

運動社會心理學

Social Psychology in Sport



Sophia Jowett
David Lavalley
Editors

盧俊宏
廖主民
季力康

主譯

師 大 書 苑 發 行

運動社會心理學

Social Psychology in Sport

Sophia Jowett & David Lavallee Editors

盧俊宏・廖主民・季力康 主譯

師 大 書 苑 發 行

運動社會心理學 / 盧俊宏, 廖主民, 季力康主譯.

-- 初版. -- 臺北市：師大書苑, 2008. 02

面； 公分

參考書目：面

含索引

譯自：Social Psychology in Sport

ISBN 978-957-496-578-6 (精裝)

1. 運動心理

528.9014

97002516

運動社會心理學

主 譯：盧俊宏・廖主民・季力康

發行人：白文正

封面設計：陳霈淳

出版・發行：師大書苑有限公司

台北市和平東路一段147號11樓之2

電話：(02)23973030・(02)23979969

傳真：(02)23975050

網址：<http://www.shtabook.com.tw>

電子郵件：shtabook@ms38.hinet.net

郵撥：01386168

經銷處：師大書苑（門市部）

台北市和平東路一段182-3號2樓

電話：(02)83695556~8

傳真：(02)23690888

出版登記：局版北市業字第195號

電腦排版：淵明印刷有限公司

製版印刷：松亨製版印刷有限公司

初 版：2008年2月

定 價：新台幣陸佰元整

Authorized translation from the English language edition, entitled *Social Psychology in Sport*, ISBN: 0-7360-5780-3, by Human Kinetics. First published by Human Kinetics, Inc. and Copyright © 2007 by Human Kinetics, Inc.

Chinese language edition published by Shih-Ta Book Publishing Co., Ltd, Copyright © 2008.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of Human Kinetics Inc. or Shih-Ta Book Publishing Co., Ltd.

序 言

1977年，我在Michigan州立大學攻讀博士學位的第一年，我選修Dan Gould教授的一門課，名為「運動社會心理學」，當時我們採用Rainer Martens（1975）一本180頁平裝版的教科書，名為《社會心理學和體育活動》（Social Psychology and Physical Activity）。在這之前，一些動作行為與競技運動心理學的相關課程，採用的教科書都是混合動作學習的主題（例如：注意力過程、人類知覺），以及後來成為運動心理學主題（例如：動機和社會助長）的書。Martens的書預告這項領域未來的發展，並且終於在本書上獲致某種結果。毫無疑問地，比起30幾年前，運動社會心理學比以前的主題和頁數擴展許多。

Martens的書將主流社會心理學許多的相關主題彙整起來，並應用到競技運動情境，例如：人格、社會助長、觀察學習、競爭過程、社會增強、社會化、人際勝任能力、攻擊，和態度。在該書出版不久後，第一輯《運動心理學期刊》（Journal of Sport Psychology）在1979年出版，它把上述研究和其他相關主題（例如：態度演變成自我知覺和動機的研究、社會增強演變成教練效能的研究、人際勝任能力演進成道德發展和同儕關係的研究）整合在一起。當《應用運動心理學期刊》（Journal of Applied Sport Psychology）和《運動心理學期刊》（The Sport Psychologist）在1987

年首度出版時，早已預知將社會心理學擴展的知識應用到競技運動、健身運動和身體活動脈絡中是必然的。

本書《運動社會心理學》（Social Psychology in Sport），由Jowett和Lavallee編輯，內容完整，且包括許多類似1970年代Martens所強調的一些重要議題之最新觀點。他們把社會心理學界定為「探討個人在社會情境中的情感、思想和行為如何受到實際的、想像的，或隱含的他人存在而受到影響的一門科學領域」。在彙整最新有關社會關係、團體過程、環境影響，以及自我知覺的理論和研究後，每一位執筆的作者在歷史途徑的脈絡下，提供今日對運動社會心理學概念最有價值的觀點。相關領域的教授、學生和實務人員一定會從本書——一本擴充理論、研究和實務啟示的書中獲益良多。

《運動社會心理學》一書共分為五篇，篇中的章節包括：理論架構、實證性研究和實務上的啟示，如此的作法提供一種完整「理論—研究—應用」的循環，這種特色是其它運動心理學書籍所缺乏的。這讓本書變成一本欣賞運動社會心理學議題如何在歷史脈絡下演進的主要參考書籍。

