

未獲正選名單對排球學生運動員的心理壓力、因應策略與生涯規劃之影響

馬琬婷、洪寶蓮
中國醫藥大學運動醫學系

摘要

運動員生涯中最困難的階段常是從初級進到菁英的層級，許多遭遇失敗的運動員易選擇離開運動領域，同時青少年運動員在未取得正選名單後易產生心理困擾。目的：本研究探究排球學生運動員在未被選上的心理壓力、因應策略及對其未來運動生涯發展之影響。方法：採半結構式質性訪談進行資料蒐集，以 2 名曾參與國家代表隊培訓選拔，且曾經歷未被選上正選名單之甲組排球學生運動員為對象，訪談以錄音方式記錄，轉謄為逐字稿，再進行編碼、歸納、分析。結果：家庭支持對於學生運動員的運動經歷與生涯發展至關重要，當面對挫敗時，兩位受訪者傾向採取情緒取向的因應策略，再視情況運用問題取向或是認知取向的因應策略。結論：青少年學生運動員周遭的家人與運動相關從業人員須從旁給予協助，並關注運動傷害與雙重身分帶來的威脅。本研究可提供有類似經歷的學生運動員、教練與相關運動科學人員對此議題有更深入的瞭解，研究發現可供實務性應用的參考。

關鍵詞：排球運動、未被選上、運動生涯、挫敗因應、質性研究

通訊作者：洪寶蓮
E-mail: blhoung@mail.cmu.edu.tw
DOI: 10.53106/2226535X2024011301003

壹、緒論

根據教育部體育署(2022)學校統計年報，國內排球參與人數：國中 2,286 人、高中 4,527 人，排球參與人數在國中及高中皆排在第三位，顯見國內排球學生運動參與人數僅次於前兩位之籃球(國中 7,067 人、高中 6,325 人)與棒球(國中 4,780 人、高中 5,142 人)。相較於籃球與棒球已有國內職業層級賽事，排球最高層級賽事為「企業甲級男女排球聯賽」，屬非職業性質，使得許多學生排球運動員在面臨升學的路口，會考量其學生聯賽成績、未來職涯發展等，去抉擇是否繼續排球運動生涯。對多數學生運動員來說，以成為職業運動員為目標而努力。唯研究顯示，在成功的年輕運動員中，僅少部分成為職業運動員，從初階進到菁英階段是運動生涯中最困難的部分，許多選手面臨失敗而離開運動領域(Stambulova, 2009)。運動生涯中面對著特定的階段、轉折與危機(Alfermann & Stambulova, 2012)。對於國內學生運動員而言，每年的聯賽成績至關重要，決定著未來的升學方向！在大學之前的教育體制中設有體育班，目的在於從基層紮根並系統化進行運動訓練(詹俊成, 2003)。由於體育班的制度與招生狀況，為維持專項運動代表隊成績，無法保證所有的學生運動員在校時期都能夠穿上聯賽的代表隊戰袍出賽。

對於未被選中的運動員來說，達到職業層級的機會減少了(Huijgen et al., 2014)。根據 Avory & Rumbold(2016)的研究顯示，運動員可能會出現：未被選擇後的困難(如失落感、社交障礙)、改變對運動的態度(如傾向關注於生活技能的發展)。國外研究探討青少年運動員經歷未被選上後的心理狀態，發現青少年運動員在未被選擇後可能有產生心理困擾的風險，也可能導因於身體素質與運動技能之差異(Blakelock et al., 2016)，亦有研究顯示在國手選拔中脫穎而出的男性或女性青少年運動員之責任感和外向隨和的人格特質高於其他選手，在神經質的方面也低於其他選手，被選擇的運動員具有高責任感、高親和性和高情緒穩定能力(Lemoyne et al., 2022)，被選上的運動員的心理技能總得分高於未被選擇的運動員，並且在頂尖運動員的效應大小會更高(Magnúsdóttir, 2017)，另外 Wolff 等學者(2019)的研究發現，入選的青少年足球員比未入選的同儕表現出更高的自我控制，北美曲棍球女子運動員的研究比較了入選和未

入選的球員，發現在意象、積極準備、完美主義傾向有所差異 (Edwards et al., 2023)，基於研究背景，本研究關注在青少年階段未正選上的排球學生運動員的心理壓力為何？是值得探討的研究議題。

