

## 心理資本在運動領域之運用

陳建瑋\* 林啟賢 林美華

國立臺北大學

\* 通訊作者：陳建瑋

通訊地址：237 新北市三峽區大學路 151 號

E-mail: b490340352@yahoo.com.tw

DOI: 10.6167/JSR/2017.26(1)3

投稿日期：2016 年 9 月 接受日期：2016 年 9 月

### 摘 要

本篇回顧文章介紹正向心理學中的心理資本 (psychological capital) 運用在運動領域之現況。心理資本包含自我效能 (efficacy)、希望感 (hope)、樂觀 (optimism) 與復原力 (resilience) 四個構念。優秀運動員通常會具有較高的自我效能 (自信心) 與希望感，擁有正向情緒與保持樂觀，遇到挫折時能夠很快恢復。在過去運動心理學的研究中，發現這些構念都分別對運動員的表現有正向的影響，但目前仍然缺乏整合的運動心理資本的實證研究。根據過去這四個構念的相關研究，本文的目的是提供教練、選手與運動心理學研究者一些實際應用以及未來研究的相關建議。

**關鍵詞：**自信心、希望、樂觀、復原力

## 壹、前言

運動心理學發展至今，一直試圖從心理學的角度瞭解運動員以及提升運動員的表現，從運動員的人格特質、動機理論、壓力與焦慮、教練領導、心理技能訓練等等，都試圖去探討運動員的心理層面與其表現之間的關係。而健身運動心理學的眾多理論也試圖瞭解一般人運動的相關因素與結果。然而近年來正向心理學 (positive psychology) 的崛起，正視人們心理的正向發展，探索人如何將生活活得更有價值以及更加健康 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。

在競爭的運動領域上，競技運動員由於長期處在高度的訓練以及比賽壓力中，若沒有頑強的鬥志與良好的身心狀況，容易產生一些負面的情緒、感受或是行為，例如焦慮 (J. G. Jones & Swain, 1995)，自我設限 (E. E. Jones & Berglas, 1978)，倦怠 (Raedeke & Smith, 2001)，害怕失敗 (Conroy, 2001) 等等。但是從過去相關的理論中可以發現，大部分都是當負面的情緒或是行為產生時才消極的處理。但是從正向心理學的觀點來說，學者們希望可以主動強化人們的心理能量，Seligman 與 Csikszentmihalyi (2000) 指出由消極的預防負面身心症狀轉變為積極的促進正向能量，正是正向心理學強調的地方。而運動心理學在近幾年也逐漸與正向心理學有所交集，不少學者試圖用正向心理學的概念運用在競技的運動選手上 (陳建瑋, 2011; 陳建瑋、季力康, 2012, 2014, 2015a, 2015b; 陳龍弘, 2009; 彭譯箴、

陳建瑋, 2014)，或是回顧近幾年來正向心理學的研究方向，並且探討這些方向對於運動心理學的影響 (陳龍弘、張文馨、張硯評, 2015)，結果發現在國際的運動心理學期刊中，已經結合許多正向心理學的概念在其中，重要性可見一般。此外，陳龍弘等人指出，仍然有許多正向心理學的概念是非常適合運動領域，例如陳龍弘發現感恩有助於提升運動員的團隊凝聚力，進而增加運動員的生活滿意度；彭譯箴與陳建瑋提出正念在網球運動之應用，認為正念的意義主要在於幫助個體面對負面思考，注意力或是覺察；陳建瑋與季力康 (2015a) 的回顧文章中也整理出希望理論運用在運動領域中的結果，包括希望可以預測運動員的運動表現及大學生體育課之表現，也可以預測主觀幸福感，壓力因應策略與賽前狀態性焦慮。這些新的研究發現可以讓我們對於運動員的表現以及相關變項有新的理解，未來還需要更多運動心理學的研究者使用正向心理學的理論運用到運動領域中，例如本文中所提及的心理資本。本文除介紹心理資本的定義，也會整理心理資本與各向度分別在運動領域中的相關發現，目前的研究概況及相關問題，最後在前述基礎上對於未來國內針對此一議題的研究方向提出相關建議。

目前運動心理學界已有兩篇博士論文運用正向心理學的理論，包含陳龍弘 (2009) 探討感恩與運動員的團隊凝聚力與生活滿意度。陳建瑋 (2011) 先修訂運動希望量表，接著探討正向情緒透過希望感去預測大專網球選手的賽前狀態焦慮與自我設限，最重要的藉由希望的介入課程發

現實驗組的希望感與自評表現顯著提升且負向情緒顯著低於控制組；這兩篇論文都是好的開始，證實正向心理學在運動領域中也能有許多發揮的空間。除了上述文獻所提之相關研究，正向心理資本 (positive psychological capital) 或許是另一個值得運動心理學者深入討論的議題。

## 貳、運動心理資本之定義

正向心理資本 (positive psychological capital) 是社會心理學家 Luthans 與其同事所提出 (Luthans, 2002; Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Luthans & Youssef, 2004)，在近十年中被廣泛應用，大都用來研究組織行為 (organizational behavior)。以往研究組織行為包括傳統經濟資本 (traditional economic capital)：你擁有的 (What you have)，包括實際有多少資金，與實體資產。人類資本 (human capital)：你瞭解的 (What you know)，包括個體的經驗、教育、技能、知識與想法。社會資本 (social capital)：你認識的 (Who you know)，包括人際關係、社群網絡與朋友群。而正向心理資本則是探討人的本質 (Who you are)，Luthans et al. 認為自信心、希望感、樂觀與復原力可以瞭解個體的本質，整合為正向心理資本的概念，將有助於提升工作上的表現。