第一篇，競技運動中的關係。一開始以三章來討論教練—選手關係，強調利用「社會交換理論」（social exchange theory）、「互相依賴理論」

(interdependence theory)，和「關係—文化理論」(relational-cultural theory)等途徑研究教練—選手關係。這些理論觀點由Jowett、Poczwardowski，和LaVoi提出，以另類的觀點探討教練行為、選手行為，及心理社會結果。第四章，Smith把焦點轉換到團體接受(group acceptance)和友誼(friendship)過程，並且探索為何這些過程是競技運動情境脈絡的主要研究領域。

第二篇敘述教練領導和團體動力學(group dynamics)。第五章，Riemer以歷史脈絡為基礎，分析社會心理學中，構成多層面領導模式基礎的理論。第六章，Smith和Smoll強調選手對教練行為的詮釋，為教練領導和選手行為結果關係的中介變項(mediators)。第七章，Carron、Eys和Burke檢驗領導行為和隊員規範信念是團隊凝聚力變動的主要來源。我很高興看到Jones、Bray和Lavallee在第八章中以社會助長為主題，從早期社會心理學研究，探討觀眾對運動員表現的影響。此項主題為瞭解今日運動員在主場比賽或客場比賽技能表現較為有利或不利有關。

第三篇，動機氣候，以成就目標理論為探討範圍。近幾年來，相當多的研究驗證體育活動環境中的社會脈絡因素助長或抑制自我知覺、情緒反應，和動機過程。共有三章針對教練、父母，和同儕塑造之動機氣候如何影響參與者成就信念和行為的表達。第九章，教練創造之動機氣候(Duda & Balaguer)，和其他討論教練—選手關係的章節內容有相容性；同樣地，第十一章，同儕創造之動機氣候(Ntoumanis, Vazou & Duda)也和Smith同儕關係相容。

第四篇，競技運動中重要的社會

與認知過程，著重在自我概念、自我效能、個人知覺，和自我呈現過程。第十二章，Marsh回顧自我概念(self conception)的模式、測量，以及把自我概念當成預測和結果變項。在第十三章，Beauchamp延伸個人效能為預測因子和結果變項的知識，到角色效能以及團隊中的集體效能。第十四章，Greenlees回顧個人知覺(此即，我們對他人的印象)，並提出一個非常吸引人的概念性模式，說明我們是如何形成和修正這種知覺的過程。第十五章，Maddison和Prapavessis探索形象管理歷程中的自我設限策略。除了這些重要的社會—認知主題，讀者們會發現觀察學習、競賽和動機歷程是重要的社會影響來源，對於我們在競技運動中的認知、情緒和行為都有重大的影響。

第五篇，為運動員及運動的大環境。它包含許多主題可與前面章節互相串連。第十六章，Rees回顧社會支持過程的理論和研究，包含來源、構面和測量法。在第十七章，Wylleman、De Knop、Verdet，和Cecič-Erpič探討父母對優秀運動員生涯轉換(career transition)的影響。在第十八章，Vallerand和Miquelon撰寫熱情(passion)，他們把這項概念界定為由於最重要情緒的影響下，列出生活中最優先選擇的目標。在第十九章，Kavussanu回顧道德發展研究。在第二十章，Si和Lee探討在競技運動情境跨文化因素，例如：種族、文化族群和文化如何影響思想、情緒和行為。研究者和實務人員必須考慮到他們所處的社會脈絡下，人們認知、情緒、動機，和行為的變化。

《運動社會心理學》是一本很獨特的書，它闡述許多在理論、實證性研究，

和實務應用方面重要的主題。我很喜歡過去歷史上相關的議題（社會助長、團體動力學，和同儕關係），以及新興的研究主題（相對效能、熱情，和跨文化議題）。這裡面的章節都以實際競技運動情境為範例構成概念性觀點，它提供未來研究構想，以及社會心理學領域內外的研究。因為運動社會心理學的研究越來越複雜，所以研究主題也越來越整合化。因為如此，讀者在閱讀時，可依其需要選擇想看的章節或合併其它章節，把所有的謎題圖塊拼湊起來以瞭解教練—選手關係和領導行為、同儕關係和動機氣候、團體凝聚力和團體效能。每一章涵蓋其專有的理論範圍、研究和應用，可以讓教師和讀者依據自己的需要發掘更多知識。

