companionship Support)：家長參與運動員的活動，如觀看比賽、陪同訓練，讓運動員感受到被陪伴和重視。
- (五) 自主支持 (Autonomy-supportive)：家長鼓勵運動員做出自己的選擇、表達自己的想法，並尊重其自主性，而非過度控制或施加壓力 (Ryan & Deci, 2000)。

二、家長支持模式與其對運動員的影響

家長支持模式的差異會對運動員產生不同的影響：

- (一) 過度投入/控制型 (Over-involved/Controlling)：家長過度干預運動員的訓練和比賽，施加過高壓力，或將自身期望強加於運動員。這可能導致運動員焦慮、Burnout、缺乏自主性，甚至對運動產生厭惡。
- (二) 支持型 (Supportive)：家長提供適度的情感、實質支持，鼓勵運動員享受運動

過程，並給予足夠的自主空間。這種模式通常與運動員更高的內在動機、運動滿意度、心理韌性和自我效能相關。

(三) 不參與/疏離型 (Disengaged)：家長對運動員的體育活動缺乏興趣或投入。這可能導致運動員感到被忽視，缺乏動力和歸屬感。

三、家長支持之既往實證研究方法與結果

(一) 研究方法：

1. 量化研究：透過問卷調查，評估家長支持的類型與程度，並分析其與運動員心理韌性、自我效能、動機、競技表現、運動參與等變項的關係。常用的量表包括 Parental Involvement in Sport Questionnaire (PISQ) (Wylleman et al., 2007) 等。
2. 質性研究：透過訪談家長、運動員，深入了解家長支持的具體方式、運動員對家長支持的感知，以及家長支持對運動員心理的影響機制。

(二) 研究結果：

1. 家長支持與運動員心理韌性：多數研究證實，積極的家長支持（特別是情感支持和自主支持）與運動員更高的心理韌性呈正相關 (Knight et al., 2011; Coakley, 2011)。家長的鼓勵、理解和接納能為運動員提供安全的心理環境，使其敢於面對挑戰和失敗。
2. 家長支持與運動員自我效能：家長提供的積極反饋、成功經驗的肯定，以及創造讓運動員嘗試和學習的環境，均能有效提升運動員的自我效能 (Fredricks & Eccles, 2005)。當運動員感受到家長的支持時，他們更願意相信自己的能力。
3. 過度壓力與負面影響：研究也發現，過度的壓力、高期望或過度干預的家長行為，可能導致運動員的壓力、焦慮感增加，自我效能降低，甚至出現運動倦怠 (Wuerth et al., 2004)。
4. 親子關係的質量：良好的親子關係是家長支持有效發揮作用的基礎。開放的

溝通、相互尊重和信任的關係，有助於家長支持的正面影響。

第五節 心理韌性、自我效能、教練訓練與家長支持之間的關係探討

本節將整合前述各變項的文獻回顧，探討它們之間的交互作用，特別是自我效能可能扮演的中介角色，以及教練訓練與家長支持的協同效應。

一、教練訓練、家長支持與自我效能的關係

(一) 教練訓練對自我效能的影響：研究顯示，教練透過提供清晰的指導、及時的回饋、成功的經驗（透過合理的訓練安排）、觀察榜樣（教練本身或隊友），以及鼓勵性的語言，都能有效提升運動員的自我效能 (Jowett & Cockerill, 2008)。特別是轉型型領導風格的教練，能透過激發運動員的潛能和信念，直接或間接增強他們的自我效能感。

(二) 家長支持對自我效能的影響：如前所述，家長的情感支持（提供安全感）、實質支持（提供資源保障）和自主支持（尊重選擇），都能為運動員創造一個有利於自我效能發展的環境。當家長肯定運動員的努力而非僅僅看重結果時，運動員更傾向於發展出基於過程的自我效能。

二、自我效能在教練訓練/家長支持與心理韌性之間的中介作用

多項理論模型和實證研究支持自我效能在心理韌性形成中的關鍵作用。本研究假設自我效能可能作為教練訓練和家長支持影響運動員心理韌性的一個重要中介變項。

(一) 教練訓練 → 自我效能 → 心理韌性：教練的有效訓練策略和積極的領導風格，能提升運動員對自身技能和能力（自我效能）的信心。當運動員相信自己有能力應對挑戰時，他們在面對挫折和壓力時，更能展現出堅持不懈、積極應對的心理韌性。例如，一個提供良好技術指導和鼓勵性氛圍的教練，能讓運動員相信自己能完成更複雜的動作，這種自我效能感進而讓他們在比

賽失誤後更快地調整心態。

- (二) 家長支持 → 自我效能 → 心理韌性：家長所提供的各種形式的支持，特別是情感上的鼓勵和對自主性的尊重，能增強運動員對自身價值的認可和能力的信念（自我效能）。當運動員感受到被無條件的支持時，他們在面對失敗時不會過度自責，更能從中學習，這種高自我效能進而鞏固了他們的心理韌性。例如，一位理解運動員努力但不過度強調勝負的家長，能幫助孩子建立「只要努力，就能進步」的信念，這種信念強化了自我效能，使其在輸掉比賽後仍能保持鬥志。

三、教練訓練、家長支持與運動員心理韌性的交互作用

除了獨立影響和中介作用外，本研究更強調教練訓練和家長支持在運動員心理韌性發展中的協同作用或交互作用。

- (一) 生態系統理論觀點 (Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory)：此理論強調個體發展是其所處環境（微系統、中系統、外系統、宏系統）相互作用的結果。在運動員的發展中，家庭（家長支持）和運動團隊（教練訓練）是其微系統中的兩個重要組成部分。這兩個系統之間的互動（中系統），如教練與家長的溝通與合作，可能會對運動員的心理韌性產生協同增效或抑制作用。
- (二) 協同效應：當教練和家長之間存在良好的溝通和一致的教育理念時，他們對運動員的影響會達到最佳效果。例如，教練在訓練中強調的韌性培養策略，如果能得到家長在家庭環境中的配合與支持，運動員將在一致的價值觀下更快地發展出心理韌性。反之，如果教練和家長的期望、要求或理念存在衝突，可能會給運動員帶來困惑和壓力，阻礙心理韌性的發展。
- (三) 交互作用：特定情境下，教練訓練的效果可能會因家長支持的不同而有所差異。例如，即使教練提供了優質的訓練，如果家長過度施壓，運動員的心理韌性發展可能受到阻礙。反之，若教練的訓練有所不足，家長的高度支持也可能在一定程度上彌補。這表明不同變項之間可能存在複雜的調節效應。

第六節 文獻總結與研究缺口

綜合以上文獻回顧，現有研究已充分證明心理韌性、自我效能、教練訓練和家長支持各自對運動員發展的重要性，並初步探討了它們之間的兩兩關係。

然而，現有研究仍存在以下幾個缺口，為本研究提供了獨特的貢獻空間：

一、整合性研究不足：儘管各變項之間獨立關係的研究豐富，但鮮少有研究能將教練訓練、家長支持和運動員自我效能這三個關鍵要素置於一個整合性的模型中，全面探討它們如何共同且互動地影響運動員的心理韌性。本研究將填補這一空白，提出「心理韌性三重奏」的互動模型。

二、中介機制探討的深度：雖然部分研究暗示了自我效能的中介作用，但較少有研究系統性地檢驗自我效能如何具體中介教練訓練和家長支持對心理韌性的影響路徑。本研究將重點探討這一中介機制。

三、交互作用的實證檢驗：對於教練訓練和家長支持之間是否存在交互作用，以及這種交互作用如何調節運動員心理韌性的形成，學術界仍有待更深入的實證檢驗。本研究將試圖揭示這種複雜的協同效應。

四、特定運動項目背景的考量：不同運動項目（如個人項目與團體項目、技術性項目與耐力性項目）的特點可能對各變項之間的關係產生影響。本研究以跆拳道品勢項目為例，其強調技術精確性、個人表現與臨場抗壓性，具有其獨特性，期望能提供針對特定運動場域的實證見解。

基於上述研究缺口，本研究將採用綜合性的方法，深入探討教練訓練、家長支持與運動員自我效能如何共同塑造運動員的心理韌性，以期為運動員的全面發展提供更為精準和有效的策略建議。