心理資本整合四個正向心理學變項，包括 Bandura (1997) 的自我效能 (efficacy) (對於自身的能力有信心去達成渴望的目標或是特定的結果)，Snyder (2002) 的希望感 (hope) (個體會評估本身的能力去想

出一個或是多個方法來達成本身渴望的目標，同時個體必須要有動機或動力來推動個體開始及維持其行動，以他們想到的方法來完成目標)，Seligman (2002) 的樂觀 (optimism) (把好的結果歸因為內在，穩定的一種能力)，以及 Masten (2001) 的復原力 (resilience) (一種在逆境中忍受並迅速復原的能力)。

心理資本廣泛的定義為：個體發展出的一種正向心理狀態，特徵為一、面對挑戰時具有自信心去付出足夠的努力以求成功 (自我效能)；二、對於現在或是未來的成功具有正向的歸因 (樂觀)；三、對於目標堅持不懈，具有動機，且不斷尋找方法或策略來達成目標 (希望感)；四、當遇到問題或是困境時，為了獲得成功能夠堅持並且有所反彈 (bouncing back) 的能力 (復原力) (Luthans et al., 2004)。由以上的論述可以發現，這些特徵似乎在優秀的運動員上都可以觀察到，雖然過去在運動心理學的研究中心理資本的概念尚未受到重視，但這四個變項各別在運動領域中都是非常重要的變項，以下分別介紹之。

### 一、運動中的自信心或是自我效能

自我效能被廣泛地使用於心理學中，心理資本中的效能採用的正是 Bandura (1997) 的自我效能。正向心理學家 Stajkovic 與 Luthans (1998) 定義心理資本中的效能為在特定的情境 (context) 中，為了達成特殊的工作，個體評估其動機與資源後對於自己是否能達成工作的信念。效能高的個體會有下列的特徵：設定較困難

的目標或選擇較困難的工作、熱愛挑戰、動機強烈、為了達成目標投入必要的努力、遇到阻礙時會堅持下去。心理資本中的效能有五個主要的重點：

- (一) 情境特殊性 (domain-specific)：生活當中有許多的層面，不管個體在某一個領域中多麼有自信（如工作），在其他領域中（運動）卻可能是沒那麼有把握的，因此心理資本之效能具有情境特殊性，在某個領域所建立的效能無法轉移到其他領域，因此在運動領域中也會具有特殊的運動心理資本，包含運動自信心（自我效能），值得後續探討。
- (二) 心理資本的效能是建立在練習與精熟 (mastery) 上：越是反覆練習或是熟練的工作必定會有較高的自信心或是自我效能，在運動領域中更是如此。
- (三) 心理資本的效能永遠都有進步的空間：即使你在某個領域已經具有很高的自信心，仍然會有其他領域是你沒有把握的，因此永遠都有進步的空間。
- (四) 心理資本的效能會被重要他人所影響：重要他人告訴你的將會影響你的自我評估。
- (五) 心理資本的效能是變動 (variable) 的：自信心的程度會受許多因素影響，有些因素會是可以控制的，例如要完成目標，你可以設法獲得知

識、技能，但可能有些因素是無法控制的，例如運氣、機運等等。

Bandura (1997) 定義自我效能是一種個體評估自己的能力能夠達成特定的目標，導致其預期結果的信念。自我效能提供了研究自信心對運動表現或是其他相關變項的一個理論依據，包含幾個基本前提：

- (一) 若個體具有足夠的動機與必要的技能，自我效能就是表現的決定因子。
- (二) 自我效能會影響運動員對於活動的選擇與努力的程度，相信自己的運動員在逆境中較傾向於能夠堅持。
- (三) 自我效能具情境特殊性，可以類化至其他相似的技能與情境。
- (四) 自我效能與目標設定有關，高自我效能者較可能設定挑戰性目標。

## 二、運動中的希望

希望理論發展於在 1980 年代中期，Snyder, Irving, and Anderson (1991) 認為希望理論包含三個主要成分，也就是目標、動力與路徑。個體具有明確的目標之後希望理論包含兩個必要的成分，第一是路徑 (pathways)，個體會評估本身的能力去想出一個或是多個方法來達成本身渴望的目標。第二則是動力 (agency)，是動機的部分，用來推動個體開始及維持其行動，以他們想到的方法來完成目標。也反映出個體評估自己能力並對其目標堅持的力量。Snyder et al. 對希望提供了下列定義：希望是一個正向的動機狀態，根據成功的（一）



動力 (agency)：目標導向的能量，與 (二) 路徑 (pathways)：達成目標之計畫相互影響所得。

Snyder et al. (1991) 指出路徑或是動力不是單一存在的，而是在追求目標的過程中互相增進及影響。例如一個羽球選手具有很高的動機與決心成為一個職業選手 (高動力)，但卻想不出什麼實際的練習策略或方法來達成其目標 (低路徑)，代表他也不具有高的希望；而一個網球選手可以想出許多練習的方法來增進自己的反拍 (高路徑)，但他卻缺乏動力或動機來練習 (低動力)，代表這個選手仍不具有高的希望；所以一個高希望的運動員會同時兼具高路徑與高動力，對於目標有強烈的動機並且不斷找尋方法來達成其目標。Curry 與 Snyder (2000) 認為希望等於路徑加上動力，只有希望理論同時包含路徑以及動力兩個構念。過去的研究類似的概念都是分開來探討，並未將其結合一起討論，如希望理論中路徑的部分便類似於目標設定的研究，而動力則相似於運動動機的研究。