《運動社會心理學》以體育活動脈絡的社會心理觀點為基礎，形成一種很重要的專業知識。它是教授上課、教育人員從事研究、學生尋找碩博士論文題目，以及實務人員進行研究和應用連結時很重要的資源。比起30年前，我們使用Martens的書本和今日的面貌，它的改變實在令人驚訝！Jowett和Lavallec的努力是大家有目共睹的，因為他們編輯一本內容如此完整的書籍。即使是30年後，我們仍能感受到它對我們的影響。

Maureen R. Weiss, PhD
Curry School of Education
University of Virginia

譯序

我在去年2006年10月上旬到美國佛羅里達州Miami市，帶領研究生參加2006年應用運動心理學促進學會（Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, AAASP）年會，並發表論文。在會場外的書展大廳，碰到我在美國北卡羅萊納大學綠堡分校（University of North Carolina at Greensboro, UNCG）攻讀博士學位的指導教授Dr. Gill。當時她正在查閱這本《運動社會心理學》（Social Psychology in Sport）。我在UNCG就讀時也選修Dr. Gill所開的運動社會心理學，當時她也建議我到UNCG心理研究所選修Jackie White的高級社會心理學專題研究。這些背景讓我們對Jowett和Lavallee這本《運動社會心理學》的內容討論非常熱烈。討論後，Dr. Gill向我推薦這本書，她說如果可能的話，台灣體育運動界的學生、教授、教練和研究人員應該具備這本書裡面的知識。

人是社會的動物，人不可能離群索居。我們每一個人的想法、情感和行為常受我們實際的、想像的或隱含的他人想法、情感和行為所影響。所以，我們的認知，譬如自己知覺可以做某件事的能力（即勝任能力），乃受到他人的鼓勵、讚美、許可和肯定所影響！而一個人的勝任能力除了和從事某項工作的選擇堅持程度和努力程度等等（行為）有關之外，也影響我們的情緒和其他認知。而影響我們這種勝任能力的來源除了實際的社會他人的認知、行為和情緒之外，我們想像或隱含的別人可能會怎

樣反應，事實上也有同樣的影響效果。所以，我們的人格養成、事物的態度、興趣或動機等等，實在和他人的存在脫離不了關係。這也就是為什麼社會心理學在心理學各學門當中那麼強勢，並且佔運動心理學很重要一部分的原因。

我在出國前，曾寫了一本《運動心理學》教科書（同樣由師大書苑出版），我就察覺到社會心理對選手、教練和研究人員的重要性。赴美之後，在Dr. Gill的指導下，由於她也是一位知名的社會心理學者，我的運動心理學素養很多觀念都是受到她的影響；並且返國後，許多國科會研究計畫如身體自我概念、自我呈現、運動員倦怠和運動員認同等主題，大多與修課時的基礎相關。而回國後指導國立體育學院研究生：如早期卓國雄的社會懈怠、林孟逸的運動樂趣、李安忠的運動精神取向、劉從國和邱秀霞的運動歸因，以及台灣體育學院體育研究所研究生徐瑞玉的運動友誼、鍾孟玲的舞者成就動機和完美主義，以及近期博士生卓國雄的害怕失敗和陳龍弘的2×2成就目標取向等，大抵和我過去受運動社會心理學學術活動的影響有關。

這本由Jowett和Lavallee所編輯的《運動社會心理學》內容十分吸引人！它不但網羅近代許多知名運動心理學者如Alan Smith、Ronald Smith、Frank Smoll、Albert Carron、John Duda、Sally White、Herbert Marsh、Robert Vallerand和Maria Kavussanu等著名學者之外，也網羅了近代許多新秀，如兩位

主編Sophia Jowett 和David Lavalley，波蘭籍的Artur Poczwadowski、希臘籍的Nikos Ntoumanis、Spiridou Vazou、西班牙籍的Isabel Balaguer、中國大陸的姒剛彥教授，也邀請如斯洛伐克、荷蘭等國學者參加撰寫。其內容除近代盛行的成就目標理論、自我概念、運動領導、團隊凝聚力、自我效能、自我呈現和社會支持之外，更擴及一些新興社會心理學研究主題如3+1Cs教練—選手關係、人際溝通、青少年同儕關係、自我設限、父母教養與生涯轉移、熱情、運動道德，和跨文化議題。並且在內容的陳述上從理論的介紹到實際研究文獻回顧與分析，以及研究方法和實務應用等，不但資料完整而且內容深入淺出，鉅細靡遺，可以說是一本對於運動心理學、社會學、方法學和教育學有興趣者必備的一本優質參考書。