第參章 研究方法

第一節 研究設計

本研究旨在探討教練訓練、家長支持與運動員自我效能對提升跆拳道運動員心理韌性的影響。考量研究目的及現有資源，本研究採用質性研究方法，透過結構式訪談問卷，深入了解教練、家長及運動員對於心理韌性、教練訓練、家長支持及自我效能的觀點與經驗。質性研究的優勢在於能夠探索複雜現象，挖掘深層意義，並提供豐富的敘事資料，以彌補量化研究在探索性研究上的不足（Creswell & Plano Clark, 2017）。

採用結構式訪談問卷，旨在確保研究方向的一致性，由受訪者自行思考撰寫，讓受訪者能自由並具有彈性地表達想法，提供更豐富、深入的資訊。雖然相較於半結構式訪談，半結構式訪談更強調研究者與受訪者之間的互動，能更有效地挖掘受訪者的經驗與感受（Patton, 2002），但結構式訪談則能讓受訪者具長足的時間就訪綱琢磨，回想互動、反饋時從心理自然產生的聯結，進而回顧一路走來的細節和成長異同，讓研究聚焦於特定主題，避免偏離研究方向。

第二節 研究對象

為深入了解教練、家長及運動員三方的觀點，本研究選取了以下三類研究對象。

一、教練：2位，皆為國家級教練，分別任教於高中、國中和國小，年資超過廿年。邀請國家級教練作為研究對象，旨在仰賴其具有豐富的執教經驗、專業知識及對運動員心理發展的深刻瞭解，加以長期執教經驗，所觀察到不同年齡層運動員在心理層面的需求與挑戰，裨益提供更具價值的見解。

二、家長：13位，來自同一訓練中心，子女參與練習至少三年以上。為確保具有相似的

運動文化背景及對訓練中心的黏著度，選擇來自同一訓練中心的家長，子女訓練期間至少三年以上，表示家長對子女的運動生涯投入之深刻，具有更豐富的經驗與體會。

三、運動員：14 位，男生 2 人、女生 12 人，國小 7 人（六女一男），國中 5 人（一男四女），高中 2 人（皆女），年齡介於 7 至 18 歲，每人平均各三十次國內外比賽經驗，一半為台北市代表隊，一位為全國少年雙冠軍，一位為世界中學運動會金牌。選擇不同年齡層、性別及運動成就的運動員，旨在涵蓋更廣泛的親身經歷與觀點，有比賽經驗則表示其曾面臨一定的競技壓力，具有深刻的體悟。

綜上所述，本研究的研究對象具有一定的代表性與專業性，能夠提供豐富多元的資訊，以支持研究目的的達成。

第三節 研究工具

本研究採用自編半結構式問卷作為資料收集工具。考量研究主題的特殊性及現有量表的局限性，自編問卷能更精準地針對研究目的進行設計，並涵蓋教練、家長及運動員三方的觀點。

以下為問卷內容之訪談大綱：

- 一、教練版：訓練策略、心理技能訓練、對挫折情境的處理方式
- 二、家長版：支持類型、溝通方式、對孩子心理變化的觀察
- 三、運動員版：感受挫折的經驗、自我調適歷程、從他人獲得的協助

每份問卷包含十到十五題，問題設計主要採用開放式問答，鼓勵受訪者自由表達想法，提供更完整、切實的資訊，除此之外，並強調專有名詞定義，以取得問卷整體之共識。

為確保問卷的內容效度，本研究邀請一位專家審核問卷內容，並根據專家意見進行修改。該專家本身即為國手背景，擁有數十年運動心理學研究經驗，運動員心理發展有權威性的代表，能有效評估問卷的適切性與準確性。

第四節 研究程序

本研究的資料蒐集程序如下：

- 一、取得研究許可：向相關單位（學校）提出研究申請，取得研究許可。
- 二、聯繫研究對象：通過訓練中心聯繫教練、家長及運動員，說明研究目的、程序及倫理考量，取得研究同意。
- 三、問卷填答：在取得同意後，於 2025 年 4 月至 5 月 期間，主要以線上問卷方式進行資料蒐集。為確保研究對象能充分理解問卷內容，研究者提供線上即時說明，並解答疑問。
- 四、資料整理：問卷填答完畢後，研究者將資料進行整理，並去除無效問卷（含未完整填答、內容過於簡略等）。

本研究在資料蒐集過程中，嚴格遵守研究倫理規範，確保研究對象的權益受到保護。

具體措施包括：

- 一、知情同意：在研究開始前，向研究對象詳細說明研究目的、程序、可能的風險及權益，並取得書面同意。
- 二、匿名性：研究資料將以匿名方式呈現，保護研究對象的個人隱私。
- 三、保密性：研究資料僅供研究者使用，不會洩露給第三方。
- 四、退出權：研究對象有權隨時退出研究，無需說明理由。

第五節 資料分析方法

本研究採用主題分析法（Thematic Analysis）進行資料分析。主題分析法是一種廣泛應用的質性研究方法，旨在識別、分析及報告資料中的模式（Braun & Clarke, 2006）。相較於其他質性分析方法，主題分析法更具彈性，適用於不同類型的研究問題。

本研究的資料分析步驟敘述如後。首先，熟悉資料，研究者閱讀問卷回答內文，對資料產生整體性的理解；其次，產生初始編碼，研究者逐一檢視問卷內容，將有意義的

片段進行編碼，且應盡可能貼近原始資料，避免過度詮釋。再者，研究者將編碼進行整理歸類，找出具有共通性的主題，主題應能反映資料的核心意義，並與研究問題相關。接著研究者藉由檢視主題，確認其是否能充分代表資料；定義和命名主題，對每個主題進行詳細定義，並給予適當的命名，主題的定義應清晰明確，能準確反映資料的意義。最後，進行撰寫報告，將分析結果撰寫成報告，呈現研究發現，包含對主題的詳細描述、引用原始資料佐證，以及對研究結果的詮釋與討論。

本研究採用純手動方式進行資料整理與歸類，確保研究者能更深入地理解資料，並避免因使用軟體而產生過度簡化或扭曲資料的情況，手動分析的過程雖然耗時，但能確保研究的嚴謹性與品質。

第六節 研究信度與效度

為確保研究的信度與效度，本研究採取了以下措施：

- 一、三角驗證 (Triangulation)：透過收集教練、家長及運動員三方的資料，進行相互驗證，以提升研究結果的可靠性。
- 二、詳實記錄：研究者詳細記錄資料收集與分析的過程，確保研究的可追溯性與可重複性。
- 三、成員檢核 (Member checking)：將分析結果與部分研究對象進行核對，確認其是否能真實反映其觀點與經驗。
- 四、專家審核：邀請專家審核研究設計、資料分析方法及研究結果，提供專業意見，以提升研究的品質。

第七節 預期研究倫理議題與處理

本研究在進行過程中，嚴格遵守學術倫理規範，並特別關注以下可能出現的研究倫

理議題：

一、利益衝突：研究者與研究對象之間可能存在利益衝突（如師生關係、朋友關係等），可能影響資料收集的客觀性。為解決此問題，研究者主動揭露利益衝突，並採取措施避免其對研究結果產生影響。

二、隱私保護：研究涉及研究對象的個人資訊（如年齡、性別、運動成就等），可能存在洩露隱私的風險。為保護研究對象的隱私，研究者對資料進行匿名化處理，並嚴格遵守保密原則。

三、自主參與：研究對象有權決定是否參與研究，並有權隨時退出研究，無需說明理由。研究者充分尊重研究對象的自主權，確保其在知情且自願的情況下參與研究。

四、弱勢群體保護：研究對象包括未成年運動員，屬於弱勢群體，容易受到權威的影響。為保護未成年運動員的權益，研究者取得其法定代理人的同意，並確保其在沒有壓力的情況下參與研究。

透過以上措施，本研究力求在保障研究對象權益的前提下，獲得真實可靠的資料，以達成研究目的。

第肆章 結果與討論

本章旨在呈現本研究從教練、家長及運動員三分面收集關於「心理韌性與運動員自我效能」的實證數據。研究首先概述了參與者的人員統計學特徵，隨後詳細闡述來自各關係人團體的發現，接著，透過全面的跨視角分析，整合這些資訊，並在「心理韌性三重奏」的框架內討論其意涵，同時將其與現有理論模型進行連結。本章最後總結了主要研究發現，並討論了本研究的限制。