希望理論在這二十年間已經在各領域中 (學業、健康、心理治療等等) 進行了相當大量的研究，然而在運動領域中的研究仍算稀少，Curry 與 Snyder (2000) 認為希望對競技運動員是非常重要的，因為運動員比一般人有更明確的運動目標 (改進運動技術或是在比賽中得名)，而希望包含運動員想出不同的策略以達成他們渴望的運動目標 (路徑)，以及他們擁有的動機與動力去使用這些方法與策略 (動力)。在

比賽中經歷壓力的時刻時，希望感高的運動員預期會有較好的表現，即使兩人的天賦能力很接近。

### 三、運動中的樂觀

樂觀與希望類似，是很常見的名詞或是現象，在運動中也常常可以看出不同的運動員會有不同的傾向。有的運動員面對困難時始終保持樂觀，也有的運動員總是充滿負面思考，Seligman (2002) 將樂觀以歸因理論來加以解釋，認為個體對於好事或是壞事的預期模式具有永久 (permanence) 或是普遍性 (pervasiveness)，心理資本中的樂觀除了是會預測在未來有好事發生之外，更是關係到當個體遇到事情時會如何去解釋或是歸因。是正向或是負向的，樂觀者遇到壞事發生時會將其解釋為正向的，僅僅是暫時性的 (例如輸球解釋為我今天狀況不佳)，但是悲觀者則會將其解釋為負面的、永久的 (例如我沒有天分，我能力不佳)。Scheier 與 Carver (1985) 指出樂觀的個體會對未來的事件有正向的預期，因此在追求目標的過程中願意付出更多的心力與堅持。

### 四、運動中的復原力或心理韌性

在競技運動中，運動員會經歷到許多的壓力與挫折，能否觸底反彈 (bouncing back) 對於運動員來說是很重要的一個課題。在正向心理學中，復原力 (resiliency) 一向被視為一個重要的變項。Masten

(2001) 指出復原力來自於日常生活中，對於增進個體與社會的能力都是不可或缺的，定義為當遇到逆境、衝突、失敗時的一種反彈 (bouncing back) 的能力，甚至在遇到正向或是有挑戰的事件時也同樣重要，使個體突破自我並可以增進責任感 (Luthans, 2002)。過去正向心理學的學者大都在工作情境中去探討復原力，並試圖促進包括領導者以及員工的復原力，然而相關的實證研究仍然非常稀少。

然而在運動領域中，復原力的概念比較少實證研究，但有類似的心理概念進行探討，比較常出現的心理變項為心理韌性 (mental toughness)，也在運動中有許多研究，心理韌性在近十年有許多學者提出定義 (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008; J. G. Jones, Hanton, & Connaughton, 2002)，即使有些許的差異，這些定義仍然有許多共通的部分，Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, and Temby (2015) 整合過去的定義，比較異同後提出定義，認為心理韌性是一種追求與保持高度表現的能力，具有客觀 (個人目標達成) 與主觀 (比賽成績) 的指標，尤其在遭遇挑戰、壓力、與困境時能夠反彈調適。

## 參、運動心理資本之相關研究

### 一、運動中的自信心或是自我效能

運動心理學家長期以來都認為自我效能或自信心對於運動表現扮演關鍵的角色 (陳建瑋、季力康, 2012; Gould, Hodge, Peterson, & Giannini, 1989; Vealey,

1986)。研究也指出自信心是最能夠區分出優秀運動員與一般運動員的重要因素 (Vealey, 2005)，自信心較佳之運動員往往在競賽中有較佳之表現，具有比較正向的情緒，較好的專注力與比賽策略 (Gould et al.)；自信心也與大學生的體育課自評表現有正相關 (陳建瑋、季力康; Gould, Greenleaf, Lauer, & Chung, 1999) 針對不同項目的奧運選手的訪談研究，試圖探討影響運動表現的因素，結果發現自信 (效能) 是最主要的因素。在這些奧運選手中，幾乎百分之九十的選手表示他們具有非常高的自信心，這個結果顯示出各運動項目的頂尖運動員毫無意外地相信自己的能力。以上的結果也充分顯示出自信心 (自我效能) 在運動領域中的重要性。

### 二、運動中的希望

目前將希望理論運用至運動領域的研究相對比較少，Curry, Snyder, Cook, Ruby, and Rehm (1997) 是第一篇將希望理論運用到運動領域的實證研究，結果發現希望感較高的田徑運動員有較佳的表現，不論特質與狀態的希望皆可以顯著地預測女子選手的田徑表現；Brown, Curry, Hagstrom, and Sandstedt (1999) 發現了類似學業領域中的研究結果，希望感較高的女生參與運動後比較不會想要退出，並且會設定較多特定的運動目標，可以證實不論是在學業或是運動中，高希望者都較有可能持續從事一項活動；王俊程 (2009) 的研究發現受傷運動員的希望、社會支持與主觀幸福感具有顯著正相關，且希望對於