在競技體育領域，研究發現運動員使用不同因應策略來應對不同壓力源 (Kim & Duda, 2003)。Lazarus 與 Folkman(1984) 將因應定義為：「個體遇到超過個人資源的要求時，所採取的認知與行為的改變，藉此改變個體和環境兩者之關係，期望能減少對個體的衝擊和影響」。當個體面對事件，經過評估後，產生的處理方式與選擇，稱之為「因應」。「因應策略」是當個體在困難情況所採取的應對方式。在競技運動領域中，有三種因應策略：以問題為中心、以情緒為中心、迴避因應 (Nicholls & Polman, 2007)。以問題為中心的應對方式是直接面對任務或情境，與其他應對策略結合可以帶來正面的結果，例如減少焦慮、抑鬱和壓力 (Gaudreau & Blondin, 2004)；以情緒為中心的因應方式往往會增加情緒困擾，因為在壓力情境下注意力被引導到情緒感知而非評估和解決問題 (Sears et al., 2000)，若為主要因應策略可能導致具有更高水平的憂鬱、人格解離、情緒耗竭，以及降低成就感的結果 (McWilliams et al., 2003)；迴避因應則是運用心理和 / 或行為上的嘗試，來擺脫壓力情境 (Roth & Cohen, 1986)。本研究探討當學生運動員遭遇到未被選擇的情境時，會採取哪些壓力因應策略。

本研究關注了排球運動員在未能成為正選名單時的遭遇和挫折時的心理壓力、如何應對及對他們生涯的影響。此議題在國內、外較少被探討，但對於這些未能身披戰袍出賽之排球運動員所經歷的心理壓力與影響是值得重視。因此，本研究以「未獲正選名單對排球學生運動員的心理壓力、因應策略與生涯規劃之影響」為主題，探討未能身披戰袍出賽排球運動員的心理壓力，與其中的抉擇和心路歷程，藉此幫助教練、家長和運動員能夠更好地應對挫折和失敗，以正向成長與堅持實現他們的目標。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以國內高中甲組排球運動員作為參與對象，共招募 2 名曾參與國家

代表隊培訓選拔之排球運動員進行深入訪談，納入條件為甲組排球運動員、具備學生身分、曾經歷未被選上正選名單者 (如表 1) ，經參與者簽署研究同意書後進行深度訪談。

表 1
研究參與者背景資料

代碼	球齡	目前層級	特殊經歷
P1	8 年	高中甲組	U17 女子排球培訓隊
P2	9 年	高中甲組	JHVL 最有潛力球員 JHVL 最佳邊線攻擊球員 U17 女子排球培訓隊 U18 女子排球培訓隊

二、研究設計

本研究採質性研究法，透過訪談來收集研究資料，以逐字稿作為內容資料的分析。本研究以半結構式訪談，根據文獻及研究目的建立了訪談大綱，是以開放式問句提出問題，並視受訪者的反應調整順序 (張瓊丹，2023) ，藉此收集排球學生運動員在未被選上的經歷中的與挫敗因應，透過逐字稿的分類、編碼與分析來描述及詮釋排球學生運動員的經驗。訪談大綱則以競技歷程背景、未入選名單之經歷、未入選名單之因應、生涯規劃四大主題作為訪談架構。

三、研究流程

訪談前，先與該隊之運動傷害防護員聯繫，由防護員推薦符合資格之選手並取得選手同意後，訪談時間及地點是以研究參與者方便的時間地點為安排。訪談採取一對一面對面的訪談方式，以避免其他可能影響，訪談時間每位受訪者約為 30 至 40 分鐘。

四、資料分析

內容分析法為處理逐字稿的方式之一，是一種具系統性、客觀描述和量化現象的方式 (Sandelowski, 1995) ，當歸納成為相同類別時，單詞、短語等則具有相同的含義 (Cavanagh, 1997) 。本研究將兩位研究參與者分別列為 P1、P2，而主要內容分為四大項目，Q01 代表競技運動學習歷程、Q02 代表未入選正選名單的經歷、Q03 代表未入選正選名單的因應、Q04 代表生涯規劃，P1-Q01-102