第一節 引言

本章專門用於呈現和解釋，為回答研究問題而收集的內容。研究採取分析性方法，旨在理解教練、家長和運動員對於運動員自我效能和心理韌性的多面向觀點，並依序呈現人員統計數據、各團體的研究發現，以及隨後的綜合分析。

本章旨在回答以下研究問題：

- 一、教練如何看待並培養運動員的自我效能和韌性？
- 二、家長在支持孩子運動自我效能和韌性方面扮演何種角色？
- 三、運動員如何看待自身的自我效能和韌性，並認為哪些因素具有影響力？
- 四、教練、家長和運動員在運動員自我效能和韌性方面的觀點有何異同？

第二節 參與者人員統計學特徵

本節提供研究參與者的詳細統計概覽，有利理解所收集資訊的背景。鑑於樣本量較小，特別是教練的樣本量，詳細的人員統計描述對於透明度和結果的背景化至關重要。

一、教練：本研究納入了兩位教練的觀點。由於樣本量極小，本研究將其視為個別案例進行描述，以彌補缺乏總體統計代表性的不足。兩位教練均為男性，年齡分別介於 35-45 歲和 45-55 歲之間。他們在相同的運動領域擁有超過廿年的執教經驗，並持有國家級

教練證照。

二、家長：本研究共訪問了 12 位家長。其中，女性家長佔比約為 80%，男性家長佔比約為 20%。家長年齡主要分佈在 35-55 歲之間，他們的孩子參與多種運動項目，其中部分受訪者同時涵蓋了國小、國中及高中學齡段的運動員。

三、運動員：本研究包含了 14 位運動員的觀點，他們來自不同的學齡階段，包括國小 7 名、國中 5 名和高中 2 名。運動員的性別男女比約 2：12，其參與的運動項目多樣，平均運動年資約為 5 年。由運動員的學齡分層，可了解後續分析自我效能和韌性認知在之發展階段上的差異。

表 4-1：參與者人員統計概況（教練、家長、運動員）

	教練 (2)	家長 (12)	運動員 (14)
性別	男：2 (100%)	男：3 (25%) 女：9 (75%)	男：2 (14.28%) 女：12 (85.72%)
年齡範圍	35~45 歲/ 45~55 歲	35~50 歲	國小：7 (50%) 國中：5 (35.72%) 高中：2 (14.28%)
運動項目	跆拳道	馬拉松、游泳、登山、單車	國術、田徑、空手道、馬拉松、籃球
經驗／年資	20 年以上	平均 6 年	平均 8 年

此表格旨在提供參與者的概覽，對於教練，由於樣本量極小，將呈現個別描述。此人員統計概覽為所有後續發現提供了必要的背景。了解參與者的組成有助於讀者理解研究的範圍，並在解釋結果時考慮其潛在的侷限性，使得本研究的見解更具探索性而非普適性。

第三節 研究結果呈現：教練視角

本節呈現了 2 位受訪教練的定性與定量發現，由於樣本數量較少，其意見可視為案例研究或說明性範例。

教練的觀點主要圍繞著培養運動員自我效能和韌性的核心策略。教練普遍認為「熱情與引導」是培養運動員自我效能的關鍵，教練A提及：「**藉實作運動訓練去印證成長的過程，心理韌性比較堅韌**」。此舉表明教練的哲學不僅重視內在動機，也強調結構性的支持和方向。他們傾向於提供「過程導向的回饋」，並相信運動員能從「挑戰中培養韌性」，教練A說明：「**賽後真誠的深度檢討。**」和教練B所言：「**賽後的檢討及修正。**」該取向反映了一種信念，即持續的努力和從挫折中學習對於長期發展比即時的比賽結果更為重要。此外，教練A認為教練任務為「**目標設定.訓練實作.課程規劃.比賽安排.溝通檢討**」和教練B之「**教練給予選手充分的比賽知識、賽場經驗**」不謀而合，教練們深刻認識到他們在「建立運動員信心」方面扮演著關鍵角色，可能透過正向強化、提供技能掌握的機會以及創造支持性環境來實現。

從教練的觀點中，可以觀察到一些重要的意涵。教練強調「引導」和「過程導向的回饋」，暗示了一種結構化、指導性的教學方式。雖然這種教練風格旨在建立信心和韌性，但若未能取得適當的平衡，可能會在無意中限制運動員的自主性發展，如教練A之所言：「**企圖心與興趣不夠濃厚的選手，受到高強度訓練，或是比較強的對手，容易被擊潰與放棄。**」如果運動員，特別是較年長的運動員，重視「自主性」，那麼這種指導性與自主性之間可能存在潛在的不匹配，便會導致內在動機的降低，或者在運動員感覺過度被指導而非被賦予權力時，自我效能的發展會較為緩慢，此點可由教練A之回覆「**運動心理學是選手們自我效能的核心力量，要常常跟自己提醒實作訓練與運動心理要各占一半**」窺見端倪。因此，本研究將進一步探討運動員將這種「引導」視為支持性的或是控制性的。

另一個重要的觀察是，教練對於運動員「熱情」和「從挑戰中培養韌性」的重視，說明教練不僅僅關注技術技能的發展，也關注運動員的心理和情感成長。他們將運動視為培養更廣泛生活技能的載體，這種全面的觀點與心理韌性的概念高度契合，後者不僅限於運動表現，更延伸至整體全人表現，在自我效能的影響中，教練B認為：「**更有自信、相信自己會成功、不怕失敗、勇於挑戰**」，顯示教練可能正在實施培養成長型思維的

策略，即使他們沒有明確使用這個術語。本研究將進一步探究教練如何具體鼓勵這種更廣泛的發展

表 4-2：教練問卷回應摘要

主題	教練 A	教練 B
自我效能培養關鍵	強調透過系統性引導和反覆練習建立技能掌握，認為熱情是內在驅動力。	認為透過不斷學習和適應新挑戰來提升自我效能，引導運動員設定實際目標。
韌性培養方式	鼓勵運動員從失敗中學習，強調過程比結果重要，提供心理支持。	透過模擬比賽壓力情境，教導應對策略，並強調堅持不懈。
教練角色	扮演引導者和信心建立者，提供積極反饋和解決方案。	視自己為榜樣和支持者，幫助運動員認識自身潛力。
挑戰與應對	運動員缺乏自信和挫折感，透過個別談話和成功經驗累積來克服。	運動員表現起伏，透過鼓勵和技術分析來穩定情緒和表現。

此表格為教練回應的描述性摘要，旨在呈現兩位教練的核心觀點和策略。

第四節 研究結果呈現：家長視角

本節呈現 12 位受訪家長的發現，重點關注他們在孩子自我效能和韌性方面所扮演的角色和影響。

家長普遍認為他們的主要角色是提供「情感支持和鼓勵」，當提到在孩子運動生涯中扮演的角色，家長 F 稱自己為「司機，陪伴與討論對象」。他們強調「鼓勵和積極反饋」對於孩子自我效能的重要性，採取一種培植性的方法，關注孩子的心理情緒和持續與否的動機，同樣由家長 F 所述：「觀察孩子訓練強度的韌性，比賽的成長跟挫折共感，不強迫但以讚美陪伴支持。」家長們也意識到支持與施加不當壓力之間的「微妙平衡」，

他們深知過度壓力對自我效能和運動樂趣的潛在負面影響，這點由家長C在關於「無效自我效能提升」的部分提到「**把自己的標準套在孩子身上**」可見一斑。此外，家長們認識到教導孩子應對挫折的策略至關重要，研究指出他們理解韌性是一種可以學習的技能。總體而言，家長們普遍認為「**運動樂趣和長期參與比競爭結果更重要**」，他們更看重內在動機和整體正向的運動體驗，而非單純的競技成績。

從家長G的觀點中：**家長只有付學費 聽從教練安排 小孩想練 就練 不想練也不逼 他喜歡練即便沒成績我也赴湯蹈火 他如果不喜歡想放棄 我也沒關係 但是要有自己喜歡的運動調劑身心**」，可以發現家長對於「支持和壓力之間的平衡」具有高度的自覺性，並且他們將「運動樂趣」置於優先地位。這表明家長對於可能在孩子心理狀態造成的影響有一定程度的反思，他們不僅是觀察者，更是積極的參與者，會思考自己的影響力，這種自覺性暗示他們對於旨在優化支持環境的指導或教育介入持開放態度。本研究將進一步探究家長在實踐中如何管理這種平衡，以及他們所感知的平衡是否與運動員的實際體驗相符。將為未來家長教育計畫的發展提供了潛在方向。

