

運動心理學：過去、現在、與未來

黃崇儒

台北市立體育學院球類系

運動心理學主要是探討運動員和健身活動者，在從事競技和體適能活動時所經驗到的心理和情緒歷程，此一學門的發展已經超過一百年。本文的主要目的是介紹運動心理學的研究範疇、歷史、學術組織、研究現況、在台灣的發展和未來的發展趨勢。期望透過本文內容介紹能讓讀者對此一學科有較深刻之認識，同時，也期望能吸引各個領域研究者加入運動心理學行列，這對這門學科的未來發展將會有更多助益。

關鍵詞：歷史、運動心理學學術組織、跨領域研究

運動心理學的緣起

定義

運動心理學(原文為 sport and exercise psychology，也有學者直譯為「競技與健身運動心理學」)是一門將心理學的知識應用於促進個體在競技運動 (sport) 或健身運動(exercise)情境中表現的科學；然而，運動心理學家真正的興趣並不僅限於促進表現，而是要將運動(sport & exercise)視為增進心理福祉的媒介工具；同時也不認同「贏才是全部」的態度，期望幫助每個運動參與者如同運動員一般地發揮潛能；包括，幫助年輕人發展自我控制和自信心而達到最佳表現。因此，在沒有贏的壓力下，讓有品質的運動參與來促進個體的內在動機和心理發展。整體而言，運動心理學是一門令人興奮的學科，致力於促進運動表現與社會-心理層面福祉的專門研究領域(Cox, 2007)。

更進一步，以簡單的研究變項之間的關係來說，運動心理學是一門研究「認

知、行爲與情緒因素」對「競技與健身運動表現」效應，以及「競技與健身運動涉入」對「認知、行爲與情緒因素」效應的專門研究領域。由此研究變項之間的關係來分析，讀者便可以很清楚地知道，競技與健身運動涉入與認知、行爲、情緒因素之間有很密切和雙向互動的關係。所以運動表現會被運動參與者的認知、行爲和情緒反應所影響(當然我們可以把認知、行爲和情緒調節到較佳狀態以利表現和學習)；相對地，參與競技或健身運動也可以影響個體的認知、行爲和情緒的發展。在學術本質上，運動心理學是一門涵蓋多種領域的學科，包括社會心理學(研究團隊動力學，和團體如何影響個體認知、情緒與行爲的發展)、發展心理學(隨著年齡增長，在動作、認知、社會和行爲上的改變)、認知心理學(思想、情緒和表現三者之間的關聯)、教育心理學(影響技能學習、遷移和保留的因素)、臨床心理學(檢驗一些需要專業引導的議題，讓個體能獲得最佳發展)、人格心理學(評估運動員的人格特質與成功的關聯)、心生理學(利用生理指標探討內心歷程、情緒和表現)、健康心理學(參與身體活動的心理效應)、和運動傷害心理學(受傷與復健過程的心理反應)。

歷史背景

運動心理學這個領域最早的研究者可以追溯到 1897 年社會心理學者 Norman Triplett 的研究。他利用觀察法和一些二手資料分析騎自行車者在社會助長(social facilitation)情境下的表現，得到結果是其他競爭者的出現會促進較佳的運動表現。

到了 1925 年，Coleman Griffith，一位被尊稱為北美運動心理學之父的心理學者，在伊利諾大學建立第一個運動心理學實驗室(Gould & Pick, 1995)。致力於解決與運動表現有關的心理和生理問題，包括心理動作技能(psychomotor)、和技能學習(skill learning)等相關研究，以及人格與生理表現的關係。特別地是，1938 年，芝加哥小熊職業棒球隊聘請 Griffith 博士擔任該隊的運動心理諮詢員，希望能促進運動表現。雖然結果並不十分完美，但是利用運動心理學幫助職業球隊的模式已經受到重視(Green, 2003)。

在二次世界大戰之後，有更多的研究者成立實驗室，並發展運動心理學的

研究所課程，例如在加州大學的 Franklin, M. Henry，在賓州大學的 John Lawther，以及印地安納大學的 Arthur Slater-Hammel。特別是，1950 年至 1980 年間，為運動心理學的形成期(formative years)(Landers, 1995)，此時的運動心理學開始與運動生理學(exercise physiology)、運動學習(motor learning)有所區隔，自成一門學科。研究典範從實驗室情境移至實際運動情境，不但出版了許多教科書，學者也採用許多創新的研究法從事運動心理學研究。此期間最具代表性的研究者，包括在 1960 年代的 Bruce Ogilvie，致力於人格研究和應用運動心理學工作，被尊稱為「北美應用運動心理學之父」。另外，Rainer Martens 這位前伊利諾大學教授，以及著名出版社 Human Kinetics 的創辦人，由於他傑出的研究表現和所培養的學生大都成為目前在運動心理學領域的佼佼者，因此被尊稱為「當代北美運動心理學之父」。

專業組織的發展

1960 年代之後，一些運動心理學專業組織陸續成立(如表 1)。1965 年國際運動心理學會(International Society of Sport Psychology, ISSP)在羅馬設立，成立宗旨為提倡與傳播世界上有關運動心理學的實務訊息。另外，一部分北美的運動心理學家組成了北美運動與身體活動心理學會(North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, NASPSA)，第一次年會在 1967 年於拉斯維加斯舉行。之後，NASPSA 演變為運動心理學界相當具有影響力的組織，每年的研討會提供各個領域的學者交換研究結果的機會，包括運動心理學、運動社會學、動作學習、動作控制和動作發展。而歐洲運動心理學總會(European Federation of Sport Psychology, FEPSAC)於 1969 年在法國成立，致力於提倡歐洲地區運動心理學的科學、教育和專業工作，近年來的研究品質與實務工作快速成長，對全球運動心理學發展具有相當貢獻。另一方面，1969 年，加拿大成立一個運動心理學組織，名為加拿大心理動作學習與運動心理學會(Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology, CSPLSP)，它原本是加拿大健康、體育與休閒學會(Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation)下的分支學會，但是於 1977 獨立成為單一組織。同年，1977 年，美