然而，這本書有些章節的內容可能太強調研究方法比較不適合實務人員（如教練或選手），但它的一些涵義對他們都非常有幫助。至於研究理論和方法方面，我覺得它可以增加我們體育從業人員或有興趣一窺體育學術殿堂的人士對運動心理學方法學的認識。運動心理學並不如一般人所想像的那般膚淺。在國內外，運動心理學的研究人員來自傳統體育相關科系，但同時更有50%以上來自教育、社會、統計和心理領域的人參與。並且隨著近代上述領域的理論和研究方法越趨嚴謹，運動心理學無論在概念發展、研究方法和實證性研究上都受到它的影響。因此，在這種環境下最先受到衝擊的便是運動社會心理學。這本書可以說是近代運動心理學發展的極致和菁華，很值得參考。

為了翻譯這本書，我召集了我研究上

的夥伴季力康教授和廖主民教授共同完成。翻譯的方式是先由三位共同主譯召集各自的研究生翻譯初稿，然後由三位主譯就各人負責部分的初譯稿，進行二次逐字逐句修訂。二譯稿完成，三位主譯再進行第三次核對和核閱，以及審閱譯文是否正確、暢通、口語化和符合我們的文化習慣。最後再由我處理整本書的目錄、序言、謝詞、部份篇幅介紹、後記、主編者和貢獻作者介紹、中英文索引，以及最後校對工作。在翻譯和出版的過程中，由於我們三位主譯在個人研究、教學與家庭承諾之間原先就安排好許多計畫，再加上許多無預期的學術內或學術外雜務，無時無刻侵入到我們的翻譯工作，使得出書計畫一延再延。尤其是最後階段8月20日，我的母親恰好過世，治喪和守靈折磨了我好一陣子。而其他兩位主譯也因工作和家庭需要同時處理很多事情，為了此書的出版他們騰出許多時間來處理，實在是備極煎熬。

最後，這本書在付梓之前，我要感謝師大書苑編輯部白佩玉小姐和陳霽淳小姐的辛勞校對。她們不但中英文造詣一流，而且細心和耐心地針對我們翻譯用語不佳，或者語意有出入的地方進行嚴格把關工作。我在修改她們的校對稿時，十分讚嘆她們幫我們調整的中文語意和詞彙的精準和恰當；特別是她們一絲不苟的態度，才是令我佩服的地方。這本書若說讀者很能接受的話，她們的功勞，不容小覷。這是這本書在出版之前，要為她們的貢獻記上一筆的地方。

盧俊宏

2007年8月29日

作者序

想寫這本書的念頭來自於我們發現過去10年來，在競技運動情境的社會心理學研究範圍已大幅增加，然而卻未見一本專門以社會心理學為基礎探討各項主題的書籍。因此，本書邀請當今在運動社會心理學各領域，例如：社會互動、社會關係、社會影響，和社會知覺最活躍和最具影響力的學者一同貢獻他們最新的思想。

一些諸如動機氣候、教練領導行為，和團體動力學的議題，傳統上一直都很吸引研究者。另一方面，一些社會認知、社會支持，和社會關係的主題在運動情境中則較少人研究。由本書我們可以看到過去很多的研究主題範圍越變越大，而新興的主題則變得越來越強勢，或者展現出它對我們瞭解競技運動情境中的社會—心理層面問題的重要潛力。顯然地，在運動心理學中社會議題的研究成長非常快速且預測準確，此乃因為學者已經走出學術領域的框架並且與他人互相溝通之故。社會議題方面的成長相當蓬勃，而本書目的即在於注入更多研究興趣和能量，以便在越來越廣闊的社會心理學領域樹立一個新里程碑。

召集許多作者針對不同但相互呼應的研究議題，提供更廣、更深，和更具開創性的見解。為每一個對其中議題有興趣的人，提供了絕佳機會學習競技運動中心理議題的研究狀況。這種做法讓每一個對競技運動情境中的社會心理