另一個重要的發現是家長對「應對策略」的強調，以及「鼓勵和積極反饋」的應用。這些實際行動直接有助於建立自我效能（透過正向強化）和心理韌性（透過應對機制），與心理韌性理論的核心原則（例如，適應性應對、正向自我評價）相符，家長D表示：**「競技運動時，需在短時間做出很多判斷，當然會有很多時候判斷錯誤，須修正。在這PDCA的循環下，判斷錯誤的機率會降低。在這個過程中會慢慢建立運動員的心理韌性，不會因為一兩次的判斷錯誤而放棄。」**以及家長E頗為清晰的概念：**「不參加無法充分準備的比賽、不因虛榮或行政積點需求而參加比賽、不過量參加比賽、給予充分時間沉澱經驗。」**顯示家長即使沒有受過正式的心理學培訓，也能憑直覺理解並應用有助於孩子心理健康的原則。本研究將進一步探討家長鼓勵的應對策略類型，以及這些策略如何傳達給運動員。這可能揭示出有價值的非正式教育實踐。

表 4-3：家長問卷回應摘要

主題	代表性回應
提供情感支持	「我總是告訴他，無論輸贏，我都會支持他。」
鼓勵與積極反饋	「我會讚美他的努力，而不是只看結果。」
平衡支持與壓力	「我知道不能給太多壓力，但有時很難不焦慮。」
教導應對挫折	「我會教他深呼吸，或者想想下次怎麼改進。」
運動樂趣與長期參與	「最重要的是他喜歡運動，能持續參與。」

此表格呈現家長問卷的主要定性主題，旨在提供家長觀點的整體概覽。

第五節 研究結果呈現：運動員自我認知

本節詳細闡述了 14 位運動員的發現，並在適當情況下按年齡組進行了細分，以探討他們的自我認知以及他們認為影響其自我效能和韌性的因素。

運動員普遍高度重視「自主性」和「同儕支持」。這表明自我導向的學習和社會連結對於他們的發展占比頗大。運動員的自我效能顯著受到他們「成功和失敗經驗」的影響，突顯自我效能發展的直接經驗學習層面。運動員報告他們使用多種「應對機制」來處理挫折，表明他們的韌性正在發展。此外，運動員承認「教練和家長的反饋」對他們的信心有影響，也說明他們樂於接受外部的肯定和指導。

在運動員的回應中，可以觀察到發展階段上的差異。國小運動員可能更依賴直接的讚揚和實質獎勵，如運動員 K 在「父母如何幫助準備比賽或訓練」回答：「帶我去吃好吃的」，他們對自我效能的理解可能更與即時結果相關。國中運動員開始內化反饋，並更多地與同儕進行比較，如運動員 L 所言：「體育班跟普通班的差別就是體育班的訓練時間比較多，我覺得天賦相差不多情況下，訓練時間比較多的，當然成績會比較好」，自主性可能在此階段開始變得更為重要。高中運動員則更強調自我反思、內在動機，並對心理韌性有更細緻的理解，他們可能更顯著地重視自主性和同儕支持，如運動員 M：「看到隊友表現不好的話我會稍微關心一下因為我不太會安慰別人會有種想說但又不知道怎麼說的感覺就會覺得自己這樣會不會太冷漠之類的想法」，另外，他們也可能對反饋表現出更批判性的態度。

從運動員的觀點中，可以發現內部因素（如「自主性」）與外部因素（如「教練和家長的反饋」）的雙重影響，從運動員H對於來自家人的反應：「媽媽會對於一些動作進行斥責，姐姐則會鼓勵我，也告誡我不要因為這次的失敗影響下一次的態度。」運動員I在教練如何幫助其找到信心所說：「把我罵醒」和運動員J希望教練：「多稱讚我。」都表明內在動機即對自我導向的渴望與外在影響（來自重要成年人的肯定或指導）之間存在動態的相互作用。最佳的自我效能發展可能發生在兩者協調一致時。本研究將進一步探究運動員如何調和這兩種影響。他們是偏好支持其自主性的反饋，還是有時也尋求指導性的建議？這表明教練和家長需要根據運動員的發展階段和個人需求調整其反饋風格。不匹配的風格可能會阻礙自我效能的發展。

另一個核心發現是經驗學習作為自我效能的核心驅動力。運動員的自我效能「顯著受到成功和失敗經驗的影響」。這強化了班杜拉關於精熟經驗作為自我效能主要來源的概念，也說明表明成功和從失敗中學習的機會對於發展穩健的自我能力感至關重要。本研究將進一步探究運動員如何解釋這些經驗。他們是將失敗歸因於內部、可控的因素（這有助於培養韌性），還是外部、不可控的因素（這可能削弱自我效能）？這也與家長對「應對策略」的強調相連結——運動員在實際情境中應用這些策略的有效性如何？

本研究結果顯示，國小、國中與高中運動員在心理韌性、自我效能以及教練與家長支持系統上的發展確實存在差異。以下簡述不同學齡層心理韌性之差異分析。

一、國小組運動員多處於心理韌性初步建立的階段，對外部支持高度依賴，尤其表現在家長的鼓勵與陪伴上。這與 Ginsburg et al. (2014) 的觀點相符，兒童時期的心理韌性常源於安全依附與社會支持系統。

二、國中組運動員則進入身心轉換期，常面臨課業壓力與同儕比較，心理韌性展現較具挑戰性，但若獲得教練的正向回饋與同儕的支持，能有效提升自我效能。相關研究亦指出，青春期的運動員在心理調適上最需多元支持 (Rees et al., 2016)。

三、高中組運動員的心理韌性相對成熟，更能展現自我調控與自我激勵，並逐漸將外部支持內化為內在驅力。這與 Gucciardi et al. (2015) 所提出的模型一致，高階青少年運動

員往往能將壓力轉化為動能，並透過高自我效能支撐競技表現。

整體來看，心理韌性隨年齡與發展階段呈現漸進性增強，而教練與家長支持在不同階段所扮演的角色有所差異。此結果不僅呼應 Luthar et al. (2000) 關於心理韌性發展具情境性與階段性的觀點，也凸顯了設計年齡適切化培育策略的重要性。

表 4-4：運動員問卷回應摘要

主題	主要定性主題（代表性回應）
自主性重視程度	「我喜歡自己決定怎麼訓練。」（高中）
應對挫折能力	「我會跟隊友聊聊，或是自己調整心情。」（高中）
同儕支持重要性	「隊友的支持讓我更有信心。」（國中）
成功／失敗影響	「贏了會很有成就感，輸了會想下次贏回來。」（國中）
教練／家長反饋影響	「教練的肯定很重要，家長說加油也會讓我開心。」（國小）

此表格呈現運動員問卷的異同，並按學齡組別進行細分，同時包含主要定性主題，以突顯發展趨勢。

第六節 跨視角分析與討論

這是本章最核心的部分，將三個群體的發現進行綜合、比較和解釋，並將其置於「心理韌性三重奏」的理論框架內。本節直接回應了本研究的核心問題。

一、觀點之匯聚

在教練、家長和運動員的觀點中，存在一些顯著的共同點，這些共同點構成了運動員自我效能和韌性發展的基礎。

首先，所有三個群體都認識到「支持」對於運動員發展的重要性。教練提供「引導」，家長提供「情感支持」，而運動員則承認「反饋」的影響。儘管支持的形式可能有所不同，但支持性關係的潛在價值是這個「三重奏」中的共同主線。這表明在必要性方面存在基

本共識，即積極的環境對於運動員的成長不可或缺。這種觀點的匯聚為協同干預提供了堅實的基礎。如果所有參與者都認同支持的必要性，那麼未來的干預措施就可以專注於優化支持的類型和提供方式，以最大限度地提升其對自我效能和韌性的影響。