國成立運動心理學學院(Sport Psychology Academy, SPA)。它是國家運動與體育學會(National Association for Sport and Physical Education, NASPE)的 6 個學門之一，而 NASPE 則是美國健康體育休閒與舞蹈學會(American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, AAHPERD)的分支機構。

1985年，一些致力於將心理學知識應用到競技與健身運動情境的學者，成立了應用運動心理學會(Association of Applied Sport Psychology, AASP)，此學會在1990年代之後，逐漸成爲全球應用運動心理學工作推展與研究的翹楚。另外，一些其他領域的專業組織，也逐漸展現對運動心理學的興趣，進而將其納入組織當中。例如，美國心理學會(American Psychological Association, APA)，於1986年將運動心理學納入爲第47分支。而與台灣較有區域關聯性的亞洲及南太平洋運動心理學會(Asian-South Pacific Association of Sport Psychology, ASPASP)則於1988/1989年間在ISSP的支持下成立，主要目的是促進亞洲南太平洋區域運動心理學的交流活動，紐西蘭、澳洲、日本、韓國、大陸、與台灣爲主要的會員國。隨著上述一些專業組織的成立，大部分的機構還發行期刊，提供平台讓相關研究得以發表和交流。

表 1 目前世界上主要的運動心理學術組織與創會年代

創會時間	組織名稱
1965	International Society of Sport Psychology (ISSP)
1967	North American Society for the Psychology of sport and Physical Activity (NASPSA)
1969	European Federation of Sport Psychology (FEPSAC)
1977	Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP)
1977	Sport Psychology Academy (SPA) (Division within AAHPERD)
1985	Association of Applied Sport Psychology (AASP)
1986	Division 47 of American Psychological Association (APA)
1988/1989	Asian-South Pacific Association of Sport Psychology (ASPASP)

認證的議題

從歷史的角度而言，運動心理學是從體育教育學發展而來的一門學科。近

年來，一些具有心理學和諮商背景的專業人士也對此一領域感到興趣，衍生的問題是「那些人能被稱爲是運動心理學家？以及誰適任於提供服務給運動員呢？」。這個議題其實到目前還有爭論，有些專業人士認爲唯有領有執照的心理學家，才能被稱爲是「運動心理學家(sport psychologist)」；沒有執照的僅能被稱爲「心理訓練諮詢員(mental training consultant)」。然而，無論結果如何，最重要的是，就算是具有執照的心理學家在從事運動心理實務工作時，必須要具備運動相關的專業訓練(Taylor, 1994)。有關運動心理學的專業認證部分，應用運動心理學會(AASP)算是走在前端，它建立了一套認證制度，必須符合背景知識和實習經驗需求，才具有資格被核可爲「AASP 認證的諮詢員(certified consultant)」。其中的一項認證標準是，申請者必須擁有與運動心理學相關的博士學位（例如心理學、運動科學、體育教育學等）。另外，還必須修畢一些特定的課程和完成實習經驗。AASP 的這套認證制度是一個很好的開端，但還有很多需要努力的空間，因爲個體要從事運動心理實務工作時，需要很多運動科學和心理學上的專門知識。歐洲運動心理學會 (FEPSAC) 對運動心理學的範疇，和誰可以從事應用運動心理學工作有不同的界定，此組織中對運動心理學的定義比較寬鬆，也認爲所有符合資格者皆可以從事相關工作。值得一提的是，不同地區和國家對使用「心理學家 (psychologist)」這個名詞的限制都不一樣。在亞洲地區，日本已經設立一套有關心理訓練員的制度，中國大陸和台灣目前正在推動中，因此，建立一套系統化的運動心理學實務工作規範與專業授證，是一個世界潮流。

運動心理學家的角色

在提倡運動心理學的價值時，一些專業人士嘗試說明運動心理學家對整體運動環境的貢獻。以角色和功能來說，運動心理學家可分爲三個類別：諮商者、教育者和研究者(Anshel, 2003)。諮商運動心理學家(counseling sport psychologist)是指個體具有臨床或諮商心理學的專業背景，接受過運動心理學訓練且具備一

些運動經驗，並且具有能力解決影響運動員表現的情緒、人格、和其他功能異常問題。教育性運動心理學家(educational sport psychologist)則是指那些在體育或運動科學領域接受專業教育，精通運動心理學知識，具有能力提供運動員和教練正確的運動心理學專業知識，並且可以幫助運動員或其他個體發展心理技能，以促進運動表現和生活品質的專業人士。運動心理學研究者(sport psychology researcher)主要的工作是從事研究，並在專業期刊和研討會發表研究心得，研究主題包含探討各種心理技能、個人與環境因素對運動員心理狀態和運動表現的影響等。在美國的一項調查中，獲得運動心理學博士學位者以從事學術領域工作居多，而碩士學位畢業者則大半從事運動心理學的相關工作，而且對工作還相當滿意(Williams & Scherzer, 2003)。

運動心理學研究的近況

Weiss 與 Gill(2005)針對 1930 至 2005 年之間在健身與競技運動研究季刊(*Research Quarterly for Exercise and Sport*)發表的文章做一分析，對運動心理學這 75 年來，在研究典範和研究課題的發展，做一簡單扼要的回顧。其概略內容引述如下：

