

第五章 結論與建議

本章內容共分二節，第一節為「結論」，係根據研究資料分析結果，按研究目的將所得發現作為結論；第二節為「建議」，係根據研究結果，對實際應用及未來研究做出建議。

第一節 結論

本研究根據第肆章研究結果，做出以下結論：

一、復出優秀運動員之運動生命史

3 位復出優秀運動員多在 10 多歲的兒童期或青少年期即開始專長訓練，其中兩位於前段運動生涯之運動成就優於復出後，另一位則是在復出後創下佳績。

第一段運動生涯的終止時機則因運動員之生涯發展而有所不同，兩位在 20 歲初期退休之優秀運動員皆是在大學四年級發生退休，主要影響其運動退休之因素與運動員對未來職業生涯發展的焦慮、不確定性有關；另一位在 30 歲初期退休的運動員則是因為職業生涯順利而延長了運動生命，其運動退休的因素主要係因生命週期的轉換，運動員角色扮演的比重下降，因而選擇自然淡出運動生涯。

3 位運動員之運動退休期間在 3-4 年間，因而其復出的年齡係屬 20 歲中期至 30 歲中期，係仍屬生命週期中之成年期初期，影響運動員復出的因素受到運動退休的主動性或被動性影響，兩位自願退休之運動員係受到教

練遊說而復出，而非自願退休的運動員則是追求自我實現。此外，3位運動員的復出年數亦有所差異，除了非自願退休之運動員於訪談當時仍在役，並預計在復出後2年退休，另外兩位屬自願退休之運動員分別在復出後1年與4年再告退休。

二、優秀運動員於前段運動生涯至運動退休的轉換期中，所面臨之內、外在環境要素與因應策略

從前段運動生涯至運動退休的轉換期中，運動員面臨了個人特質、環境特質與事件特質等環境要素的變化，這些環境要素的變化同時也對運動員的轉換歷程產生影響。在個人特質部分，包括運動員對運動退休的認知以及運動退休前職場生涯的確定與否等因素；在環境特質部分，家人、教練、親密友人與同儕是主要的支援系統，制度的支援則較少見於其中；在事件特質的部分，整體而言，運動員最大的獲益是自我控制時間增多，而且在此歷程中，運動員感受到的正面情緒大於負面情緒。

在因應策略部分，運動員最常使用自我調適的策略，外在資源的部分，則以尋求家人、親密友人、同儕等內在支援系統的支援為較常使用，而當運動員的未來生涯發展與運動生涯產生衝突時，運動員常採取放棄運動生涯的策略模式。

三、優秀運動員於運動退休至運動復出的轉換期中，所面臨之內、外在環境要素與因應策略

從運動退休之運動復出的轉換歷程中，運動員同樣需要面對個人特質、環境特質與事件特質等環境要素改變，在個人特質的部分，經歷過退休再復出的歷程後，3位運動員皆自認心理素質較過去成熟，且其復出可視為延續過去運動生涯未盡的部分；在環境特質的部分，3位運動員在此轉換期之中獲得包括家人、教練、親密友人、同事等內在支援系統的支持，而制度的支援仍只在訓練所需物質的提供，另一方面，兩位擔任隊長的復出運動員在與隊友的互動則因年齡與身份的關係而衍生困擾；在事件特質的部分，此歷程中的負面情緒相較前段轉換期為多，運動員的壓力程度也較大。

在因應策略的使用上，依然以自我調整為最主要的策略模式，此外還包括轉移注意力以及尋求家人、親密友人、同儕等內在支援系統的協助。

基於研究結果第三點與第四點，研究者認為 Schlossberg 轉換模型（1981，1984）的確適用於討論我國優秀運動員之生涯轉換現象，包括運動退休歷程與運動復出歷程。