主觀幸福感的預測力最強；陳建瑋與季力康 (2009) 指出希望可以顯著的預測甲組運動員遇到壓力時的壓力因應策略，包括問題焦點與情緒焦點的壓力因應策略；Gustafsson, Hassmén, and Podlog (2010) 也發現希望可以負向預測競技運動員之倦怠；陳建瑋 (2011) 發現正向情緒為希望感的前置變項，並透過控制感的中介去影響賽前狀態焦慮，較高希望的網球選手，會有較正向的控制感，並會經驗到較低的賽前認知與身體焦慮，最後傾向將焦慮解釋為有利於表現的；陳建瑋與季力康 (2012) 也在大專體育選修課中驗證希望理論與運動表現之間的關係，結果發現希望可以正向預測自評表現以及客觀表現；此外，陳建瑋與季力康 (2014) 修訂了運動希望量表，驗證其信度與效度，可以直接運用到運動領域中；陳建瑋與季力康 (2015a) 也整理出目前希望理論運用在運動心理學研究中的所有相關研究與現況；除了單一時間點的橫向研究，陳建瑋與季力康 (2015b) 更透過五週希望感的介入課程試圖提升實驗組的希望感，結果發現實驗組的希望感與自評表現顯著提升且負向情緒顯著低於控制組，由以上相關研究的結果可以證實了將希望理論運用在運動領域中有其重要性。Curry 與 Snyder (2000) 明確地指出希望對競技運動員是很重要的，因為運動員比一般人有更明確的運動目標，而且又有很強的動機去精進運動技能或是在正式比賽中有傑出的表現，而希望正好包括運動員知覺自己的能力來想出不同的策略以達成他們渴望的運動目標 ( 路徑 )，以及使用這些方法去達成目標與策略的動機與動力

( 動力 )，Curry 與 Snyder 更進一步推論，當兩個天賦相同運動員在比賽中遭遇到壓力或是挫折時，較有希望的運動員可能會有較好的表現，因為希望感能夠讓運動員保持動機，並在逆境中找到適當的方法來面對挑戰，因此，希望不只可以在運動員沒有阻礙時促進成功，在面對阻礙或挫折時更是有助益。

### 三、運動中的樂觀

在運動領域中的樂觀研究，Kavussanu 與 McAuley (1995) 曾探討運動與樂觀的關係，結果發現高活動量的個體比較樂觀，也會具有比較高的身體自我效能及較低的特質焦慮，在本研究中更進一步推論運動可以緩和憂慮的感受，進而可能會比較樂觀。徐碧柑、盧俊宏與黃璟蕙 (2002) 延續上述之研究，以五位成健身的男性為研究對象，採用質性的訪談方式探討運動與樂觀的關係，結果支持 Kavussanu 與 McAuley 的研究結果，運動與樂觀具有正向的關係，此外本研究更歸納出五大因素，包括個人的 ( 包括生活經驗、成就動機、外向與冒險、好玩等 )、情境的 ( 包含社會、經濟、政治、工作、家人朋友等等 )、情緒的 ( 包含壓力釋放、增加活力、降低沮喪與焦慮、增加勝任感、滿意度等等 )、認知的 ( 增加自信、達成目標、提升身體自我概念和心智韌性等等 ) 與行為 ( 提升工作或學業效率、心智機能與睡眠品質、增進人際關係等等 ) 等因素為健身運動與樂觀之間最重要的影響因素。因此研究結論認為規律的健身運動對於樂觀傾向的影

響建立在運動後帶來的一些改變，包括體適能與健康、情緒與心智、生活品質與自我概念等。

盧俊宏、林登松、黃璟蕙與曹育翔 (2004) 檢驗運動員樂觀傾向與受傷後情緒反應和因應行為的關係，發現比較樂觀的受傷運動員具有較高的正向情緒 (活力與自尊)，以及較低的負面情緒 (疲勞和沮喪)；此外，在因應行為方面，比較樂觀的受傷運動員傾向於積極的因應方式與尋求社會或是情緒的支持。Gould, Diffenbach, and Moffett (2002) 以質性研究探討奧運金牌選手的人格特質與其他心理變項之關係，結果發現樂觀是奧運金牌選手非常重要的人格特質。蔡英美與陳龍弘 (2005) 探討樂觀對於運動員倦怠的影響，結果發現樂觀與倦怠的所有向度都呈現顯著的負相關，表示運動員越是樂觀則越不容易有競技倦怠的產生。綜合以上相關文獻，可以發現樂觀對於運動員的重要性，樂觀的運動員面對到競賽壓力時能夠保有比較正向的想法或是積極的因應，進而擁有較佳的心理狀態，蔡英美與陳龍弘認為可以將樂觀視為運動員競技倦怠的保護因子，由此可知樂觀對於運動員的重要性。

#### 四、運動中的復原力或心理韌性

在運動領域中心理韌性的相關研究不少，黃崇儒 (2004) 發展出特質運動心理韌性量表，為日後國內研究心理韌性的學者們立下了研究工具之基礎，黃崇儒、王秉泰與許瓊雲 (2004) 也以此份研究工具探討運動員屬性對運動員自信心之影響，