研究典範的趨勢

在 1930 年代，有關運動心理學的文章都是論述性，例如 McCloy 的“透過體育課來塑造人格”等。當中僅有 Griffith 使用較科學和實驗方法來探討一些心理議題，例如技能學習、情緒對表現的影響、注意力、運動員反應時間等。此時，研究者已經認為光用說故事方式來描述心理問題，並不夠科學，也不足以解決問題。但受限於研究人力和實驗室資源，實驗性研究的發表數量還是很少。到了 1960 至 1970 年代，才產生改變。在 1960 年代，大部分文章都是調查人格和態度，研究問題都是描述性質的(descriptive)，而沒有理論模式和脈絡。在當時 Franklin Henry(1964, 1978)極力倡導運動科學是一個科學化的學科，應該要有充分專業知識和更多實驗性的研究。此時，運動心理學已經是運動科學中一

個被認可的領域。Bill Morgan 和 Dan Landers 是兩位主要的先驅者，他們應用傳統科學方法研究運動心理學，包括理論架構和實驗方法，他們帶領了 1960 到 1980 年代的研究風潮，於是實驗性文章逐漸增加。

Landers(1983)提到運動心理學應該朝幾個方向發展，其一是有計畫性地探討問題，在不同階段利用田野調查(field investigation)、實地實驗(field experiment)和實驗室研究(laboratory experiment)等方法，並且量化和質化方法並行來解決問題。其二是要重視研究結果在實際情境的應用性，而不僅是在乎組別間的統計差異。其三是不應過度依賴不成熟的理論，應該勇於對它提出挑戰。最近 25 年的運動心理學研究確實是朝著這些方向發展，雖然還是包含調查法和實驗法，但是問題和模式變得更複雜，方法學也越來越多樣性。值得注意的是，運動心理學研究方法的趨勢與運動科學，及其他學科領域的趨勢是相互呼應的。研究者會去考慮到在各種運動情境中可能會影響行為的因素，因此會在某一種理論模式之下，探討一系列個人、情境與行為之間的關係；接著，再加以串聯，而不是各自獨立的研究。並且，隨著科技發展，測量技術和統計分析方法進一步的改進，不再侷限於線性關係，更包含多變項分析(multivariate analysis)與結構方程模式(structural equation modeling, SEM)技術，以解決逐漸複雜的概念模式；而隨著模式的複雜，分析方法和實驗設計也隨之改變。另外，考慮到脈絡(contextual)特殊性的問題，一些研究者發展了運動特殊脈絡(sport specific) 的測量工具，在這些領域中使用；而且，還會擴展至各種不同脈絡，例如青年發展課程、老年運動課程、復健、體育課和競技運動等。實驗研究法和田野研究法非常普遍，在探索新的概念、經驗和情境時，研究者通常使用質性研究法，例如訪談和觀察法。總而言之，從過去一些發表在期刊的文章可以發現，運動心理學的研究包括理論基礎的實驗性研究、介入策略研究、獨特行為研究和不同情境的探索，以及跨領域研究等，都是目前的研究趨勢。

主要的研究課題

上一段主要是介紹運動心理學研究典範的演變，接著本文針對較細節的研究議題做一陳述，主要是將過去 75 年運動心理學在研究期刊發表文章的主題逐

一歸納，以便讓讀者了解一些主要的研究方向。

1. 運動家精神(sportspersonship)/道德發展(moral development):一些研究聚焦於道德發展、運動家精神、攻擊和相關課題；其子題包括探討體育課和運動在人格發展扮演的角色、發展具有信效度的運動家精神測量工具、探討道德態度和行為間的關係、測試一些介入課程是否可以促進運動員公平競爭、提昇運動家精神和符合倫理的行為。

2. 社會發展(social development)/重要他人(significant others):主要是探討社會發展和重要他人的影響，包括運動能力和社會地位、參與運動和同儕接受的關係、家庭成員對兒童運動涉入的影響和教練／老師對個人與運動的影響。可以確定的是，不僅是身體活動可以促進社會和人格的發展，在身體活動社會脈絡中的重要他人也扮演著重要角色。

3. 自我知覺(self perception):勝任能力知覺(competence perception)隱含著在特定情境下的自我評估，它是許多成就動機理論的重要構念。在過去 20 年中，大部分相關文章都是從 arter(1981)的勝任動機理論(competence motivation theory) 和整體性的自我價值理論(self worth theory)探討知覺能力的相關課題。另外在 Eccles 等人(1983)的期望價值模式(expectancy-value model)，身體能力信念所扮演的角色，也受到不少的關注。運動心理學在探討自我概念時，其理論概念和方法學的進步十分驚人，包括從單一向度的自我概念到多向度的自我概念；從全面性的自我到特定領域性、情境性的自我評估；這些改變對運動心理學知識領域有很大的影響，有助於了解自我知覺在參與運動動機上所扮演的角色。

4. 態度(attitude)/動機(motivation):態度和參與動機是一個很大的研究方向，研究課題從喜歡和不喜歡身體活動理由的描述統計，到一些複雜的理論模式；它們詳述社會因素、個別差異、動機向度和行為(努力、堅持)之間的關係。雖然動機理論最早是由學業成就領域發展而來，但其在運動情境中的應用性得到很多支持。目前運動心理學有關於為什麼人們缺乏運動動機？缺乏運動對健康和社會有何後果？這些變項之間的關係又是如何？仍然持續地受到關心。因此動機課題還可以持續很多年。

5. 模仿(modeling)/觀察學習(observational learning):示範通常用於教學和

提高技能學習效率。模仿指的是觀察他人後所引起的行為、態度和情緒的改變，這方面的研究主要著重在示範的種類、觀察者的知覺和觀察他人後所產生的結果。這個主題的研究常採跨領域設計：包括運動心理學、技能學習與控制、動作發展、體育教學的研究者都對觀察學習貢獻相當多的知識。相關研究指出示範能有效地引起態度(自我效能)、情緒(焦慮)、行為、表現、努力、依附與自我調整策略的改變，因此觀察學習是一個適合跨領域研究的主题。