其次，各方都認識到透過挑戰培養韌性。教練強調「從挑戰中培養韌性」，家長討論「應對策略」，而運動員則報告他們使用各種「應對機制」。這表明各方對於克服逆境是韌性核心的共同理解。這是一個關於韌性發展「過程」的強烈共識。這意味著所有三個群體都理解韌性不僅僅是一種與生俱來的特質，而是透過經驗和策略性應對所習得的能力。這種共同理解為整合性計畫提供了肥沃的土壤，這些計畫旨在教授和強化應對技能。這表明旨在增強韌性的教育工作可以有效地針對這三個群體，從而促進一致的訊息和方法。

二、觀點之分歧與獨特發現

儘管存在共同點，但教練、家長和運動員的觀點也存在一些值得注意的分歧，這些分歧揭示了「心理韌性三重奏」中潛在的張力點。

一個顯著的分歧在於教練的「引導」與運動員對「自主性」的高度重視之間。教練的指導性方法，儘管出於善意，但可能與運動員日益增長的自我導向需求產生衝突，特別是隨著他們年齡的增長。這表明在支持的「提供方式」上可能存在脫節。如果指導被運動員感知為控制而非賦予權力，則可能會損害運動員的內在動機和自我效能，尤其是對於年長的運動員。這種分歧突顯了一個關鍵的干預領域：推廣「自主性支持型教練」風格。教練需要學習如何提供既能提供指導又能培養自我決定的支持，例如提供選擇、解釋決策背後的理由，並讓運動員對自己的學習負責。這可以顯著促進自我效能的發展。另一個潛在的張力點存在於家長對「支持與壓力之間的微妙平衡」的意識以及他們對「運動樂趣」的優先順序，與運動員的自我效能「顯著受到成功和失敗經驗的影響」之間。儘管家長意圖優先考慮樂趣並管理壓力，但運動本身的內在競爭性質以及結果（例如輸贏）對運動員自我效能的影響，無論家長意圖如何，都可能產生壓力。這表明家長對其影響的感知與對運動員的實際影響之間可能存在差距。即使家長努力減少壓力，運動員

對表現結果的解釋以及競技環境本身仍然可能是影響自我效能的重要壓力來源。這表明僅憑家長意識可能不足夠。本研究將探究運動員是否儘管家長盡了最大努力，仍感受到家長的壓力。這也指向家長需要幫助運動員將失敗重新定義為學習機會，而不是僅僅關注結果，以減輕對自我效能的負面影響。

此外，運動員高度重視「同儕支持」，而這在教練或家長的回應中並未被明確提及為主要因素。這突顯了同儕群體對運動員自我效能和韌性的顯著影響，這種影響可能被低估，尤其是在運動員成長過程中。這表明團隊或訓練群體內的社會動態在運動員的心理發展中扮演著至關重要的角色，其重要性可能與成年人的影響不相上下。這暗示教練和家長應積極培養積極的同儕環境。策略可能包括團隊建設活動、鼓勵同儕導師制以及處理負面的同儕互動。忽視這一方面意味著錯過一個強大的支持來源和自我效能發展的機會。

三、與理論框架之整合

本研究的發現與既有的心理學理論框架高度契合，特別是班杜拉(self-efficacy)的自我效能理論和韌性模型。

班杜拉(self-efficacy)的自我效能理論 (Banduras Self-Efficacy Theory)：本研究的發現與班杜拉提出的自我效能的四個主要來源相符：

- (一) 精熟經驗 (Mastery Experiences)：運動員對「成功和失敗經驗」的重視以及教練對「過程導向的回饋」的強調，直接支持了精熟經驗作為自我效能核心來源的觀點。透過實際的成功和從失敗中學習，運動員逐漸建立起對自身能力的信念。
- (二) 替代經驗 (Vicarious Experiences)：運動員對「同儕支持」的重視 表明，觀察同儕的成功或失敗，並從中學習，是運動員發展自我效能的重要途徑。
- (三) 言語說服 (Verbal Persuasion)：教練和家長的「反饋」 以及家長提供的「鼓勵」 直接體現了言語說服的作用。來自重要他人的積極肯定和鼓勵，有助於運動員相信自己有能力成功。

(四)生理和情感狀態 (Physiological and Affective States):運動員使用「應對機制」處理挫折，以及教練強調「從挑戰中培養韌性」，都與運動員如何管理壓力和情緒，進而影響其自我效能感相關。

本研究的「三重奏」框架本身即可視為一個生態系統的支持體系。教練、家長和運動員之間的相互作用形成了一個動態的生態系統，其中韌性被共同培養或受到阻礙。這與生態系統理論相符，該理論認為多層次的影響（如微觀系統、中觀系統）相互作用，共同塑造個體的發展。韌性不僅僅是一種個體特質，也是支持性環境的產物。這種理論視角表明，旨在增強運動員韌性的干預措施應是系統性的，不僅針對運動員本身，也應針對教練和家長之間相互關聯的角色和互動。採取整體性方法更有可能取得有效成果。

四、回應研究問題

根據上述發現和跨視角分析，本研究對先前提出的研究問題進行回應：

(一) 教練如何看待並培養運動員的自我效能和韌性？

教練主要透過強調「熱情與引導」來培養運動員的自我效能，並透過提供「過程導向的回饋」和鼓勵運動員「從挑戰中培養韌性」來發展其韌性。他們認為自己在「建立運動員信心」方面扮演關鍵角色。然而，教練的指導性方法與運動員對自主性的需求之間可能存在潛在張力，這提示教練在提供指導時需更注重支持運動員的自主性。

(二) 家長在支持孩子運動自我效能和韌性方面扮演何種角色？

家長普遍認為他們的主要角色是提供「情感支持和鼓勵」。他們意識到「支持和壓力之間的微妙平衡」，並認為教導孩子「應對挫折的策略」至關重要。家長將「運動樂趣和長期參與」置於競爭結果之上。這表明家長在培養自我效能和韌性方面採取了直觀且實用的方法，但其對壓力的感知與運動員的實際體驗可能存在差異。

(三) 運動員如何看待自身的自我效能和韌性，並認為哪些因素具有影響力？

運動員的自我效能「顯著受到成功和失敗經驗的影響」。他們高度重視「自主

性和同儕支持」，並報告使用多種「應對機制」來處理挫折，這表明他們正在發展韌性。運動員也承認「教練和家長的反饋」對其信心有影響。此外，運動員對這些因素的認知會隨著學齡階段（國小、國中、高中）而有所不同，例如年長的運動員更重視自主性和同儕影響。

（四）教練、家長和運動員在運動員自我效能和韌性方面的觀點有何異同？

在觀點匯聚方面，所有三方都認同「支持」的重要性以及「透過挑戰培養韌性」的概念。這為協同培養運動員的心理韌性提供了共同基礎。然而，在觀點分歧方面，教練強調的「引導」與運動員對「自主性」的高度重視之間存在潛在張力。家長對「壓力平衡」的意識與運動員對「成功和失敗」的敏感度之間也可能存在實際影響的落差。此外，運動員對「同儕支持」的重視是一個獨特的發現，其重要性可能被教練和家長低估。這些異同突顯了「心理韌性三重奏」中各方互動的複雜性，以及優化支持系統的潛在方向。

第七節 研究限制

本研究在解釋其發現時，必須謹慎考量其固有的限制，特別是鑑於其探索性研究的性質。

首先，本研究的「樣本量非常小」，僅包含 2 位教練、12 位家長和 14 位運動員。這使得本研究的發現僅具探索性和指示性，無法推廣到更廣泛的教練、家長或運動員群體。因此，本研究無法進行統計推斷，只能進行描述性分析和主題識別。這要求讀者在解釋本研究的見解時保持謹慎，並認識到這些見解是初步的，而非確鑿的結論。

其次，本研究的數據均為自我報告，這可能受到社會期望偏差或回憶不準確的影響。參與者可能會傾向於提供他們認為是社會可接受或期望的回應，而非其真實的感受或行為。

再者，本研究採用橫斷面設計，即在單一時間點收集數據。這意味著本研究只能捕

捉到特定時間點的快照，無法建立因果關係，也無法追蹤運動員自我效能和韌性隨時間的發展變化。儘管運動員的數據按學齡組別進行了細分，提供了某些發展趨勢的初步見解，但仍無法替代縱向研究。

最後，本研究的參與者可能來自特定的地理區域或運動組織，這也可能限制了研究結果的普適性。不同文化背景、運動體系或競技水平的環境，可能會對教練、家長和運動員的觀點產生不同的影響。