代表第一位參與者的競技歷程，訪談中的第二句話。

本研究的信度與效度，是運用「三角測定法」來提高資料的真實性與可靠性，且遵守研究倫理中的保密原則，建立與受訪者的互信關係。三角測定法是質性研究中使用多種方法或數據來對現象進行全面解釋 (Patton, 1999)。研究者在本研究擔任編碼者與分析者的角色，將資料進行編碼處理，為求分析結果的客觀性與準確性，資料先由研究小組進行個別編碼與分析，之後計算編碼者間的同意度，計算在資料分析編碼者皆同意的項目，確認內容分析的適切性，本研究的編碼一致性為 0.92，顯示本研究編碼者之間的分析結果一致性高。效度的部分，研究者將所有的訪談資料整理後，將逐字稿交由兩位研究參與者檢視並評定資料分析的相符程度為 94.5%，本研究資料的效度是理想的。

參、結果

本次研究訪談資料之歸納整理，研究者將兩位排球學生運動員的質性訪談之結果，依競技歷程、未入選正選名單之經驗、未入選正選名單之因應、生涯規劃，進行說明與分析。

一、競技運動學習歷程

主要探討兩位排球學生運動員在競技運動生涯起步的契機與其中之過程，整理說明如下：

(一) 運動起源背景

兩位都是國小加入排球隊且後續進到體育班，其中一位運動員提及是因為體育老師是排球隊教練而與同儕一同加入球隊，另一位則是因為父親過往也打過排球，因此帶著父親的期盼來嘗試排球這項運動。

「... 教練就是體育老師，...，同學約一約就一起去。」 (P1-Q01-102)

「... 五年級就是體育班了。」 (P1-Q01-108)

「國小三年級的時候。」 (P2-Q01-102)

「因為我爸爸之前打過，... 就想說進來打打看、玩玩看...。」 (P2-Q01-104)

(二) 學生生涯經歷

兩位運動員在選擇升學學校的方面，其中一位說原先出現不繼續往體育發展的想法，但後續在升學方面則是受到了家人、教練的影響，並且考量自身能力去選擇上場機會高的學校就讀，而另一位運動員則是原本有考慮回家鄉的學校繼續排球路，但家人考量資源分配與未來發展兩個層面，作為選擇學校的重要因素。

「... 我原本要去踢足球，因為姊姊踢足球，... 教練 A 要我還有幾個同學一起去 SS 高中，我媽就叫我去考看看，... 考上了就叫我去讀。」
(P1-Q01-110)

「... 三年十二人，... 沒打聯賽前，我是說我不要打球，高中要去讀書班，因為聯賽冠軍，就繼續打球。我原本說要去 NH 高中，... 教練 A 他們不讓我去，叫我留在 DS 高中！」 (P1-Q01-116)

「... 因為 NH 高中也是六強球隊，去那邊一定有球打，一定三年十二人，甚至是先發，就想要下場。」 (P1-Q01-118)

「... 我原本要留在 GK，...，他覺得雲林縣的資源一定比不過台中市...，... 想說讓我出來外面試試看，出去看看外面的世界，...。」 (P2-Q01-112)

「... 我那時候其實一開始是真的滿想回去 PK，因為我想說不想再跑那麼遠，...PK 開的條件也不錯，... 我爸爸跟我說，...PK 才剛新創，...，... 因為 DS 的大學比較有保障，... 爸爸就叫我來讀 DS。」 (P2-Q01-108)

二、未入選正選名單之經歷

本研究探討兩位排球學生運動員在未入選正選名單時的經驗，深度了解選手在過程中出現的心情感受，整理說明如下：

(一) 未入選正選名單的經驗

兩名受訪者皆表示未入選正選名單的狀況，是和運動傷害有關，在遭受運動傷害前兩人都是在名單內的選手。其中一位表示有位置更動和賽前有運動傷害的突發狀況產生，另一位則表示因為移地訓練的比賽產生運動傷害，影響到原先預定的計畫安排。

「...原本打舉對然後因為那年缺快攻手，教練 B 就叫我去打快攻...，高一就打快攻，...，明年沒有要你打快攻，你回去打輔舉，...，有一場打不好被換下來，後來緊要關頭有回去有打好，所以他會把我報聯賽，...，媽祖盃比賽前扭到，... 我就被改掉了...」(P1-Q02-202)