6. 情緒(emotion)/覺醒(arousal)/焦慮(anxiety)：有關情緒、覺醒、和焦慮一直是運動心理學關心的主题，可以說是持續出現，並且綿延不斷。但是一些特殊議題和新的研究途徑陸續地被採用，同時，也發展出許多運動特殊的競賽焦慮理論和測量工具，以及較複雜的多向度焦慮理論模式。從 1980 年代至今，有很多研究牽涉到心生理學的研究方法，更探討一些較精細的問題，例如 Landers 和同事就探討優秀射箭選手的心生理反應等(Landers, Boutcher, & Wang, 1986)。此外，在情緒/焦慮部分的研究也包括出現在因應策略、壓力與健身運動、健康和倦怠感的研究主题當中。

7. 競賽/成就取向(achievement orientation)/人格傾向(personality)：人格相關研究在早期是相當熱門，大部分在探討與運動員有關的人格特質，或者是優秀運動員的心理特徵，以及優秀運動員常使用的心理技能。然而，以一般人格測驗(如明尼蘇達多向度人格測驗、Edwards 個人興趣量表等)所做的研究發現運動員和非運動員，或者優秀運動員和非優秀運動員之間並沒有顯著差異。因此，運動心理學的人格研究轉而探討運動特殊的人格傾向所扮演的角色。在 1990 年代，成就目標取向(achievement goal orientations)相當普遍，工作和自我取向測量的發展，帶動了一連串的研究。剛開始時，著重在成就目標和表現、內在動機與行為之間的關係；接著，探討情境相關的問題，特別是在競技和身體活動中的動機氣候。目前趨勢則是擴展到跨文化和國際化的研究，以及包含更多的變項。

8. 性別角色(gender role)：早期有關性別角色的研究比較少，但是性別議題很早就被提出，例如女性對運動的態度、女性運動員的特徵、女性化和運動表現的關係等。目前一些社會學者又積極從事與性別有關的研究，包括性別角色(男性化/女性化人格特徵)，但是與性別有關的研究還是比較缺乏。

運動心理學在台灣的發展

運動心理學在台灣的快速發展大概是在 1980 年代之後才開始，本節內容主要是介紹其發展的脈絡，以及一些具影響力的關鍵學者及他們的研究課題。接著介紹運動心理學專業組織的成立，和參與國際專業組織活動的現況，並對未來發展提出一些看法。

運動心理學研究與實務的發展與現況

運動心理學在台灣的發展，主要範疇涵蓋競技運動心理學(sport psychology)、健身運動心理學(exercise psychology)、動作學習(motor learning)、動作發展(motor development)和動作控制(motor control)。為了與上述章節相互呼應，敘述的重點主要仍是聚焦在競技與健身運動心理學。1980 年代左右，台灣運動心理學的主要知識來源是日本，教科書內容談的是與教育心理學有關的理論，例如：如何促進動機、技能學習，部分內容會談到運動員人格、焦慮、和心智訓練(見吳萬福，1983；1985)。1980 年代之後，簡曜輝博士從美國明尼蘇達大學(University of Minnesota)留學回國，為運動心理學帶入更多新的訊息，此時的研究主題包括技能學習、心智訓練和運動員焦慮等(見卓俊伶、簡曜輝，1982；簡曜輝，1980，1982)，此後與運動心理學相關的實證性研究逐漸地增加。

1990 年代之後，隨著許多留美博士返國服務，帶回更多新的理論與知識，形成台灣運動心理學的研究氣候。特別是季力康博士師承普渡大學(Purdue University) Joan Duda 的目標取向理論(goal perspective theory)，將目標取向理論與測量工具介紹給國內研究者，也開創了許多新的研究主題，包括成就目標、知覺動機氣候與狀態焦慮、滿足感的關係等(季力康，1993；季力康、賴素玲、陳美燕，1995；黃英哲、季力康，1994)。同一時期前後，王俊明博士從美國愛荷華大學(University of Iowa)留學歸國，進入國立體育學院(國立台灣體育大學前身)體育研究所服務，他從教育心理學領域跨入運動心理學，刺激研究品質的提升，研究主題包含成就動機、目標設定、A 型人格特質和教練領導模式等(王俊明，1995，2005；王俊明、張嚴仁，1994)。

在動作學習方面，林清和博士從美國奧勒崗州立大學(Oregon State University) 引進許多新的研究題材，特別是結合運動心理學和運動學習的研究，如意象訓練、注意力前線索、不同技能學習法的效應等為研究主軸(林清和，1992，1996；林耀豐、林清和，1996)。另一位動作學習學者卓俊伶博士，亦畢業於美國明尼蘇達大學。他的研究聚焦在動作學習的關鍵主題，如背景干擾、訊息回饋對技能學習的影響。除此之外，也涉及一些健身運動和老化的相關研究(陳玉芬、卓俊伶，1997；馮木蘭、卓俊伶，2000；張智惠、卓俊伶，1998)。劉有德博士則畢業於伊利諾大學香檳校區(University of Illinois at Urbana-Champaign)，在運動學習與控制相關主題的國際期刊發表很多文章，研究焦點包含有動力系統和動作協調型式的轉移等(陳秀惠、劉有德，2007；劉有德，2004；Liu, Mayer-Kress, & Newell, 2003)。

運動心理學的研究亦涉及現代主流心理學相當熱門的大腦與認知的研究；這其中，畢業於美國馬里蘭州大學(University of Maryland) 的洪聰敏博士是這方面活躍的學者。師承 Bradley Hatfield 的心生理學研究，洪聰敏博士將腦波測量應用到運動心理學研究中，課題包括腦波與準確性運動表現、注意力、和情緒的關係、生物回饋訓練的效果、以及運動對老化和認知功能的效應等(石恆星、洪聰敏，2006；洪聰敏，1998，1999)。