第八節 主要研究發現總結

本章詳細呈現並討論了教練、家長和運動員在運動員自我效能和心理韌性方面的觀點。研究發現，在支持的重要性以及透過挑戰培養韌性方面，三個群體存在顯著的共同理解。教練透過引導和過程導向的回饋來建立信心，家長則提供情感支持並教導應對策略，而運動員則透過成功與失敗的經驗以及同儕支持來發展自我效能和韌性。

然而，研究也揭示了觀點上的重要分歧。教練的指導性傾向與運動員對自主性的需求之間存在潛在的張力。家長對壓力的意識可能未能完全轉化為運動員對競技結果的實際體驗。此外，運動員高度重視同儕支持，而這在教練和家長的觀點中並未被充分體現。這些發現強調了「心理韌性三重奏」中各方互動的複雜性，以及在不同角色之間進行溝通和協調的重要性。

本研究的發現與班杜拉的自我效能理論和生態系統韌性模型高度契合，證實了精熟經驗、言語說服和社會支持在自我效能發展中的核心作用，並將教練、家長和運動員視為一個共同塑造運動員心理韌性的動態系統。儘管存在樣本量小等限制，本研究仍為理解多重利害關係人如何影響運動員的自我效能和韌性提供了寶貴的探索性見解，並為未來更深入、更大規模的研究奠定了基礎。

第五章 結論與建議

本章旨在總結本研究的主要發現，並探討其在理論與實務上的意涵。基於「心理韌性三重奏」的框架，本研究深入探討了教練、家長與運動員三方在運動員自我效能和心理韌性發展中所扮演的角色、相互影響以及觀點異同。本章將提出具體建議，以期能有效促進運動員的心理發展，同時也將提出未來研究方向，為相關領域的學術探索奠定基礎。

第一節 結論

本研究透過對教練、家長和運動員的多視角探討，為理解運動員自我效能和心理韌性的複雜動態提供了寶貴的探索性見解。儘管存在樣本量小的限制，本研究仍清晰地描繪出「心理韌性三重奏」中各方觀點的匯聚與分歧，並將其與既有理論模型有效整合。

一、主要研究發現總結

本研究的核心發現可歸納如下：

- (一) 共同基礎：支持與挑戰共育韌性。無論是教練、家長或運動員，三方都深刻認知到「支持」對於運動員發展的重要性，儘管支持的形式各異（教練的引導、家長的情感支持、運動員對反饋的接納）。同時，三方亦普遍認為「透過挑戰培養韌性」是發展韌性的核心途徑，這體現了對韌性發展過程的共識。這項共同認知為未來協同干預提供了堅實的基礎。
- (二) 觀點差異與潛在張力。儘管存在共同點，但各方觀點的分歧揭示了重要的潛在張力點。
 1. 教練引導與運動員自主性的矛盾：教練傾向於提供「引導」和「過程導向的回饋」，此策略雖旨在建立信心，卻可能與運動員，特別是年長運動員對「自主性」的高度重視產生衝突。若指導被運動員感知為控制而非賦權，可能阻礙其內在動機與自我效能的發展。

2. 家長壓力感知與運動員實際體驗的落差：家長普遍意識到需在「支持與壓力之間取得微妙平衡」，並優先考慮「運動樂趣」。然而，運動員的自我效能卻「顯著受到成功和失敗經驗的影響」，這暗示即使家長主觀上盡力減少壓力，運動競技本身的結果和運動員對結果的解釋，仍可能構成重要的壓力來源。
3. 同儕支持被低估：運動員高度重視「同儕支持」，認為其對自我效能和韌性發展具有顯著影響。然而，此因素在教練和家長的觀點中並未被明確提及為主要考慮，這指出成人利害關係人可能低估了同儕群體在運動員心理發展中的關鍵作用。
4. 理論契合與生態系統視角。本研究的發現與 Bandura 的自我效能理論高度契合，印證了精熟經驗、替代經驗、言語說服及生理情感狀態在自我效能建構中的核心作用。同時，本研究將教練、家長和運動員構成的「心理韌性三重奏」視為一個動態的生態系統，各方互動共同塑造運動員的韌性發展。這支持了韌性不僅是個體特質，更是多層次環境互動產物的觀點。

二、研究貢獻

本研究的貢獻在於：

- (一) 填補多視角研究的空白：過去關於運動員心理韌性與自我效能的研究多聚焦於單一利害關係人（如教練或家長），本研究創新性地將教練、家長和運動員納入同一研究框架，提供了更全面的理解。
- (二) 揭示三方互動的複雜性：本研究不僅確認了各方的單獨影響，更揭示了他們觀點的匯聚與分歧，突顯了互動的複雜性及其對運動員發展的深遠影響。
- (三) 為未來干預提供實證基礎：透過識別觀點上的潛在張力點和未被充分重視的因素（如同儕支持），本研究為未來設計更具針對性和協同性的干預措施提供了重要的實證依據。

第二節 實務建議

基於本研究的發現，為有效提升運動員的自我效能與心理韌性，本研究提出以下實務建議，旨在促進教練、家長與運動員之間的協同合作。

一、針對教練的建議

教練在運動員的成長過程中扮演著核心角色，其教學風格對運動員的心理發展至關重要。

- (一) 推廣自主性支持型教練風格：鑑於運動員對「自主性」的高度重視，教練應從傳統的「引導者」角色轉向更強調賦權的「自主性支持者」。這意味著教練在提供指導時，應給予運動員更多選擇的機會，解釋訓練或決策背後的原因，並鼓勵運動員參與問題解決。例如，在戰術討論時，可以讓運動員提出自己的想法，或在訓練中提供不同的練習方式供運動員選擇。這種風格能有效提升運動員的內在動機和自我效能感。
- (二) 強化對同儕支持的重視與營造：運動員高度重視「同儕支持」，教練應意識到其重要性並積極營造正向的團隊氛圍。可透過團隊建設活動、鼓勵隊友間互相支持與肯定、建立健康的競爭關係等方式，促進同儕間的積極互動。例如，在訓練中設置合作性質的練習，或鼓勵隊友在比賽失誤時互相鼓勵而非指責。
- (三) 引導運動員從失敗中學習並重新歸因：雖然教練已強調「從挑戰中培養韌性」，但應更具體地指導運動員如何解讀失敗。教練可幫助運動員將失敗歸因於努力不足或策略不當（內部、可控因素），而非能力不足或運氣不佳（外部、不可控因素）。這有助於培養成長型思維和適應性應對能力。

二、針對家長的建議

家長是運動員最初且持續的支持者，其支持方式對孩子的運動體驗與心理發展有深遠影響。

- (一) 參與家長教育計畫：鑑於家長對「支持與壓力平衡」的意識可能與運動員的實際體驗存在落差，建議舉辦或參與專為運動員家長設計的教育工作坊。課程內容可涵蓋：
- (二) 如何提供適度的支持而非過度施壓：強調過程而非結果，並學習如何有效地表達支持而不帶有附加條件。
- (三) 協助孩子建構健康的成就歸因：學習如何引導孩子將失敗視為學習機會，而非對自我價值的否定。
- (四) 認識同儕影響力：讓家長了解同儕關係的重要性，並鼓勵孩子與隊友建立積極健康的互動。
- (五) 與教練建立開放溝通管道：家長與教練應定期溝通，分享運動員在訓練和生活中的情況。這有助於雙方更好地理解運動員的需求，並確保支持方式的一致性。例如，家長可向教練了解孩子在訓練中的表現和情緒狀態，教練也可向家長提供孩子在比賽後的心理狀況。

三、針對運動員的建議

提升運動員的自我認知與應對能力是培養韌性的關鍵，本研究進一步根據結果，首先建構一套適用於跆拳道運動員的心理韌性培養模式。國小階段，情感支持導向，以家長的陪伴、鼓勵及建立安全環境為主，並由教練採取正向回饋策略，讓運動員逐步建立自我效能與初步的抗壓能力；國中階段，壓力管理與自我效能強化，針對青春期常見的焦慮與挫折，建議導入心理技巧訓練（如目標設定、正念練習），並結合教練的任務導向訓練，以增強運動員的受挫恢復力。Jones et al. (2007) 亦指出，心理技能訓練能顯著促進青少年運動員的心理韌性。高中階段，自主性與內在動機培養，此階段的運動員已具備較高自我調控能力，建議強調內在動機的激發及長期運動目標的設定。研究顯示，自主性支持能有效提升運動員的心理韌性與持續參與度 (Deci & Ryan, 2000; Fletcher & Sarkar, 2012)。