「...因為我平常練球跟比賽打得不一樣，他要逼我長大，他說明年聯賽會給我。」(P1-Q02-212)

「...一開始選的時候，...我腳還沒扭到，...，後來因為那時候去大陸就扭到腳，...，膝蓋去打 PRP，...，教練團也是覺得那就放掉這個 ISF，...可能讓我休息，...專心拚聯賽複賽。」(P2-Q02-204)

(二) 未入選正選名單的感受

當得知未入選正選名單時，兩位運動員都出現負面情緒與行為反應，比較特別的是其中一位運動員有提到教練在全隊面前說明的狀況。

「...整個就是...崩潰，...，我那麼努力了然後結果換來這些...，當全部人的面就說最委屈的人應該也是我，莫名其妙在聯賽前幾天被換掉...」(P1-Q02-216)

「...我覺得那時候我整個很軟爛。」(P1-Q02-218)

「...一開始就是會有一點小失望...。」(P2-Q02-206)

「...我受傷也不是我故意的...。」(P2-Q02-218)

「...我那時候真的跟我媽媽說我要退隊，我真的跟她說我不想留在這裡，...真的覺得沒必要受這種委屈，我真的想轉走...。」(P2-Q02-222)

三、未入選正選名單之因應

本段落探討兩位排球學生運動員面對到未入選正選名單之因應方式外，並了解其中所採取之精進策略，整理說明如下：

(一) 挫敗的因應

第一位運動員在面對到這樣的挫敗經驗，接受未入選的事實之後，採取將生活重心轉移到另外一個方面的因應策略，並且在心態上，讓自己去消化調整狀態，最後也讓自己在新的生活重心上收獲到甜美的果實。第二位運動員則是將這次的經歷當成是給身體休息的機會，也在這次的過程讓

自己的心境有所轉變，從原先會胡思亂想變成全力以赴、聽天由命，不再像過往會自我責備。

「... 後來就去打沙！打沙就也有自己的舞台，因為室內太難過了，就選擇去打沙。」(P1-Q03-302)

「... 因為那時候室內沒有球打，那我去沙有自己的空間...。」(P1-Q03-304)

「...ISF 資格賽是我、H 學姊跟隊友 H 三個，...，下一個比賽是中等沙是我跟隊友 H 一隊、隊友 L 跟隊友 C 一隊...。」(P1-Q03-310)

「重新來過吧... 想說沒有選到 ISF 資格賽的話，我也沒關係，因為至少我努力了！...，所以有就有，沒有就沒有，先拚就對了！」(P1-Q03-312)

「...ISF 就拿到了，...，至少努力有成果。」(P1-Q03-314)

「... 改變心態，放下所有過去，跟過去和解，然後就重新開始，再拚最後一次...。」(P1-Q03-318)

「... 去選沙的全運選手，還有暑假要去高雄，去沙排的培訓...。」(P1-Q03-324、326)

「... 往好處想，不要想太多...，反正就是當作休息...。」(P2-Q03-302)

「... 我現在練球會覺得，我就盡全力，... 我能做到哪，我就做到哪！... 如果覺得我做的不夠或是你不要用我，那就沒關係，...，反正我就做好我自己該做的...。」(P2-Q03-306)

「... 我覺得自己心態也有成長！... 覺得說就是不要想那麼多，...，想那麼多自己也難過，... 不如「過一天算一天」，... 每天就是開心一點，就什麼事情都不要想太多...。」(P2-Q03-316)

(二) 精進的策略

在遭遇此次經歷後，第一位受訪運動員說會再繼續學習，並採取順其自然的心態。第二位受訪運動員則提到在訓練過程不再多想，就全心全意去訓練。

「技術就一樣繼續學習，繼續成長，心態順其自然吧。」(P1-Q03-330)

「不要給自己太大壓力，...，不要想太多，把握當下...。」(P1-Q03-332、334)

「...我之前練習的時候我會想很多很多，...，我現在練球也不會有特別想法，...就練啊！」(P2-Q03-314)

四、生涯規劃

主要探討兩位排球學生運動員經歷過未入選正選名單的經驗後，對其生涯規劃之影響，並更進一步了解此經驗後對於其生涯之變化，說明如下：

(一) 運動生涯規劃

後續的運動生涯規劃，其中一位提到目前仍不排除以運動為導向的出路；另外一位則提到遭受運動傷害前本來預計打球打到不能再打為止，但這次過後家人也不再支持繼續往企業排球聯賽發展。