在社會心理學方面，1990 年代末期，盧俊宏博士從美國北卡羅萊納大學綠堡分校(University of North Carolina at Greensboro, UNCG)學成歸國，也帶回一些新的研究主題，包括社會體型焦慮(social physique anxiety)、運動傷害心理學、運動倦怠、完美主義、自我呈現和成敗歸因等(李安忠、盧俊宏，2000；邱秀霞、盧俊宏，2003；聶喬齡、盧俊宏，2000；盧俊宏、林登松、黃璟蕙、曹育翔，2004；盧俊宏、黃澄靜 1999；盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃澄靜，1999)。2000 年之後，越來越多的研究新血和新課題加入，運動心理學進入蓬勃發展期，研究議題包含運動員自我概念與價值信念(廖主民，2004)、華人運動領導模式(高三福，2005)、健身運動對特殊族群的效應(周友蓮、劉淑燕，2007；劉淑燕，2002)、應用結構模式方程式至測量工具的發展(黃崇儒，2003)、2×2 目標取向理論的發展與應用(李氫華、黃英哲，2005；李焜煌、季力康、江衍宏，2005)等。

有關運動心理學的實務工作，近十年來國內一些運動心理學專家也投入相當多的資源，主要服務對象為亞運和奧運的儲訓和參賽選手，焦點著重在促進表現、協助解決個人情緒和動機上的困擾、以及團隊動力學的改善等等。由於運動科學的介入，對台灣於 2004 年雅典奧運奪下歷史佳績(二金二銀一銅)有著某些程度的助益，大大地喚醒政府單位和運動組織對運動科學介入或是運動心理諮詢的重視。在之後的杜哈亞運和北京奧運，運動心理諮詢也一直是運動科學支援中重要的一環。有鑑於國內運動員對運動心理諮詢專業人員的需求日益增加，台灣運動心理學會已經於 2008 年起著手訓練第一批的運動心理諮詢人員，待這些學員取得認證之後，就能投入實務的輔助工作，對運動心理學的實踐有著重要的意義。總而言之，近 10 年運動心理學在台灣的發展，隨著留學國外學人的歸國，以及國內碩、博士課程的擴增，運動心理學的範疇和相關研究急速發展，實際服務工作也慢慢落實，這使得台灣運動心理學的發展逐漸能趕上世界主要國家的潮流。

學會組織的成立

在 2000 年以前，台灣與運動心理學相關的學術組織屬於中華民國體育學會管轄下的一個分科學會，有鑑於世界先進國家皆成立獨立的運動心理學專業組織，幾位教授便開始籌劃專業組織的成立，台灣運動心理學會於 2000 年召開首次的會員大會，選出理監事，並由簡曜輝博士擔任創會理事長，為台灣運動心理學的發展開啓另一個新頁。台灣運動心理學會的任務在透過學會組織和活動促進台灣運動心理學界在運動心理學、運動學習、運動控制和運動發展等領域的學術發展，以及加強運動員輔導。

此外，對於國際運動心理學專業組織的參與，幾位學者也相當地積極，對於實務或研究訊息的交流，以及將台灣運動心理學視野推向國際化，有很大的貢獻。這其中，季力康博士積極參與國際運動心理學會(ISSP)多年，曾擔任該會的執行委員 8 年；同時也是亞洲南太平洋運動心理學會的副會長，對亞太地區的學術交流努力不遺餘力。接著季博士之後，洪聰敏博士在 2005 年也當選國際運動心理學會的執行委員，全世界僅有 9 個理事席次，台灣學者可以在此學

會中一直占有一席之地，對台灣運動心理學的國際化有著重要影響力。也因著積極參與國際運動心理學組織事務，近幾年在台灣舉辦的一些學術研討會，都可以看到國際知名學者的身影，讓國內的研究者和學生受益良多。

整體發展的遠景

目前在台灣相關運動心理學的碩士和博士班課程發展相當迅速，但這裡面有許多問題必須注意。首先必須考量的是強化師資、充實課程和品質把關，除了碩士和博士班課程能涵蓋運動心理學的一些主要課題外，也須鼓勵研究生跨領域修課，例如到公共衛生、心理輔導等其他系所，這對知識攝取的寬廣度皆有助益。另外，資料分析能力的培養是第二個當務之急。社會科學時常需要使用量化或質化方法去收集資料，除基礎的統計課程外，多變項統計和一些質性研究方法都必須涉獵。高品質的研究人力，對未來台灣運動心理學的這個領域的持續發展絕對是必要的。接著第三，必須深思的問題是這些高等教育人力資源的未來市場在那裡？這是一個相當複雜與難以解決的問題，畢竟國內的職業運動或是業餘運動還不足以發展到聘請專業運動心理諮詢員來協助運動表現。而健康促進單位或醫院也有本身建立的專門諮詢系統，更不太可能有職缺來聘請健身運動心理諮詢員。因此，在努力於研究基礎理論之際，必須考量到現實問題。目前培養的人才都要進入大學從事研究工作的機率並不是很高，必須去創造另一些就業市場。所以運動心理學專業知識的推廣，運動心理諮詢人員的專業認證制度的建立和就業市場的開拓，是台灣運動心理學未來發展的挑戰之一。唯有努力推廣運動心理學，並且提供高品質的運動心理學人力資源和服務，才能開創新局。雖然這是一條艱難的路，但是此時不先走，何時才能到達目的地呢？最後，保持與國際重要運動心理學組織接軌，舉辦亞洲地區，甚至國際層級研討會，增進台灣運動心理學研究在國際上的曝光機會。特別值得一提的是，2011年亞洲及南太平洋運動心理學會的學術研討會將由台灣主辦，這提供一個讓台灣的運動心理學研究者與鄰近國家專家學者交流的平台，也為往後舉辦更大型國際研討會儲存能量，更能讓研究者和學生有機會接受最新的訊息，這對整個學科或學會的發展都有相當的助益。