學有興趣的人都認為本書非常重要！至少，我們希望這本書為相關課程與領域（例如：社會心理學、運動心理學、教練學）的研究者、學生，和實務人員提供一項非常有價值的來源。而最終目的為：我們希望本書能對全世界欲針對競技運動社會心理層面開設更多課程者提供動力，並且在競技運動情境中產生更多有趣和多重領域的社會心理學研究。

何謂社會心理學？

社會心理學被界定為「探討個人在社會情境中的情感、思想和行為如何受到實際的、想像的，或隱含的他人存在而受到影響的一門科學領域」。社會心理學家對於解釋人類社會行為、感覺、思想、信念、態度、意圖，和目標感到興趣。外顯行為可以客觀地測量，而無法觀察的歷程，例如：思想和感覺，則可以由行為推斷。無法觀察的歷程，例如：思想和情感，是非常重要的，因為它們可能影響或直接決定外顯行為。為何社會心理學要使用「社會」一詞呢？乃因為社會心理學探討人們如何受到有形的，或想像的，或隱含將要存在的他人所影響之故。

社會心理學應用科學方法以系統和組織的方式建構和測試理論。社會心理學包含數量龐大而且相當抽象的概念，例如：領導、關係、動機，以及解釋社

會行為的自我概念。這些概念透過理論（幾組相互關聯的構念和原理）描述和解釋，它們由社會心理學家所發展，用以讓社會行為更有意義。社會—心理學理論乃透過資料或從先前的理論而發展出來。接著進行蒐集資料以實證性研究測試理論。整體而言，本書把社會心理學視為一種以科學方法研究在社會情境中，個體如何思想、感受和行動的科學研究領域。

運動社會心理學的研究主題

另一種界定運動社會心理學的方式為根據運動心理學者或社會心理學者所研究的主題。因此，運動社會心理學可以用本書的內容來界定。由本書的目錄中，我們可以瞭解在競技運動中社會心理學的範圍。由本書我們可以發現當代運動心理學者探討的主題範圍相當廣泛，包括：社會關係、溝通、教練領導、團隊凝聚力、動機和動機氣候、自我呈現、個人知覺、效能信念、自我概念、觀眾效應、社會支持、父母教養、道德，以及運動情境中的熱情。這些社會—心理學主題與其它學門或次學門（例如：認知心理學、個人心理學、家庭心理學、關係心理學、教育心理學、社會學、社會人類學、語言學、溝通學）有關。然而，什麼因素讓社會心理學在競技運動脈絡中變成如此獨特？乃因為下列三個因素的混合所致：

1. 它研究什麼（例如：理論和形成假設）？
2. 它如何研究（量化和質性方法）？
3. 它尋求何種層次的解釋（level of explanation）（如個人對人際間，以及資料分析的形式）？

本書各章都包括這些因素相關的訊息。

本書的組織

本書的組織可以讓讀者依據其需要單獨一章或合併幾章來閱讀。所以，它不必全書從頭看到尾。章與章之間都有相互參考過，所以除了極少數例子外，每一章或每一篇的某些章節幾乎可以用任何次序獨立閱讀。每一章都致力於介紹社會心理學中重要的主題，而且依其需要呈現它的深度和廣度。

本書各章皆具有下列五種特性：第一，它們對每一個主題的敘述和定義都十分明確。第二，本書的所有章節都針對該主題的範圍提出簡明理論架構的回顧，並且針對現有研究狀況進行討論。第三，本書每一章都介紹一系列最新的實證性研究構想及前人未曾述及或理論上有關，但尚未被驗證的部分。第四，每一章都利用現行完成的研究討論實務應用上的問題，並提供未來研究方向。第五，所有章節到最後都把所有討論過的部分做一摘要整理。除此之外，本書在章節安排上也重視教學法上的設計，例如：每一章都包括學習目標和問題討論。

所有的章節組織分成五大相互關聯的篇幅。第一篇的章節著重在教練和選手，以及同儕（此即運動員和運動員）之間的社會關係與過程。前面二章探討教練—選手關係，並討論其理論和方法學上的議題。這些提及的議題為有系統和科學的研究提供許多開放性的管道和想法上的刺激。教練—選手關係與衝突這一章則介紹兩種人際間的構念，闡述（人際）關係的穩定和變化過程。最後

一章則檢視同儕關係，特別是它在青少年競技運動的角色。

第二篇包括教練領導行為和團體動力學的章節。深入探討教練領導行為在提升（或抑制）選手表現、滿意，和自尊上的角色，以及一些探討團隊凝聚力和觀眾對運動表現以及團隊影響的機轉。