「...打公開一，...不然還有一條路，就是TS。」(P1-Q04-418)

「...打公開二就比較快樂...。」(P1-Q04-424)

「...我那時候想法就是一直打下去，...大學打公開一，畢業就打企聯，...，其實我爸爸那時候希望我去G球隊，...，(我媽媽)她覺得我不適合當這個(公務員)。」(P2-Q04-407)

(二) 學業生涯規劃

一位受訪者表示目前還沒有確定的方向，但對於需要讀書的升學大學也是在他的選項之一；另一位則提到目前朝著體育老師或是公務員的路線去發展，但還是會以排球成績去申請大學的校系。

「...我要先看特殊選才，...，先目標T大。」(P1-Q04-408)

「...要考保送考C大的話，就要讀書。」(P1-Q04-412)

「...T大、C大，...，P大...。」(P1-Q04-420、422)

「...我媽媽想叫我去考那個體育老師或是當公務員，...。」(P2-Q04-402)

「...因為沒意外應該會去讀E大，...我比較想去KE大，...，可以選擇是要讀書還是打球...，就算我到時候如果真的不想打，我應該會去研究一下可不可以轉，或是專心修教程...。」(P2-Q04-404、406)

肆、討論

面對未能成為正選名單這樣的挫敗經驗，受訪排球學生運動員使用了重心轉移的因應策略，並且在自己解決負面情緒狀態後，產生了心態上的轉變，然而在運動生涯規劃方面有所不同，一位受訪者不繼續往排球路發展，一位還不排除排球這個選項。

首先，在競技運動學習歷程方面，兩人的共同點是自小學就加入體育班，並且在後續升學的交叉路口受到了家人的影響。家庭成員在讓孩子接觸運動方面扮演重要的角色與作用 (Baxter-Jones & Maffulli, 2003) , Lisinskiene 等人 (2016) 針對青少年運動員的深入訪談發現，父母的參與在運動員的生活中是最重要的。家庭是運動員運動生涯中重要的參考群體之一，是促進因素亦或是抑制因素 (Siekanska, & Blecharz, 2020) ，家庭可以支持運動員的全面性發展，尊重他們的自主權，提供的社會支持，是克服障礙又獲得新技能的支持性氛圍 (Côté, 1999; Ronkainen et al., 2019) ，本研究結果與上述研究一致。

其次，在得知未被納入正選名單時，兩位運動員皆表示有出現一定程度的負面情緒與行為反應。而且兩人沒能獲選的因素都是因為賽前出現了運動傷害使得教練不得不選擇將兩人移出了正選名單。未入選的選手的倦怠程度比入選的 20 名運動員來得高 (Santos-Afonso et al., 2023) 。當運動員得知未被選擇時可能會感到挫敗、沮喪、自我價值感下降、對於體育活動失去興趣，也可能會感到憤怒或是失望，並導致對於體育運動的參與意願降低，在社交層面上可能會使其面對同儕時感到不自在，因此學者建議在告訴運動員未入選的情況，可以提供正向支持和建立選手的自我價值感 (Capstick & Nielsen, 2007) 。本研究結果符合上述研究發現，兩位研究參與者皆在獲知消息的那段期間，出現沮喪、失望等心理影響與情緒反應。兩位受訪者在球場上都為主攻手的位置，運動傷害皆為反覆性腳踝扭傷，亦都發生於比賽過程中。如同先前研究在排球選手的運動傷害，踝關節受傷以主攻手居多 (張木山, 1997) ，主攻手的扣球動作比例相對於其他位置更來的高，運動傷害的機率也會相對提升 (郭明珍, 2016) 。