結語：運動心理學發展的課題

最後，本節針對一些學者對運動心理學未來發展趨勢的看法加以歸納，分別從下列三個方向敘述：(1) 持續待發展的研究主題；(2) 理論、研究與實務之間的整合；以及(3) 將競技與健身運動心理學轉型為跨領域的學科。

持續發展的研究主題

如同第二節的內容，Weiss 與 Gill(2005)提到過最近 25 年來的一些重要研究議題，也認為當中有些主題還在持續地發展。首先是測量工具的發展與信效度的相關研究建立。在運動心理學中，測量議題一直受到研究者的重視，從 1970 年代身體活動態度、身體評估和吸引力、教練行為的測量，到近代運動家精神、團體凝聚力、內在動機、成就目標取向、社會支持、自我知覺、熱情(passion)、動機氣候(motivational climate)、意象(imagery)、心理技巧、身體意象(body image)、自我設限(self handicapping)等概念的建構與測量工具的發展，對後續研究都有很大的影響。在 1990 年代之後，有關運動心理學心理測量工具發展的研究持續地出現，主要是因為研究人員一些在統計分析方法上有很大的突破；特別是套裝電腦應用程式的問世，例如驗證性因素分析、多特質多方法技術(multitrait multimethod, MTMM)、和結構方程模式等，使得研究者更有能力去解決測量工具的效度檢驗問題。這些進展讓研究人員對運動心理學的研究更為具體和強韌，而且運動心理學研究者透過測量工具發展的過程，理論和方法學更為深入。最後，本文預測隨著未來統計技術和電腦程式的進步，運動心理學概念發展與測量工具研發的研究會一直持續下去。

其次是身體活動參與、維持和依附(adherence)的相關課題，健身運動行為依附是近 25 年在心理和健康領域的熱門議題，身體活動被視為是一個重要的健康行為，除了健身運動心理學者積極投入外，更有健康心理學和行為醫學研究者的參與，主題包括有身體活動的採用選擇和維持、運動對認知功能的影響、以及將運動當作治療的方法。由於研究範疇相當深也相當廣泛，涵蓋的學科也

很多，因此可以研究的議題可說是前仆後繼的。

理論、研究與實務之間的整合

Weiss (2008)提到整合理論、研究和實務，是運動心理學研究未來的潮流，也可以促進運動心理學的知識基礎及專業形象。綜合基礎研究、應用性研究和實務工作，有兩個方向值得努力：一是應用性的研究取向(research-oriented)；二是實務取向(practical-oriented)的主題。針對這兩個主題，須要在三個向度內加強：1.測量議題(measurement)；2.介入策略(intervention)；3.終生發展(lifespan development)。

首先，大部分研究工作都必須仰賴測量的準確性，包括心理和行為構念的測量。目前在研究設計、統計方法及心理計量上，皆有很大進步。但是在這些層面的發展還是必須持續往前，以便維持高水準的研究品質和增進以理論為基礎的知識。對研究生的教育而言，必須鼓勵他們除了基礎和中級的統計課程外，可以修習一些進階科目，包括結構方程式模式、縱貫性資料分析、自然情境設計和質性研究法，這些工具有助於這些未來的研究者成爲一個具影響力的學者。

第二，有關介入策略的研究需要再增加，特別是探討一些心理技能效用的研究，例如意象、自我談話和放鬆訓練(Vealey, 1994)。除了在學術上應用傳統實驗設計外，還必須讓臨床工作者也能在真實情境上去探究。後者可能必須利用一些適當的研究典範，例如個案研究、訪談和單一受試者分析等。對於諮詢人員和臨床工作者，不能僅依賴用口頭描繪方式和運動員共事，而必須能夠提出量化證據來證明介入的功效，包括實際影響的量有多大、是短暫的還是持續的、用多樣測量工具並繪出時間變化圖等。更多的介入和評估性研究，可以提升研究者的自我能力以及對實務工作者提出建議。

第三，目前的研究焦點都聚集在兒童晚期和大學年齡的運動參與者，有關兒童初期、青少年和中老年人的研究較爲缺乏。需要有更多的研究投入到這些比較少被探討的年齡群，以及有色人種、不同文化背景和不同社經水準的族群。縱貫性地追蹤從兒童初期開始的態度、情緒和行為改變，可以使研究的影響力更爲深遠(Eccles, Wigfield, & Schiefele, 1998)。總之，測量、介入策略和終生發

展代表著運動心理學研究的未來目標，而整合觀點、方法和目標則是達到這些目標可行的方法。

將運動心理學轉型為跨領域的學科

跨領域研究被認為是一種研究型態，研究團隊會去整合兩個以上知識領域來的訊息、資料、技術、觀點或理論，來解決問題或獲得新知。這樣的方法是超越單一學科的研究領域，有助探索更多新的問題、提供更健康繁榮的生活、對時間和空間有更深的了解(National Academy of Sciences, 2005)。在運動心理學領域中，一些議題其實是跨領域的，例如觀察學習、動機、人格發展、運動依附和運動傷害復健等，但是如何發展跨領域研究呢？Weiss(2008) 提出她的看法，她認為可在三個層面發展：一是大學內的合作關係，不同學科部門可以相互合作，例如體育、公共衛生、兒童心理、社會工作、教育心理、學校心理、家庭社會科學、教育、精神病學和教育管理等。透過修課計畫互選、座談會、和健康促進、社會服務等實習計畫，以讓研究生或研究者知識背景的廣度和深度得以增進。