結果發現心理堅韌性與自信心呈現顯著正相關；之後包括一些回顧式的研究 (張育愷、顏士弦，2011；林彥志，2011)；與實證性研究 (Nicholls, Polman, Levy, and Backhouse, 2008) 探討心理韌性與因應，樂觀與悲觀之關聯，結果發現心理韌性與趨近的因應策略 (approach coping strategies) 與樂觀有顯著正相關，與避免的因應策略 (avoidance coping strategies) 與悲觀有顯著的負相關，也證實心理韌性高的運動員會採取比較積極的因應方式。此外，有一個研究團隊使用自我決定理論來探討心理韌性的相關變項，研究發現自主支持與需求滿意度為心理堅韌性的前置變項，而心理堅韌性可以正向預測正面情緒與運動表現 (Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis, & Mallett, 2014；Mahoney, Ntoumanis, Mallett, & Gucciardi, 2014)。除了單一時間點的橫向研究，Mahoney, Ntoumanis, Gucciardi, Mallett, and Stebbings (2015) 更試圖結合心理韌性與自我決定理論，對教練進行自主支持 (autonomy-supportive) 的八週介入，探討自主支持的教練行為，心理需求 (psychological needs) 滿意度與心理韌性之關係，然而研究結果沒有支持研究假設，研究者推論教練有許多不同層面的壓力，導致自主支持的教練行為介入並沒有完全的介入成功。

#### 五、整合為心理資本在運動中的相關研究

由上述的相關文獻可以得知，雖然直接以心理資本的概念運用在運動領域中的



研究仍然很缺乏，但是心理資本的四個構念自我效能（自信心）、希望、樂觀與復原力（心理韌性）對於運動員來說都非常重要，甚至於比一般人更需要這些能力或是思考方式。

正如某些正向心理學家已經發現這些變項對於運動員的益處。運動心理資本則是將四個變項整合，對照正向心理資本的發展，Luthans et al. (2004) 認為以人類資源 (human resources) 為主體將是現今社會的主流，正向心理資本可以探討人的本質，而自信心、希望感、樂觀與復原力被認為可以整合為正向心理資本，幫助瞭解個體的本質。對於研究來說，這四個變項分開使用之研究已經極為豐富、研究結果一致且明確。然而，整合為心理資本有其重要性，根據理論，心理資本的四向度都很重要，應該要整合在一起來探討。國外組織行為或職場的領域中已有不少研究使用心理資本的概念來探討後續的依變項，比起單用自信心、希望感、樂觀或是復原力來說，將可以得到更整合的研究結果，進而去驗證其前置變項或是對結果變項之關係，甚至可以比較這四個變項在運動情境中對於依變項的預測力何者影響最大，對於後續的介入研究將有更大的參考價值。

目前國外的研究尚未有將心理資本運用到運動領域之研究。但在國內則有一些研究試圖將心理資本運用到運動領域中，例如王元聖與王俊傑 (2012) 探討桃園縣立國中體育教師心理資本對組織承諾之影響，結果發現體育教師心理資本對組織承諾具有正向預測效果。楊鴻文、林宗良、

何秉燦與楊惠芳 (2013) 修訂出國中體育班心理資本量表，並探討國中體育班學生在心理資本與運動倦怠感之現況。本研究發現了一些背景變項以及性別上的差異，例如男生的心理資本認知高於女生、女生的運動倦怠感高於男生、七年級學生的心理資本高於九年級學生、七年級學生的運動倦怠感高於八年級與九年級學生等等。王元聖、邱炳坤與王俊傑 (2014) 探討跆拳道選手心理資本與教練領導行為對於滿意度之影響，結果發現心理資本、教練領導行為及選手滿意度呈現部分正相關，心理資本的自我效能及教練領導行為的訓練與指導行為，是影響高中職跆拳道選手滿意度的最重要因素。王俊傑與王元聖 (2014) 探討北部高中職體育教師的心理資本對於工作滿意度之影響，結果也發現心理資本及工作滿意度呈現顯著正相關；心理資本中的自我效能、樂觀與希望對工作本身滿意度呈正相關；希望與韌性、同事滿意度呈正相關；自我效能與管理者滿意度呈正相關。倪福德、曾敏豪、陳文銓與張家銘 (2015) 探討大學羽球選手背景變項在心理資本之差異情形，並探討背景變項與心理資本對運動成就的預測。研究結果指出男生羽球選手的自我效能、希望、樂觀及韌性皆優於女生羽球選手。甲組羽球選手的自我效能、希望及韌性皆優於參加乙組羽球選手，此外心理資本四個構面對於大學羽球選手運動成就的解釋力達顯著，自我效能與韌性正向預測大學羽球選手運動成就。以上研究結果呼應前段論述，當我們確立心理資本對於依變項的預測之後，可以進一步瞭解是哪一個心理資本的向度對