運動生涯的定義是參與競技運動的過程，具有連續性和階段性，從啟蒙、

發展、精通、維持，到最後的結束（黃崇儒等人，2014），從發展時期轉到精通時期是運動生涯中最關鍵的階段，這個階段除了競爭壓力提高，也會因專注於運動技能的發展，會面臨到運動傷害的發生，使其經歷到負面的生理與心理的狀態 (Law et al., 2007)。運動員為了得到符合期望的運動表現，過程中時常伴隨運動傷害的產生，輕則無法參與比賽，嚴重還可能會結束運動生涯（葉忠桂，2010）。邵弘諭與許雅雯（2020）則提及，運動傷害產生後進行復健過程，運動員會面對到自身希望趕快回場以及教練希望趕快復原的兩種心理壓力。本研究的二位參與者皆因為運動傷害使其無法參與比賽，其中一位受訪者表示，因為身上過多的運動傷害累積，使其決定不往原先設定的聯賽舞台邁進，此與過去研究吻合，因運動傷害造成的負面心理經驗而改變其原先的運動生涯規畫。

探討兩位受訪者的因應策略的部分，沒有得到一致的結果，但兩位共同點在於都因此產生了心境的正向改變。Capstick 與 Nielsen(2007) 發現運用積極因應策略的運動員在面對到未被選擇的情況，會讓其心態產生轉變。第一位受訪者提及在應對負面情緒狀態時，較傾向自己獨自解決的方式，且同步將重心移轉至其他事物上；第二位受訪者則是與家人對話達到情緒宣洩過後，再將自身能完成的事項盡力做到最好，並且不在意結果如何。兩位受訪者看似因應策略不相同，但根據 Billings 與 Moos (1982) 的理論架構中，我們可以發現兩位受訪者採用的策略，皆是先使用情緒取向的因應策略去緩和事件所帶來的痛苦。Justice(1988) 認為因應資源是阻礙或是促進個體成功適應的重要因素，第一位受訪者當時傷癒後正好出現另項國手選拔的賽事，這樣的契機使其再度重拾信念，並放手一搏；第二位受訪者則是轉念，以正面態度盡全力做到最好。兩位運動員都運用正向因應策略，面對挫敗，也得到成長和學習的機會。此外，青少年運動員之家長與運動領域相關從業人員若能提供情感支持、正面回饋、心理訓練，亦能鼓勵未獲選擇的青少年運動員找尋新的機會與挑戰 (Capstick & Nielsen, 2007)，這樣的結果與本研究結果相呼應。

最後，在生涯規劃的部分，兩位受訪者有不同的想法，使用轉移重心的運動員表示仍尚未排除以運動作為職業，但仍以學生運動員的路線為優先！

攻讀與運動相關的大學系所增加運動生涯發展的了解 (Asensio Castañeda et al., 2023)。追求學術和運動雙領域可以幫助學生運動員更好地管理由於運動表現或健康因素可能導致的運動生涯失敗 (Stambulova & Wylleman, 2019)。本次的訪談結果呼應了雙領域的路徑對於運動員是有正面的效益，唯需關注雙重身分所帶來的負向影響，如時間管理、經濟支持、身心疲勞等 (de Subijana et al., 2015)；另一位受訪者是改變了原先的生涯規劃，將排球排除在未來的選擇之中，受訪者表示該年度反覆經歷運動傷害，使得他與家人將關注點從競技成績轉向身體健康更重要，此時家長對於運動員的建議，會直接影響其運動生涯的發展（吳淑鑾等人，2015），重要他人與家庭因素，既能成為增強因素，亦能成為阻礙因素（楊崇堅，2016）。謝佳男（2001）和許靜心（2004）指出學生運動員常因運動傷害而結束運動生涯，這樣的結局對於競技運動領域是人才流失，對於學生運動員本身則是需提早進行生涯探索。

本研究為少數探討青少年運動員遭遇未被選擇的研究，相較於國外學者的量性問卷調查，本研究運用質性訪談較能深入了解其歷程。本研究整理出家庭因素在學生運動員的運動經歷與生涯發展扮演關鍵角色，在面對挫敗時，青少年排球學生運動員傾向採取情緒取向的因應策略，再視情況運用問題取向的因應策略或是認知取向的因應策略，且因應資源是促進個體成功適應的因素。在生涯規劃的方面，青少年學生運動員身邊的家人與運動領域從業人員從旁給予協助，並注意運動傷害與重重身分帶來的威脅，這樣即便未能成為正選名單的學生運動員，也能在社會支持的環境中，適才適性地發展個人潛能。