二是社區和大學的合作關係，在年輕人(youth)的身體活動發展環境中，大學單位可以結合中小學、公園和休閒團體、運動組織、YMCA、社區活動中心等，去提倡隨手可得的、安全和愉快的運動參與經驗，無論參與者為任何種族、性別、年齡和文化社經地位。另外，是成年人健身活動和提升生活品質這個部分，可以和企業、健身中心、健康俱樂部合作，一起規劃來提供各年齡層和男女性適合的課程，鼓勵成年人追求健康的生活型態。

三是專業的跨領域發展，通常在指導學生時，教授們都是教導他們自己習慣使用的研究方法和知識。但是在現今這個充滿高度競爭的高等教育中，就業市場、學術評量的標準、期刊接受的範圍和研究經費申請的要求等，都有一些改變，對具跨領域研究能力者有著特別的需求。因此，未來研究生的專業訓練應該納入跨領域知識與研究技術的課程，也要讓他們在社區服務上也有所貢獻。如此較能夠讓運動心理學研究工作更有曝光度和更容易被採納，促進整個領域的可信度(credibility)。

運動心理學的發展主要聚焦在科學化和社會化的兩個議題：參與身體活動如何幫助個體社會和心理層面的福祉？以及社會和心理因素如何影響個體參與身體活動？因此，除了同領域間的相互合作外，跨領域間的合作是值得發展的方向，如此對科學知識基礎和實際應用會更有貢獻。另外，在運動心理學這個領域中，無論是基礎研究或應用性研究都是同樣地重要，也彼此有所關聯。一個和諧和具競爭力的環境是這個領域必須去營造的，同時必須真正地整合理論、研究和實務經驗，才能有效提倡身體活動與它的功效。因此，沒有必要過度地去區分，你是「健身運動心理學研究者」；我是「競技運動心理學研究者」或他是「動作行為研究者」。適當地區分可以清楚界定研究範圍，有利於理論基礎的引用；但是過度地區分，會造成研究太過於片面，結果不符合實際情境，畢竟人類是一個個體，若能以多種角度來探索，得到的答案會較具實用價值。運動心理學是一門實用且具研究樂趣的學科，也有很多問題尚待解決，期待有更多各個領域的研究者能共襄盛舉，讓大家都能為這個學門做一些貢獻，也能分享彼此的研究心得。

參考文獻

- 王俊明(1995)：《大學生之成就動機、目標接受及目標難度對射飛鏢之工作表現、內在動機及選擇策略的影響》。台北：師大書苑。
- 王俊明(2005)：〈教練領導行為量表之編製暨運動情境領導理論之驗證〉。《台灣運動心理學報》，7期，1-18頁。
- 王俊明、張嚴仁(1994)：〈太極拳訓練對A型行為運動選手情緒反應、焦慮知覺及A型行為的影響〉。《國術研究》，3卷1期，37-48頁。
- 石恒星、洪聰敏(2006)：〈身體活動與大腦神經認知功能老化〉。《台灣運動心理學報》，8期，35-63頁。
- 李安忠、盧俊宏(2000)：〈運動員自我呈現問卷修訂之研究〉。《大專體育》，50期，89-96頁。
- 李氤華、黃英哲(2005)：〈2×2成就目標理論在運動領域中發展的可能性〉。《中華體育》，19卷1期，47-54頁。

- 李焯煌、季力康、江衍宏(2005)：〈2×2 運動成就目標量表之建構效度〉。《大專體育學刊》，7 卷 4 期，61-70 頁。
- 吳萬福(1983)：《體育心理學 (第四版)》。台北：台灣商務。
- 吳萬福(1985)：《運動比賽的心理》。台北：台灣學生書局
- 季力康(1993)：〈運動目標取向量表 -- 信度與效度分析〉。《國立體育學院論叢》，4 卷 1 期，179-185 頁。
- 季力康、賴素玲、陳美燕(1995)：〈大專網球選手運動目標取向與運動動機之相關研究〉。《體育學報》，20 輯，1-12 頁。
- 周友蓮、劉淑燕(2007)：〈膝部骨性關節炎患者運動行為的相關因素與生活品質之探討--跨理論模式之應用〉。《體育學報》，40 卷 1 期，51-62 頁。
- 邱秀霞、盧俊宏(2003)：〈運動員主客觀成敗對其歸因差異之研究〉。《大專體育學刊》，4卷2期，55-67頁。
- 卓俊伶、簡曜輝(1982)：〈心智複演在運動競技上的應用〉。《中華民國七十四年大專院校體育學術研討會專刊》，393-400 頁。
- 林清和(1992)：〈心象和心智練習的認識與應用〉。《體育與運動》，81輯，138-144。
- 林清和(1996)：《運動學習程式學》。台北市：文史哲。
- 林耀豐、林清和(1996)：〈不同網球接發球反應前期與方向對其反應及動作時間的影響〉。《體育學報》，21輯，195-206頁。
- 洪聰敏(1998)：〈腦波：探討運動及身體活動心理學的另一扇視窗〉。《中華體育》，11 卷 4 期，63-74 頁。
- 洪聰敏(1999)：〈籃球罰球的腦波心生理學研究〉。《大專體育學刊》，1 卷 2 期，25-38 頁。
- 高三福(2005)：〈華人運動團隊信任：教練與運動員互動之探究〉。《大專體育學刊》，7卷3期，115-126頁。
- 陳玉芬、卓俊伶(1997)：〈感覺回饋訊息對簡單動作表現與學習的影響〉。《體育學報》，23 輯，323-333 頁。
- 陳秀惠、劉有德(2007)：〈複雜運動系統的學習曲線〉。《體育學報》，40卷2期，39-50頁。
- 黃英哲、季力康(1994)：〈運動動機氣候與自覺能力隊賽前狀態性焦慮和滿足感