四、優秀運動員復出後困擾因素與所得資源之間的損益平衡情形-

運動員復出後面臨的困擾因素包括生理條件退化、心理壓力、自我控制時間減少、與教練互動問題以及隊友之間的互動問題等，其中生理條件退化為其中兩位運動員復出後首要面對的困擾因素。面對復出後困擾，3位運動員多選擇自我調適，對於資源的尋求則因個人特質而有所不同，其中

家人、親密友人與非運動相關同儕等對象主要提供感情上的協助，對於運動員在情緒上的平復有相當的助益，訓練單位主要提供物質上的補給，缺乏對運動員在心理及社會層面的協助。在復出後的得失的損益之間，3位運動員自認在運用個人之因應策略後，於情緒上皆能得平衡。

五、我國現行體育政策是否能協助優秀運動員適應運動復出

無論運動員在役與否，生涯發展規劃是運動員最需要協助的部分，尤其是職場生涯的部分，但目前我國相關之體育政策發展未臻完全，在內容上，所提供的協助方針不夠多元，且配套略有措施不足；在實際應用上，運動員缺乏可獲知訊息的管道，且政策內容無法滿足運動員的需求並給予運動員延續運動生涯的信心，因而助益有限。

第二節 建議

根據上述結論，研究者針對優秀運動員、相關行政單位以及未來研究提出以下建議：

一、優秀運動員

(一) 退休前應對未來生涯進行規劃

運動員應知運動生涯不若一般職業生涯，提早對退休生涯進行規劃，除了培養自己生涯發展的技能外，並應進行心理建設，以協助順利運動退休的轉換期。

(二) 主動尋求協助資源

建議運動員在面臨生涯轉換所衍生之困擾因素時，應主動尋求資源解決困擾，對於與自身權益相關之訊息也應主動搜尋，避免閉門造車，因而事倍功半。

（三）善用成熟的心理素質

復出運動員比起一般運動員，雖然年齡上較為年長可能產生生理條件上的困擾，但相反地，隨著年齡增長的心理素質卻是復出運動員的一大利器，因此，建議運動員善用本身豐富的經歷，無論在運動場上或是人際關係處理上，這項特質都有助於運動員的表現。

二、相關行政單位

（一）主動出擊

建議主動關心運動員之需求，提供運動員所需之生涯發展相關訊息。

（二）更多元、完善的協助政策

建議提供運動員更多元化之生涯發展協助資源，政策上應搭配更多配套措施，尤其在協助運動員發展職場生涯的部分，這部分的政策成效優良與否攸關著運動員生命的延續。

（三）建立專業的心理諮商系統

除了訓練物資的協助，建議相關行政單位切勿忽略運動員心理層面的壓力，建立完善的心裡諮商系統。

三、未來研究

（一）增加不同運動項目之運動員

本研究因研究時間與人力的限制，僅選取兩種運動項目之 3 名復出優秀運動員進行研究，然不同運動項目之運動員的運動生涯發展模式或有不同，以致於本研究無法客觀地提供的良好意見，是故，建議未來之研究可選取其他不同種類運動項目之運動員進行。

（二）訪談內容可更深入

本研究嘗試以運動生命史的研究方式，並以 Schlossberg 轉換模型（1981, 1984）為探討優秀運動員之運動生涯轉換基礎，然本研究僅就優秀運動員本身進行訪談，因而建議未來研究可以增加對其家人、教練、同儕以及相關行政單位之負責人士等環境要素之訪談，以交叉比對的方式，呈現出更完整的運動生命史。

（三）研究工具可更完善

本研究所使用之訪談大綱為研究者配合本研究之目的，依循 Chow（2001）之研究模式，以 Schlossberg 轉換模型為編製基礎，並參考呂碧琴（1990）與許瀨心（2005）以我國退休運動員為研究對象之訪談大綱，藉以彙整發展而來，雖經歷專家學者提供寶貴意見而增修多次，然訪談之問題仍無法涵蓋復出優秀運動員之運動生涯全貌，因而建議未來研究者可蒐集更多與運動復出相關之文獻進行修正。