於依變項的預測最為強烈。除了比單純用某一向度的變項（如自信心）可以瞭解更多的研究訊息之外，對於後續的介入或是應用將會更有貢獻。

從上述研究可以發現，近年來國內已經有研究者試圖在運動領域中去探討心理資本對於其他依變項之影響，也帶給我們不少研究發現與新的研究方向；然而經過整理與詳讀這些研究之後筆者發現了一些問題。首先這些研究雖然是探討心理資本在運動領域中的應用，但這幾篇相關研究可以發現在緒論中關於心理資本的論述都不完整，幾乎都是論述在其他領域中心理資本的定義與發現後，就套用到運動員或是體育教師身上，缺乏針對運動領域之連結與過去相關發現。從本文前述相關文獻可以得知，心理資本的四個變項在運動領域中其實都有不少研究，也都非常重要。可惜在國內運動領域中的心理資本相關研究，對於這幾個變項的來龍去脈並沒有說明清楚，對於文獻的收集上也不完善。舉例來說，對於心理資本中的希望感，國內其實已經有學者做了不少研究（陳建瑋，2011；陳建瑋、季力康，2009，2012，2014，2015a，2015b）。然而在這幾篇國內運動心理資本的相關研究中（王元聖、王俊傑，2012；王元聖等人，2014；王俊傑、王元聖，2014；倪福德等人，2015；楊鴻文等人，2013），對於文獻的收集較不完善，在心理資本的相關論述上，在希望感的部分只有說明定義後就直接論述其研究目的，亦是比較可惜之處。

此外，在研究工具上也受到限制，某

些研究是直接採用國內其他領域所修訂之心理資本量表，在將其套用到運動員身上（王元聖、王俊傑，2012；王俊傑、王元聖，2014），目前國內只有楊鴻文等人（2013）曾修訂國中體育班心理資本量表，然而在量表的信度與效度上，本研究只有使用探索性的因素分析進行探討，只能初探其因素效度，對於修訂量表來說並不夠嚴謹。倪福德等人（2015）直接使用楊鴻文等人的量表，但是受試者是大學羽球選手，明顯與楊鴻文等人的受試者（國中體育班學生）有很大的差異，直接套用並不適當，因此在國內運動心理資本的研究工具受到了限制。對於研究運動領域的心理資本，未來仍有許多值得努力的方向。

## 肆、未來研究方向

Stajkovic 與 Luthans (1998) 認為心理資本具有情境特殊性，在某個領域所建立的心理資本無法轉移到其他領域，因此在運動領域中也會具有特殊的運動心理資本，包含運動中的自我效能、希望、樂觀與復原力；陳建瑋與季力康 (2014) 也指出人們在生活中都存在著不同的領域，而在不同的領域中也存在特定的希望，例如身為一個學生，具有學業的領域、社交的領域或是家庭的領域，還有運動的領域等等，瞭解人們在不同領域之目標與特定之希望是很重要的。因此，在組織文化或是職場中的自信心、樂觀或是復原力都無法直接等同於運動中的情況。由前文相關論述可知，目前國外尚無運動相關的心理資本量表，而國內也欠缺一份嚴格檢驗信度與

效度的研究工具。因此，在未來研究的建議上，修訂一份適當的運動心理資本測量工具是很重要的第一步。未來研究可根據 Luthan et al. (2004) 提出的心理資本之定義與內容，參考過去組織行為領域心理資本之研究工具 (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)，嚴謹地修訂一份可以直接運用到運動情境中之運動心理資本量表，才能真實地反應出運動員的心理資本程度。

建立了一份適當的研究工具之後，才能大量地進行量化研究。除了可以探討運動資本與運動領域中的其他變項之關聯性，例如運動表現、目標取向、競賽焦慮與運動倦怠等等。還可以將運動資本的四個變項分開來探討，進一步比較對於依變項的影響何者為高，將是過去較少去探討與比較的部份。

過去 20 年不論正向心理學與運動心理學中關於心理資本的四個變項都有大量的研究，然而大部分是單一時間點施測的橫斷式研究。自信心、希望感、樂觀與復原力的研究也大都驗證了這四個變項的正向效應。但是利用介入來提升這些變項的研究卻仍非常稀少，但重要性卻大於橫斷式研究，例如 Snyder (2005) 指出希望理論運用到教學介入的重要性，透過希望的教學介入，可以使學生學習在生活中的各個層面運用希望的思考方式，讓學生具有明確的目標，重要的是在遇到阻礙時能夠尋求方法來突破以及保持本身的動機。近幾年逐漸有學者試圖以介入的方式來驗證因果關係，例如陳建瑋與季力康 (2015b) 在大專運動會前針對大專乙組網球隊設計一套

五週的運動希望介入課程，考驗介入課程的效果與介入後運動希望對於賽前情緒、控制感、賽前狀態焦慮 (強度與方向性)，自我設限及表現 (自評表現與教練評估) 之可能影響。結果發現五週希望介入計畫可以有效提升實驗組選手之運動希望，實驗組在面對重大的比賽時，比控制組有較低的負面情緒，較高的希望與較好的自評表現。除了希望感之外，心理韌性也有一些介入研究，例如 Gucciardi, Gordon, Dimmock, and Mallett (2009) 針對澳洲年輕的橄欖球選手進行心理韌性的介入計畫，Bell, Hardy, and Beattie (2013) 針對板球選手進行為期兩年的介入計畫，試圖在壓力下增加其心理韌性，此兩篇研究的結果都支持了介入計畫的有效性，對於增加選手的心理韌性的確有益處。Mahoney et al. (2015) 是第一篇以自我決定理論來進行介入之研究，透過自主支持的教練行為與心理需求的滿足試圖提升心理韌性，雖然結果並未支持研究假設，作者們認為教練因為有其他的外在壓力，導致介入計畫未如預期，但是對於相關的介入研究具有拋磚引玉的功效。