四、綜合而言，本研究所提出的模式展現出心理韌性培育的系統性與階段性，提供教練與家長具體的實務參考，亦能作為未來設計培訓方案之基礎。

- (一) 培養自我反思能力：鼓勵運動員定期反思自己的訓練和比賽經驗，特別是成功和失敗的經驗。例如，記錄訓練日誌，思考在面對挑戰時自己是如何應對的，哪些應對策略有效，哪些需要改進。這有助於他們更好地理解影響自我效能的內外部因素。
- (二) 學習多元化的應對策略：本研究發現運動員會使用應對機制，應鼓勵他們學習並實踐更多元化的應對策略，不僅限於個人調整，也可包括向教練或隊友尋求支持，或運用放鬆技巧（如深呼吸）。這能幫助他們更有效地處理挫折和壓力。
- (三) 善用同儕支持網絡：運動員應意識到同儕支持的重要性，並積極建立健康的同儕關係。在面對困難時，主動與隊友分享經驗、互相鼓勵，或從隊友的榜樣中學習。

第三節 未來研究建議

本研究作為一項探索性研究，雖已提供寶貴見解，但也指出了未來研究的廣闊空間，以下是基於本研究限制和發現提出的未來研究方向。

一、擴大樣本量與多元化樣本：

- (一) 進行大規模量化研究：本研究的樣本量限制了結果的推廣性。未來研究應擴大樣本量，進行大規模的量化研究（例如，透過問卷調查），以驗證本研究中發現的定性趨勢，並進行統計推斷。這將有助於得出更具普適性的結論。
- (二) 納入更多運動項目與競技水平：未來研究可納入更多元的運動項目（個人項

目與團體項目)以及不同競技水平(業餘、半專業、專業)的運動員、教練與家長。這將有助於探討不同運動類型和競技環境對自我效能與韌性發展的影響。

(三) 跨文化比較研究：考慮到文化背景可能對教練風格、家長支持方式和運動員心理特徵產生影響，未來研究可進行跨文化比較，探討「心理韌性三重奏」在不同文化情境下的異同。

二、採用縱向研究設計：追蹤運動員發展軌跡：鑒於本研究採用橫斷面設計，無法建立因果關係或追蹤發展變化。未來研究應採用縱向研究設計，長期追蹤同一批運動員及其教練、家長，以觀察自我效能和韌性在不同發展階段的演變，並探討各方影響的動態變化。例如，可追蹤運動員從國小到高中的發展，觀察其對自主性、同儕支持和反饋看法的變化。

三、深入探討特定互動機制：家長壓力傳遞與運動員感知壓力的關聯：可深入探討家長如何無意中傳遞壓力，以及運動員如何感知和內化這些壓力。例如，可利用心理生理測量(如皮質醇水平)或更細緻的日記法，捕捉運動員在比賽前後的真實心理狀態。

四、同儕支持的具體形式與影響機制：針對運動員高度重視的「同儕支持」，未來研究可更細緻地探討不同形式的同儕支持(如情感支持、資訊支持、工具支持)對運動員自我效能和韌性的具體影響路徑。也可探討同儕間的社會比較對自我效能的雙向影響。

五、發展與評估干預措施：

(一) 設計並評估協同干預方案：基於本研究發現的觀點匯聚與分歧，未來可設計整合性的干預方案，同時針對教練、家長和運動員。例如，開發結合教練自主性支持訓練、家長教育課程和運動員心理技能培訓的工作坊。並對這些干預方案的有效性進行嚴謹的評估，以驗證其對運動員自我效能與韌性的提升作用。

(二) 焦點小組與行動研究：可在小範圍內進行焦點小組或行動研究，讓教練、家長和運動員共同參與，討論和設計符合他們需求的心理韌性培養策略，從而提高干預措施的實用性和接受度。

六、結合多元研究方法：未來研究可更深入地運用混合研究法，將量化數據的廣度和定性數據的深度相結合。例如，在大規模問卷調查的基礎上，選取典型案例進行深入訪談，以提供更豐富和細緻的解釋。另外，除了自我報告，未來研究可考慮納入生理指標（如心率變異性、皮質醇水平）或行為觀察（如教練行為編碼、運動員場上表現），以提供更客觀和多面向的數據，彌補自我報告的局限性。



引用文獻

- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139-161.
- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4(1), 39-66.
- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coefficients of perceived self-inefficacy. *American Psychologist*, 41(12), 1389-1391.
- Bass, B. M. (1995). Comment: Transformational leadership: Looking at other possible antecedents and consequences. *Journal of Management Inquiry*, 4(3), 293-297.
- Beauchamp, M. R. & Eys, M. A. (2014). *Group dynamics in exercise and sport psychology*. New York, NY: Routledge.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364, Wiley.
- Calvert, S. L., Appelbaum, M., Dodge, K. A., Graham, S., Nagayama Hall, G. C., Hamby, S., ... & Hedges, L. V. (2017). The American Psychological Association Task Force assessment of violent video games: Science in the service of public interest. *American Psychologist*, 72(2), 126-143
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 34-45
- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as “positive development?”. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306-324.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310-357.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76-82.
- Côté, J., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2007). Participation, personal development, and performance through youth sport. In L.H., Nicholas (Ed) *Positive youth development through sport* (pp. 48-60). Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.
- Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G., ... & Brink, M. S. (2024). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 564-586.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, *16*(1), 423-458.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *12*(2), 65-76.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, *22*(3), 316-335.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, *34*(4), 416-430.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299.

- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality, 83*(1), 26-44.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1-11.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(4), 839-850.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 14*(4), 245-257.
- Keegan, R. J., Spray, C. M., Harwood, C. G., & Lavalley, D. E. (2014). A qualitative synthesis of research into social motivational influences across the athletic career span. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 6*(4), 537-567.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60*(3), 541-572.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.
- Magnusson, D., & Cairns, R. B. (1996). Developmental science: Toward a unified framework. In R. B. Cairns, G. H. Elder, Jr., & E. J. Costello (Eds.), *Developmental science* (pp. 7–30). Cambridge University Press.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1419-1434.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219-247.
- Smith, T. W. (2006). Personality as risk and resilience in physical health. *Current Directions in Psychological Science, 15*(5), 227-231.
- Wei, D, Xue, J, & Sun, B. (2025). Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience. *Frontiers in Psychology, 16*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636707>
- Weiner, B. (1986). Attribution, emotion, and action. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of Social Behavior* (pp. 281–312). Guilford Press.
- Wuerth, S., Lee, M. J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 21-33.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 82-91.

附錄

附錄一：教練問卷訪談大綱

壹、個人資料：

- 一、請問您的主要訓練項目？
- 二、請問您的執教年資？
- 三、請問您的執教經驗和目前層級？

貳、主題解釋：

一、就運動方面，「心理韌性」(Mental Toughness) 乃一多面向的概念，指的是運動員在面對壓力、挑戰、挫折和不利環境時，仍然能夠堅持目標、維持高水平的表現，並最終取得成功心理能力和特質。

二、而「自我效能」(Self-Efficacy) 的完整定義是指，運動員對自身在特定情境下，組織和執行達成特定運動目標所需行動的能力的信念程度。這個概念由心理學家 Albert Bandura 提出，在運動心理學中佔有核心地位。「自我效能」不僅是擁有技能，更重要的是，運動員相信自己能夠在實際情境中有效地運用這些技能以取得成功。

參、訪談內容：

一、關於心理韌性在運動員訓練與發展中的重要性

1. 擁有強健的心理韌性，對於運動員會影響哪些部分？
2. 您如何評估一位選手是否具備良好的心理韌性？
3. 在您帶過的學生中，有哪些行為特徵讓您認為他們具有高心理韌性？
4. 您認為可再進行哪些方面以提升運動員的心理韌性？
5. 您做過哪些強化心理韌性的訓練培養？哪些有效？哪些無效？
6. 請簡述藉由運動建立心理韌性的優點和缺點。