第三篇把前面章節的內容做一整合，利用成就目標理論原理以瞭解教練—選手如何互動，以及運動員—父母互動和同儕動力的面貌。這一部分共有三章解釋由教練、父母和同儕所塑造的動機氣候如何影響運動參與者的認知、情緒，和行為上的反應。

第四篇我們轉而描述社會行為的認知和人格因素。由個體的自我概念、效能信念、個人知覺，和自我設限心理如何影響，或者被運動脈絡下的他人所影響

之方式，告訴我們社會行為研究的複雜和過程意義。

第五篇，本書的最後部分，探討許多在運動社會心理學情境中，由於本質吸引人，而使研究者很感興趣的主題。包括：社會支持、父母教養方式、熱情、道德，以及文化議題的連結，甚至對許多前面已提及的章節（例如：關係、領導行為、動機氣候）作更深入的概念性探討。

我們很高興完成了這一本具實證性研究和以實務為導向，非常完整且可讀性很高的書——《運動社會心理學》。本書撰寫之目的在提供大學部高級班、研究生課程，以及對競技運動情境社會心理層面有興趣者使用。最後，我們感謝你們閱讀本書——《運動社會心理學》，也希望你們將閱讀後的心得與我們分享。

謝 詞

我們很感謝下列人士的幫忙，讓我們完成出版此書的壯舉！我們認為他們在本書的出版中佔很重要的地位。首先，我們感謝每一章的作者寫出思想如此豐富，內容密切相關，且及時交出作品的貢獻。他們不但配合我們嚴苛截稿日期的要求，而且能夠依據我們的建議，具體地修改每一章。我們也感謝Human Kinetics出版社的Myles Schrag，他隨時在出版的每一個環節待命協助我們，當我們有新的構想出現時，與我們分享興奮之情，並在本書快完成時，擔任催生者的角色。除此之外，我們也要感謝Chris Drews在編輯工作上一絲不苟

的工作態度，以及Dalene Reeder和John Laskowski協助取得某些照片、圖表的同意權；並且也要感謝Alisha Jeddeloh在印刷編輯方面的協助，以及Maureen Eckstein（助理編輯）、Nancy Rasmus（圖片設計），以及Yvonne Griffith（圖片美工）的貢獻。我們也要感謝我們在羅浮堡大學（Loughborough University）的同事Stuart Biddle、Chris Harwood，和Christopher Spray在撰寫此書過程中的支持。最後，我們感謝我們雙方的先生和太太Peter Jowett和Ruth Lavallee，在這項有意義的計畫中，自始至終不變的支持。

目 錄

序 言 Maureen R. Weiss, PhD / i

譯 序 / v

作者序 / vii

謝 詞 / xi

第一篇 競技運動中的人際關係 / 1

第 一 章 瞭解教練—選手關係 / 盧俊宏 譯 3

第 二 章 教練—選手關係中的相互依賴分析與3+1Cs模式
/ 季力康・彭涵妮 譯 17

第 三 章 教練—選手關係中的人際溝通與衝突
/ 季力康・彭涵妮 譯 33

第 四 章 青少年在競技運動中的同儕關係
/ 廖主民・劉琪 譯 49

第二篇 教練領導行為和團體動力學 / 67

第 五 章 多層面教練領導模式 / 盧俊宏・朱真儀 譯 69

第 六 章 教練行為的社會—認知途徑 / 盧俊宏・朱真儀 譯 91

第 七 章 團隊凝聚力：本質、相關變項與發展
/ 盧俊宏 譯 111

第 八 章 整個世界是個舞台：觀眾對運動表現者的影響
/ 盧俊宏 譯 125

第三篇 動機氣候／139

第九章	教練塑造之動機氣候／季力康・彭涵妮 譯	141
第十章	父母塑造之動機氣候／盧俊宏 譯	159
第十一章	同儕塑造之動機氣候／盧俊宏 譯	175

第四篇 競技運動中重要的社會與認知過程／191

第十二章	身體自我概念與競技運動 ／季力康・朱真儀・游鎮安 譯	193
第十三章	運動中關係與團體脈絡下的效能信念 ／季力康・游鎮安 譯	219
第十四章	個人知覺和運動表現／廖主民・商雅婷 譯	235
第十五章	運動中的自我設限：自我呈現的策略 ／季力康・游鎮安 譯	253