至於心理資本的介入研究，在組織行為領域中，Luthans, Avey, Avolio, Norman, and Combs (2006) 是第一篇試圖以介入的方式來增加受試者心理資本的研究，利用不同的方式分別進行希望感、樂觀、自我效能與復原力的介入，結果發現介入後受試者的心理資本的確可以有效的提升。Luthans et al. (2006) 指出希望感、樂觀、自我效能與復原力似乎具有相符相成

(synergistic) 的效果，他們認為心理資本算是一種構念而非僅僅是將四個變項相加，文末並再次強調需要有更多的介入研究來驗證。本研究發現 Dello 與 Stoykova (2015) 參考 Luthans et al. 的方法試圖驗證心理資本的介入效果，結果發現在訓練後四個向度都有顯著地進步，甚至在一個月後仍然可以保持效果。未來在運動領域中也可參照上述研究中介入的方法試圖增加運動員的心理資本。

本文介紹正向心理學中的心理資本(自我效能、希望感、樂觀、復原力)運用在運動領域之現況。優秀運動員通常會具有較高的自我效能(自信心)與希望感，擁有正向情緒與保持樂觀，遇到挫折時能夠很快恢復。在過去運動心理學的研究中，發現這些構念都分別對運動員的表現有正向的影響。根據過去的相關研究，本文的目的是提供教練、選手與運動心理學研究者一些實際應用以及未來研究的相關建議。

由前文所提文獻整理出本文之相關結論：

- 一、心理資本(自我效能、希望感、樂觀、復原力)運用在運動領域有其價值與重要性。
- 二、嚴謹地修訂一份可以直接運用到運動情境中之運動心理資本量表是重要的第一步，才能以量化的方式驗證在運動領域中心理資本與其它變項之關聯。
- 三、介入在心理資本的研究中扮演著舉足輕重的角色，可以進一步地確認因果關係，對於運動領域來說更具有實際

應用價值。然而因為縱貫式研究費工費時，因此實證研究仍然較少，未來仍然需要更多的介入研究來幫助我們瞭解在運動領域中心理資本與其它變項的因果關係。

## 參考文獻

1. 王元聖、王俊傑(2012)。國中體育教師心理資本對學校認同之預測研究。*運動教練科學*，**28**，1-9。doi: 10.6194/SCS.2012.28.01
2. 王元聖、邱炳坤、王俊傑(2014)。跆拳道選手心理資本與教練領導行為對滿意度之影響。*運動教練科學*，**33**，51-65。doi: 10.6194/SCS.2014.33.05
3. 王俊傑、王元聖(2014)。北部高中職體育教師心理資本與工作滿意度之研究。*運動教練科學*，**36**，1-11。doi: 10.6194/SCS.2014.36.01
4. 王俊程(2009)。受傷運動員希望感、社會支持對復健中之主觀幸福感的關係研究。國立體育大學體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
5. 林彥志(2011)。運動心理堅韌性研究之探討。*中華體育季刊*，**25**(3)，509-517。doi: 10.6223/qcpe.2503.201109.2013
6. 倪福德、曾敏豪、陳文銓、張家銘(2015)。大學羽球選手心理資本與運動成就之研究。*運動休閒管理學報*，**12**(2)，29-45。doi: 10.6214/JSRM.1202.003
7. 徐碧柑、盧俊宏、黃璟蕙(2002)。健身體育與樂觀：第一階段質的探索。*大專體育學術專刊*，**91**年度(上)，214-222。
8. 張育愷、顏士弦(2011)。心理韌性在競技運動情境之探討。*中華體育季刊*，**25**(3)，



- 499-508。doi: 10.6223/qcpe.2503.201109.2012
9. 陳建瑋 (2011)。運動希望感對大專網球選手賽前狀態焦慮與自我設限之預測：橫斷式與縱貫式研究。國立體育大學教練研究所博士論文，未出版，桃園市。
  10. 陳建瑋、季力康 (2009)。2 × 2 目標取向與希望對大專運動員競賽壓力因應策略之預測。體育學報，42(4)，71-86。doi: 10.6222/pej.4204.200912.0706
  11. 陳建瑋、季力康 (2012)。希望感、自信心與目標取向對大學生體育表現之預測。大專體育學刊，14(1)，73-81。doi: 10.5297/ser.1401.008
  12. 陳建瑋、季力康 (2014)。運動希望量表之修訂及因素結構檢驗。體育學報，47(2)，221-231。doi: 10.6222/pej.4702.201406.1206
  13. 陳建瑋、季力康 (2015a)。希望理論在運動心理學之應用。臺灣運動心理學報，15(1)，75-94。doi: 10.6497/BSEPT2015.1501.04
  14. 陳建瑋、季力康 (2015b)。五週希望介入課程對大專網球選手之影響。體育學報，48(2)，171-184。doi: 10.3966/102472972015064802005
  15. 陳龍弘 (2009)。感恩與青少年運動員幸福感：中介歷程與調節效果之探討。國立體育大學體育研究所博士論文，未出版，桃園市。
  16. 陳龍弘、張文馨、張硯評 (2015)。正向心理學與運動心理學的相逢。體育學報，48(2)，123-138。doi: 10.3966/102472972015064802001
  17. 彭譯箴、陳建瑋 (2014)。正念在網球運動之應用。大專體育，128，18-26。doi: 10.6162/SRR.2014.128.03
  18. 黃崇儒 (2004)。運動心理堅韌性概念的建構與測量。國立臺灣師範大學體育學系博士論文，未出版，臺北市。
  19. 黃崇儒、王秉泰、許瓊雲 (2004)。運動員屬性對運動員自信心來源的影響。臺灣運動心理學報，5，1-17。
  20. 楊鴻文、林宗良、何秉燦、楊惠芳 (2013)。國中體育班學生心理資本與運動倦怠感之研究。嘉大體育健康休閒期刊，12(2)，40-52。doi: 10.6169/NCYUJPEHR.201308.12.2.04
  21. 蔡英美、陳龍弘 (2005)。自我批評與樂觀對運動員競技倦怠的影響。大專體育學刊，7(4)，71-83。
  22. 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，36，107-118。doi: 10.6222/pej.0036.200403.2010
  23. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
  24. Bell, J. J., Hardy, L., & Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(4), 281-297. doi: 10.1037/a0033129
  25. Brown, M., Curry, L. A., Hagstrom, H., & Sandstedt, S. (1999, August). *Female teenage athletes, sport participation, self-esteem, and hope*. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Banff, Canada.
  26. Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53(2), 165-183. doi: 10.1080/00336297.2001.10491736
  27. Curry, L. A., & Snyder, C. R. (2000). Hope

