



踢走無力感——敘事治療初探足球運動員

蔡名宸、江竺誼、黃國彰
佛光大學心理學系

研究動機與目的

一名運動員在面對高度競爭的壓力下，可能會因在球場上感到表現不如意，或是受傷等其他因素進而引發無力感，而其中能真正擺脫無力感並獲得成就的人屬於少數。所以本研究想以足球運動員作為研究對象，藉由當事人敘述自我的生命歷程故事，以及在專業領域中所經歷的無力事件，找出究竟有那些因素支持著他們，即使身陷在無力的狀態還能夠持續堅持走在這條道路上，並藉由獲得結果瞭解該如何利用敘事治療，來介入一名足球運動員受到挫折時，協助其維持動機脫離無力感的狀態。

研究方法

本研究採取立意抽樣，以半結構式深度訪談邀請足球運動員進行談話，訪談時間約為90分鐘，並利用敘事分析法「整體—內容」來進行分析，以敘事治療外化的技巧，分為歷史(情境脈絡)、運作(影響與作用力)、反思(重要性意義)三個層面來做探討，也為確保內容正確性以及研究者可能忽略或誇大事實，利用錄音並轉為逐字稿後採取匿名編碼分析，再進行三角檢測法，最後邀請受訪者對於研究者詮釋的觀點給予建議與修正，讓內容能更貼近原意。

研究結果

(一)建構一名足球運動員的初始

透過與家人的溝通，得到的支持與尊重，把決定權留給孩子

「因為家裡是兩邊不一樣的方向，呃。一邊是比較支持我做自己的選擇，另外一邊則是看未來看的比較重，所以他們會覺得足球這一塊是比較沒有發展性。」(A06-01)

「後來他們也是尊重我的選擇，他們覺得說，如果我已經選擇了，那我自己來完成這條路會比較好一點。」(A06-02)

對於未知的環境感到不確定，更傾向往熟悉的領域發展

「但是因為就是在於說我個人就是不喜歡單獨的運動，覺得乏味，然後覺得練習就會比較無聊，也沒有出去比過賽，所以不知道那邊的賽事模式是怎麼樣，生存環境是怎麼樣。」(A07-01)

「足球則是比較讓我有體會感。因為我出去比賽，我有出去做這類練習，就是多量的練習，平常下課也是，那我個人就會對這個比較了解。」(A07-02)

因需運用思考邏輯與判斷而對足球感到著迷

「像是我必須要在快速的，去做一些很大的判斷的時候，這個思考邏輯，我覺得會比桌球高爾夫那些還要在那，所以這也是我對他比較著迷，比較會選他的原因。」(A09-01)

(二)能力差異引發的無力感

犯錯與失誤造成被罵這件事的產生

「可能就是人家來搶你的時候，你保護球的這個就已經很…。你要保護不要被搶救已經是很難的事情，然後又很容易失誤，很容易被罵。」(A04-01)

天賦與後天能力的差異，使得無力感產生

「但是他們展現的天賦，他們展現的後天像是觀察力或是一些領悟力上面，反而比我快很多，這會讓我在這時候有無力感。」(A10-01)

(三)矮小身材所遇到的困境

曾仰慕高大身材的人守起來很輕鬆，自己卻擋不到球而產生無力感

「我曾經是有仰慕過他們的身材，因為身材高大，確實是對守門來說比較簡單。像是我會需要消耗更多的體力在於跑動，因為我本身是小隻的，那如果我小隻的，我在球門裡面跟他們大隻在球門裡面其實相差很大，所以我必須要利用我的防守範圍，去補足我身材上的不足。」(A16-01)

「那我仰慕他們的原因是他們可以一守到，只要他們的方向是對的，他們基本上守起來就很輕鬆，所以在這一塊上面，我曾經也有比較無力過，像是我明明就已經很努力了，但是我就是擋不到球。」(A16-02)

身高影響對球距離的判斷，造成無法擋到球的狀況發生，導致很多的失誤產生

「這是我曾經無力的地方，因為即使我在這上面做練習，但是在遇到現實情況的時候，你不夠高就是不高，那你判斷的位置不對，你就全部都輸掉。」(A18-02)

為解決身高上的劣勢，交由隊友來補足，但就有造成整體防守不足的可能

「像是我就會盡量讓他們限制他們有高空球的狀況。但是在限制的一定的情況下，等於說你一定會有遺漏，你要限制高空球，你要他的防守夠靠近他。那你防守靠近他，他踢不到高處，但是這個情況下就等於說你的防守靠近他以後，他的兩邊會很空。這會讓防守比較難去做到整體的防守，所以這一塊是我到目前為止我都還會有疑慮的地方，因為這是我個人的能力上失誤，我個人能力上的不足來勉強用隊友來補足。」(A18-03)

(四)環境帶來的影響

缺乏推廣和沒有足球場地，踢球人數也只會逐漸減少

「籃球，大家都常打。那邊場地也有籃球，這邊場地也有籃球，那當然大家打的就多打就多呢，開始就變成大家都重視。玩的人多，可是在足球這邊一個足球場，你要走多久，你才可以找到一個。那如果從這裡他都沒有辦法去執行，沒有辦法去綜合。沒有辦法去做這個推廣，那踢球的人只會越來越少。因為你雖然球員多了教練多了，但是你沒有足夠的場地去讓他們去練習，讓他們去授課。那只會慢慢地關班」(A37-02)。

久久一次的大型賽事，也不足以吸引

「世界盃它4年一次，你要等到4年的時候去大規模招生，但是他們要怎麼樣可以支撐住這4年。很多小朋友，他們可能踢一年，他們就發現他們沒有很喜歡，因為沒有更多東西可以吸引他們。你比賽減少的話，他們沒有比賽，他們練習，他們不知道什麼練習，那你比賽多了，他們可以去參與比賽」(A38-01)

相對死板的球風，導致在台灣沒有競爭性，強隊總是保持不變

「因為大家的球風都差不多，然後你會看到他們的差異性很大，會踢球的跟不會踢球的差異性會很明顯。所以臺灣的競爭就沒有那麼激烈，你去看他們的可能近4年來的前四強，都是同樣的隊伍。去看他們的比賽影片以後，你就發現他們的踢球的模式都很類似」(A31-01)

結論與建議

- 1.家人的支持與尊重能給予孩子更多的自主性，比起未知不確定性更多願意往熟悉且著迷的領域來發展。
- 2.無力感經由自己感受到與他人能力上的差異而引發，無論是先天還是後天，環境的支持性也同樣影響了是否能持續進步又或是退步，沒有足夠的競爭與推廣，只會讓願意踢球的人逐漸變少。
- 3.該如何利用後天努力解決先天條件不足，而此過程又會經歷遇到些什麼，又要怎麼樣才能夠突破，這將會是未來訪談的一個方向。
- 4.本研究主要以足球運動員為主，並非所有運動員皆適用，且目前僅通過第一次訪談瞭解其部分歷程，不能代表完整的結果。