第五篇 運動員與運動的大環境／267

第十六章	社會支持對運動員的影響／廖主民・商雅婷 譯	269
第十七章	父母的教養與優秀運動員的生涯轉換 ／廖主民・賴雅馨 譯	281
第十八章	運動員的熱情／廖主民・黃鈴雯 譯	301
第十九章	競技運動中的道德／廖主民・劉琪 譯	319
第二十章	運動心理學研究的跨文化議題 ／廖主民・商雅婷 譯	337

後 記	351
參考文獻	355
索 引	397
有關主編	401
有關各章貢獻作者	403

第一篇

競技運動中的人際關係

人與人之間的關係是生命中很重要的一部分。俗語說：「人不能離群而獨居」，說明了人之所以為人，和人類進步的社會特性。雖然過去20年來探討一般「人與人之間關係」的研究蓬勃發展，然而針對運動情境脈絡之下人與人之間關係的理論和研究正處於關鍵的時段上。本書的前四章即針對這項領域相關的主題、研究進展，和可能發展進行探討。特別強調兩種特定的人際關係：「教練—選手關係」和「同儕」（peer）關係。

在第一章，Sophia Jowett和Artur Poczwardowski針對教練—選手關係的概念性觀點進行分析。Jowett和Poczwardowski強調嚴謹界定教練—選手關係的重要性，並且以「奪牌」和「關懷」特性，針對教練—選手關係提出一種「分類架構圖」（taxonomy）加以說明。他們整合教練—選手關係概念化最新發展的成果，提出一套整合性模式，作為教練、選手、父母、實務人員，以及政策決定者的參考；同時也可當作提供有系統、全面性、實證性和知識的媒介。最後一節，則針對未來研究和實務應用上的意涵提出建言，以凸顯本項主題的複雜性和豐富性。

在第二章，Sophia Jowett一開始討論教練—選手關係的**相互依賴本質**（interdependent nature），她透過不對

等、權力與控制的角度，以及父母—孩童關係的角色來分析。Jowett應用一個理論模式讓我們充分瞭解教練—選手關係的**互相依賴本質**。她介紹**相互依賴理論**（interdependent theory）的原理，以及透過對親密性、承諾、互補性，以及共同取向（co-orientation）等構念的操作性界定，告訴我們相互依賴的觀念；同時也可以利用此一理論模式進行未來研究的廣泛範圍和方向提出建議。最後，她以利社會**互動**（prosocial interaction）理論，討論如何修補失常的教練—選手關係，並導出實務上的啟示作為結論。

在第三章，Nicole LaVoi針對影響教練—選手關係品質的兩個重要因素（「人際溝通」和「衝突」）進行討論。她從溝通和衝突的相關定義和理論上議題談起，以及它們如何應用到教練—選手關係。LaVoi闡述那些探究這種重要因素的相關研究，批判它們在理論上的限制，以及實證性研究的深度和廣度。她討論有效的溝通如何幫助管理以及解決衝突，並且提出一些專業上的技巧，以協助教練和選手發展**良性互動**。

在第四章，Alan Smith全面性地檢視同儕關係（特別是青少年運動）的相關理論和研究，藉由統整此一主題概念與操弄界定的議題，Smith搭起一座平台讓**精神病學的人際關係理論**（interpersonal theory of psychiatry）和**依附理論**

(**attachment theory**) 相互對話，並且據以引導實證性研究。Smith分析運動情境中同儕關係研究的重要性，以及討論

此知識的發展現況。結論指出一些運動領域與同儕相關的事物，並提出未來此一主題的相關研究方向。

第一章

瞭解教練—選手關係

Sophia Jowett, PhD, and Artur Poczwardowski, PhD

盧俊宏 譯

學習目標

在完成本章之後，讀者應該：

1. 具備教練—選手關係主要定義上的知識。
2. 瞭解理論與研究重要關聯之處，以及基礎與應用研究的可能方向。
3. 具備當前教練—選手關係概念模式的知識。
4. 熟習整合性概念模式的應用，促進教練—選手關係的研究。
5. 瞭解可靠的知識基礎之重要性，以分析教練—選手雙方關係。
6. 具備研究教練—選手關係問題的相關知識。