- takes the field: Mind Matters in athletic performances. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, & applications* (pp. 243-259). San Diego, CA: Academic. doi: 10.1016/B978-012654050-5/50015-4
28. Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1257-1267.
  29. Dello Russo, S., & Stoykova, P. (2015). Psychological capital intervention (PCI): A replication and extension. *Human Resource Development Quarterly, 26*(3), 329-347. doi: 10.1002/hrdq.21212
  30. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172-204. doi: 10.1080/10413200290103482
  31. Gould, D., Greenleaf, C., Lauer, L., & Chung, Y. (1999). Lessons learned from Nagano. *Olympic Coach, 9*, 2-5.
  32. Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(2), 128-140. doi: 10.1123/jsep.11.2.128
  33. Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 261-281. doi: 10.1080/10413200801998556
  34. Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences, 27*(13), 1483-1496. doi: 10.1080/02640410903150475
  35. 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. doi: 10.1111/jopy.12079
  36. Gustafsson, H., Hassmén, P., & Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences, 28*(14), 1495-1504. doi: 10.1080/02640414.2010.521943
  37. Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 42*(2), 200-206.
  38. Jones, J. G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite Sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218. doi: 10.1080/10413200290103509
  39. Jones, J. G., & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist, 9*(2), 201-211. doi: 10.1123/tsp.9.2.201
  40. Kavussanu, M., & McAuley, E. (1995). Exercise and optimism: are highly active individuals more optimistic? *Journal of Sport Exercise Psychology, 17*(3), 246-258.

- doi: 10.1123/jsep.17.3.246
41. Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior, 23*(6), 695-706. doi: 10.1002/job.165
  42. Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organization Dynamics, 33*(2), 143-160. doi: 10.1016/j.orgdyn.2004.01.003
  43. Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior, 27*(3), 387-393. doi: 10.1002/job.373
  44. Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons, 47*(1), 45-50. doi: 10.1016/j.bushor.2003.11.007
  45. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.
  46. Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36*(3), 281-292. doi: 10.1123/jsep.2013-0260
  47. Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Stebbings, J. (2015). Implementing an autonomy-supportive intervention to develop mental toughness in adolescent rowers. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(2), 199-215. doi: 10.1080/10413200.2015.1101030
  48. Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: A self-determination theory perspective. *International Review of Sport & Exercise Psychology, 7*(1), 184-197. doi: 10.1080/1750984X.2014.925951
  49. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.
  50. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1182-1192.
  51. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 281-306.
  52. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219-247.
  53. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Simon & Schuster Audio.
  54. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
  55. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological*

*Inquiry*, 13(4), 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304\_01

56. Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84. doi: 10.1521/jscp.24.1.72.59169
57. Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). New York, NY: Pergamon.
58. Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1988). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261. doi: 10.1037/0033-2909.124.2.240
59. Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246. doi: 10.1123/jsp.8.3.221
60. Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology.



# The Applications of Psychological Capital in Sport

**Chien-Wei Chen<sup>\*</sup>, Chi-Hsian Lin, Mei-Hua Lin**

National Taipei University

\*Corresponding Author: Chien-Wei Chen

Address: No. 151, University Rd., San Shia Dist., New Taipei City 237, Taiwan (R.O.C.)

E-mail: b490340352@yahoo.com.tw

DOI: 10.6167/JSR/2017.26(1)3

Received: September, 2016 Accepted: September, 2016

## Abstract

This review paper introduces the application of psychological capital in positive psychology for sport field now. Psychological capital contained four constructs including efficacy, hope, optimism and resilience. Outstanding athletes usually have higher level of self-efficacy (confidence) and hope, with more positive emotion and remain optimistic, and recover soon from adversity. Past studies in sport psychology indicated that these four constructs respectively have positive effects on athlete performance, but we still lack the researches of sport psychological capital at present. Based on previous studies of four constructs, the purpose of this article was to provide examples, practical applications, and future research suggestions for coaches, athletes and sport psychologists.

**Keywords:** confidence, hope, optimism, resilience