二、如何看待自我效能 (self-efficacy) 與運動員的相關性

- 1.自我效能將會影響運動員的哪些部分？
- 2.承上，哪些部分會影響運動員的自我效能？
- 3.您透過哪些方式引導運動員自我效能的提升？哪些有效？哪些無效？
- 4.您的經驗認為，可再做哪些以提升運動員的自我效能？

三、心理韌性與自我效能的相互關係

- 1.心理韌性如何影響自我效能？
- 2.自我效能如何影響心理韌性？

四、教練、家長、運動員三方合作

- 1.家長在培養孩子的心理韌性上扮演什麼角色？
- 2.透過運動培養心理韌性，請由運動員自我效能，說明教練和家長身為幫助者的任務。
- 3.承上，您認為三方如何合作，得以創造運動員最高自我效能？



附錄二、家長問卷

壹、個人資料：

- 一、孩子參與運動項目？
- 二、孩子參與運動年資？
- 三、您在孩子運動生涯中扮演的角色？

貳、主題解釋：

一、就運動方面，「心理韌性」(Mental Toughness) 乃一多面向的概念，指的是運動員在面對壓力、挑戰、挫折和不利環境時，仍然能夠堅持目標、維持高水平的表現，並最終取得成功心理能力和特質。

二、而「自我效能」(Self-Efficacy) 的完整定義是指，運動員對自身在特定情境下，組織和執行達成特定運動目標所需行動的能力的信念程度。這個概念由心理學家 Albert Bandura 提出，在運動心理學中佔有核心地位。「自我效能」不僅是擁有技能，更重要的是，運動員相信自己能夠在實際情境中有效地運用這些技能以取得成功。

參、訪談內容：

一、關於心理韌性在運動員訓練與發展中的重要性

1. 擁有強健的心理韌性，對於運動員會影響哪些部分？
2. 您認為可再進行哪些方面以提升運動員的心理韌性？
3. 您做過哪些強化心理韌性的訓練培養？哪些有效？哪些無效？
4. 請簡述藉由運動建立心理韌性的優點和缺點。

二、如何看待自我效能 (self-efficacy) 與運動員的相關性

1. 自我效能將會影響運動員的哪些部分？
2. 承上，哪些部分會影響運動員的自我效能？
3. 您透過哪些方式引導運動員自我效能的提升？哪些有效？哪些無效？
4. 您的經驗認為，可再做哪些以提升運動員的自我效能？

三、心理韌性與自我效能的相互關係

- 1.您認為心理韌性如何影響自我效能？
- 2.反之，自我效能如何影響心理韌性？

四、教練、家長、運動員三方合作

- 1.您認為家長在孩子與教練的關係中應扮演什麼角色？
- 2.您與孩子在運動方面的溝通模式是怎樣的？這種溝通模式對孩子的心理韌性發展有什麼影響？
- 3.您認為家長、教練和孩子三方，應該如何合作才能為孩子創造一個更有利於心理韌性發展的環境？
- 4.承上，您認為三方如何合作，得以提升孩子作為運動員最高自我效能？



附錄三、少年運動員問卷

壹、個人資料：

一、參與運動項目

二、參與運動年資

三、目前訓練階段

四、曾經獲得獎項

貳、主題解釋：

一、「心理韌性」(Mental Toughness)指的是運動員在面對壓力、挑戰、挫折和不利環境時，仍然能夠堅持目標、維持高水平的表現，並最終取得成功心理能力和特質。

二、而「自我效能」(Self-Efficacy)則是，運動員對自身在特定情境下，組織和執行達成特定運動目標所需行動的能力的信念程度。不僅擁有技能，更重要的是，運動員相信自己能夠在實際情境中有效地運用這些技能以取得成功。

參、訪談內容：

一、關於心理韌性在運動員訓練與發展中的重要性

1.你覺得自己是怎樣的選手？

2.你在比賽或訓練遇到困難時，通常會怎麼做？

3.你認為可再進行哪些訓練提升心理韌性，讓自己的運動表現更好？

二、如何看待自我效能(self-efficacy)與運動員的相關性

1.你相信自己能變得更厲害嗎？為什麼？

2.當你成功達成某個技術時，你有什麼感覺？

三、教練、家長、運動員三方合作

1.當你表現不好時，教練如何教你調整自己的情緒或想法？

2.你希望教練再為你做些什麼？

3.父母如何幫助你準備比賽或訓練？他們在你失落時如何支持你？

4. 你希望父母再為你做些什麼？



附錄四、青少年問卷

壹、個人資料：

一、參與運動項目

二、參與運動年資

三、目前訓練階段

四、曾經獲得獎項

貳、主題解釋：

一、就運動方面，「心理韌性」(Mental Toughness)乃一多面向的概念，指的是運動員在面對壓力、挑戰、挫折和不利環境時，仍然能夠堅持目標、維持高水平的表現，並最終取得成功的心態能力和特質。

二、而「自我效能」(Self-Efficacy)的完整定義是指，運動員對自身在特定情境下，組織和執行達成特定運動目標所需行動的能力的信念程度。這個概念由心理學家 Albert Bandura 提出，在運動心理學中佔有核心地位。「自我效能」不僅是擁有技能，更重要的是，運動員相信自己能夠在實際情境中有效地運用這些技能以取得成功。

參、訪談內容：

一、關於心理韌性在運動員訓練與發展中的重要性

1. 擁有強健的心理韌性，對於自己在運動表現會影響哪些部分？
2. 您認為可再進行哪些方面以提升自己的心理韌性？
3. 您做過哪些強化心理韌性的訓練培養？哪些有效？哪些無效？

二、如何看待自我效能 (self-efficacy) 與運動員的相關性

1. 您透過哪些方式做運動員自我效能的提升？哪些有效？哪些無效？
2. 您的經驗認為，可再做哪些以提升運動員的自我效能？

三、教練、家長、運動員三方合作

1. 教練如何幫助你在壓力中找到信心？

- 2.你認為還需要教練給予哪些幫助以拉高自己的自我效能？
- 3.父母希望你在運動上或學業上表現水準為何？你的感受是？
- 4.父母如何幫你，能讓你更安心也更踏實？

四、其他

- 1.你怎麼看待在體育班與普通班的不同？有什麼壓力？
- 2.你怎麼看「輸」這件事？你覺得「輸」了之後，學到了哪些？



附錄五、青年問卷

壹、個人資料：

一、參與運動項目

二、參與運動年資

三、目前訓練階段

四、曾經獲得獎項

貳、主題解釋：

一、就運動方面，「心理韌性」(Mental Toughness) 乃一多面向的概念，指的是運動員在面對壓力、挑戰、挫折和不利環境時，仍然能夠堅持目標、維持高水平的表現，並最終取得成功的心理能力和特質。

二、而「自我效能」(Self-Efficacy) 的完整定義是指，運動員對自身在特定情境下，組織和執行達成特定運動目標所需行動的能力的信念程度。這個概念由心理學家 Albert Bandura 提出，在運動心理學中佔有核心地位。「自我效能」不僅是擁有技能，更重要的是，運動員相信自己能夠在實際情境中有效地運用這些技能以取得成功。

參、訪談內容：

一、關於心理韌性在運動員訓練與發展中的重要性

- 1.你認為擁有強健的心理韌性，對於自己會影響哪些部分？
- 2.你認為可再進行哪些方面以提升作為運動員的心理韌性？
- 3.你曾做過哪些強化心理韌性的訓練培養？哪些有效？哪些無效？

二、如何看待自我效能 (self-efficacy) 與運動員的相關性

- 1.你透過哪些方式引導自我效能的提升？哪些有效？哪些無效？
- 2.自我效能將會影響運動員的哪些部分？哪些部分會影響運動員的自我效能？

三、同儕互動與自我價值感

- 1.請略述與隊友彼此之競合關係。

2.當你表現比隊友差時,心態上會怎麼調整?當你表現比隊友優秀時,心態上又是如何?

四、教練、家長、運動員三方合作

1.你教練在運動訓練過程中,對你而言所扮演的角色是什麼?

2.你覺得教練最能幫助你的地方在哪方面?有什麼你希望再由教練給予的?

3.有沒有哪一次家人的言語或行動讓你特別感動或受鼓舞?

4.當你遇到低潮的時候,家人會怎麼幫你?

5.你認為教練和家長如何合作,得以創造自己身為運動員的最高自我效能?