- 的相關研究》。《體育學報》，18輯，321-332頁。
- 黃崇儒(2003)：〈運動員自信心來源量表的編製〉。《大專體育學刊（人文社會篇）》，5卷2期，91-101頁。
- 張智惠、卓俊伶(1998)：〈不同情境干擾對自我配速動作空間準確性及錯誤偵察能力學習的影響〉。《體育學報》，25輯，209-218頁。
- 馮木蘭、卓俊伶(2000)：〈以健身運動行為模式之觀點探討影響健身運動行為之因素--個案研究〉。《大專體育學刊》，2卷2期，115-128頁。
- 廖主民(2004)：〈價值信念與運動行為〉。《中華體育》，18卷1期，102-112頁。
- 劉有德(2004)：〈動力系統與運動行為〉。《成大體育》，37卷4期，1-7頁。
- 劉淑燕(2002)：〈自助團體對體重控制之影響〉。《體育學報》，32輯，35-47頁。
- 盧俊宏、林登松、黃璟蕙、曹育翔(2004)：〈運動員樂觀傾向與受傷後情緒反應與因應行為的關係研究〉。《體育學報》，36輯，107-118頁。
- 盧俊宏、黃澄靜(1999)：〈大專學生社會體型焦慮、身體質量指數、和運動行為之關係研究〉。《大專體育》，1卷2期，129-139頁。
- 盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃澄靜(1999)：〈完美主義概念與測驗初探〉。《大專體育》，43期，43-51頁。
- 聶喬齡、盧俊宏(2000)：〈運動員競技崩潰與相關心理之探討〉。《大專體育》，49期，45-53頁。
- 簡曜輝(1980)：〈運動技能學習的階段與過程〉。《體育學報》，2輯，107-120頁。
- 簡曜輝(1982)：〈競技運動與焦慮〉。《體育學報》，4輯，37-43頁。
- Anshel, M. H. (2003). *Sport psychology: From theory to practice* (4th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Cox, R. H. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Eccles, J. S., Adler, T. E., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. L., et al. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75-146). San Francisco: Freeman.
- Eccles, J. S., Wigfield, A. W., & Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. In W.

- Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 1017-1095). New York: Wiley.
- Gould, D., & Pick, S. (1995). Sport psychology: the Griffith era. *The Sport Psychologist*, 9, 391-405.
- Green, C. D. (2003). Psychology strikes out: Coleman R. Griffith and the Chicago Cubs. *History of Psychology*, 6, 267-283.
- Harter, S. (1981). The development of competence motivation in the mastery of cognitive and physical skills: Is there still a place for joy? In G. C. Roberts & D. M. Landers (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1980*, 3-29. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Henry, F. M. (1964). Physical education: An academic discipline. *Proceedings of the 67th annual conference of NCPEAM*, 6-9.
- Henry, F. M. (1978). The academic discipline of physical education. *Quest*, 29, 13-29.
- Landers, D. M. (1983). Whatever happened to theory testing in sport psychology? *Journal of Sport Psychology*, 5, 135-151.
- Landers, D. M. (1995). Sport psychology: The formative years, 1950-1980. *The Sport Psychologist*, 9, 406-417.
- Landers, D. M., Boutcher, S., & Wang, M. Q. (1986). A psychobiological study of archery performance. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 57, 236-244.
- Liu, Y-T., Mayer-Kress, G., & Newell, K. M. (2003). Beyond curve fitting: A dynamical systems account of exponential learning in a discrete timing task. *Journal of Motor Behavior*, 35, 197-207.
- National Academy of Sciences. (2005). *Facilitating interdisciplinary research*. Washington, D.C.: National Academy of Sciences.
- Taylor, J. (1994). Examining the boundaries of sport science and psychology trained practitioners in applied sport psychology: Title usage and area of competence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 185-195.

- Vealey, R. S. (1994). Current status and prominent issues in sport psychology interventions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 495-502.
- Weiss, M. R. (2008). Riding the wave: Transforming sport and exercise psychology within an interdisciplinary vision. *Quest*, 60, 63-83.
- Weiss, M. R. & Gill, D. L. (2005). What goes around comes around: Re-emerging themes in sport and exercise psychology. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 76 (supplement), 71-87.
- Williams, J. M., & Scherzer, C. B. (2003). Tracking the training and careers of graduates of advanced degree programs in sport psychology, 1994 to 1999. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 335-353.

初稿收件：2008年9月15日

二稿收件：2008年10月13日

審查通過：2008年11月5日

責任編輯：林俊宏

作者簡介

黃崇儒 美國西維吉尼亞大學博士後研究(運動心理學)
台北市立體育學院球類系教授
通訊處：(11153) 台北市忠誠路二段 101 號
台北市立體育學院球類系
電話：02-2871-8288 轉 6112
E-MAIL: crhwang@tpec.edu.tw

Sport and Exercise Psychology: Past, Present, and Future

Chung-Ju Huang

*Department of Sports Science-Balls
Taipei Physical Education College*

Sport and exercise psychology focuses on the psychological and emotional processes that athletes and exercisers experience while pursuing both competitive sport and lifetime fitness activities. Especially, this discipline has been developing for over one hundred years. This article introduces the reader to the field of sport psychology by focusing on the history, research paradigms and major issues in the field of sport psychology, its development in Taiwan, and future waves for sport psychology. It is hoped this article will encourage the readers to acquire further knowledge about sport psychology. Moreover, it will also benefit the development of sport psychology by encouraging more and more researchers from other disciplines to devote themselves to this field.

Key Words: history, sport psychology organization, interdisciplinary research