參考文獻

- 吳淑鑾、呂冠鋒、楊崇堅、李炳昭（2015年5月16-17日）。優秀運動教練的養成 -- 臺中市東平國小扯鈴教練的個案研究〔海報發表〕。2015臺灣身體活動與運動科學學會暨臺灣運動社會學會聯合國際學術研討會，臺中市，臺灣。
- 邵弘諭、許雅雯（2020）。心理復健對於運動傷害復健之重要性。《嘉大體育健康休閒期刊》，19(1)，51-61。 [https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.202006_19\(1\).05](https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.202006_19(1).05)
- 許靜心（2003）。運動員的生涯規劃。《大專體育》，66，105-110。
- 郭明珍（2016）。台灣國中排球運動員運動傷害之調查分析。《長榮運動休閒學刊》，(10)，19-33。
- 黃崇儒、余雅婷、洪聰敏（2014）。檢視大學運動員的生涯轉換：生涯發展模式之觀點。《大專體育學刊》，16(2)，192-201。
- 教育部體育署（2022）。110學年度學校體育統計年報。教育部。 <https://www.sa.gov.tw/EBook/EbookDL.aspx?t=GgDjX5U%252bkZ1ekDFEm11ADNhYFrutKmOUSoYC9OkDEKEwWjCHj5isq6%252b5KbjLccfImT95zNgnWpdu%252fOygBxZeQ%253d%253d>
- 張木山（1997）。花蓮師院男子排球選手運動傷害調查分析。《中華體育季刊》，11(2)，80-88。
- 張瓊丹（2023）。國小校長在學習型組織的社會情緒領導概念變化：詮釋現象學分析研究〔碩士論文〕。國立臺中教育大學。
- 楊崇堅（2016）。《損野球的庄腳囡仔--劉榮華教練棒球運動生涯發展探析》〔碩士論文〕。國立臺中教育大學。
- 葉忠桂（2010）。排球選手骨骼肌腱病變之探討。《競技運動》，12(1)，41-48。
- 詹俊成（2003）。台灣地區高中體育班現況調查研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 謝佳男（2000）。《運動之路的起伏與調適--八位體育保送生的經驗》〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2012). *Career Transitions and Career Termination*. In *Handbook of Sport Psychology*; Wiley: Hoboken, NJ, USA, 712-733.
- Asensio Castañeda, E., Navarro, R. M., Chamorro, J. L., & Ospina-Betancurt, J. (2023). A

- Holistic Vision of the Academic and Sports Development of Elite Spanish Track and Field Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5153. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065153>
- Avory, M., & Rumbold, J. L. (2016). Exploring deselection and adjustment in ex-professional soccer players, in *Annual Meeting of the Association for Applied Sport Psychology (AASP)* (Phoenix, AZ:).
- Baxter-Jones, A. D., & Maffulli, N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 43(2), 250–255.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Blakelock, D. J., Chen, M. A., & Prescott, T. (2016). Psychological distress in elite adolescent soccer players following deselection. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(1), 59–77. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0010>
- Capstick, A. L., & Nielsen, B. (2007). *Informing Youth of Their Non-Selection in Competitive Sport* (Doctoral dissertation, University of Alberta).
- Cavanagh, S. (1997) Content Analysis: Concepts, Methods and Applications. *Nurse Researcher*, 4, 5-13.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport, *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Denzin, N. K. (1978). Triangulation: A Case for Methodological Evaluation and Combination. *Sociological Methods*, 339-357.
- de Subijana, C. L., Barriopedro, M., & Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of sport and exercise*, 21, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- Edwards, P. L., MacNamara, Á., & Seward, C. (2023). Psychological characteristics of developing excellence in talented female field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 41(3), 307-318.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual differences*, 36(8), 1865-1877.

- Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Lemmink, K. A., & Visscher, C. (2014). Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. *European journal of sport science*, *14*(1), 2-10.
- Justice, B. (1988). Stress, coping, and health outcomes. In M. L. Russell (Ed.), *Stress management for chronic disease* (pp. 14-29). New York: Pergamon.
- Kim, M., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, *17*(4), 406-425.
- Law, M., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2007). The development of expertise in rhythmic gymnastics. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *5*(1), 82-103.
- Lazarus, R. S., Folkman, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lemoyne, J., Brunelle, J. F., Huard Pelletier, V., Glaude-Roy, J., & Martini, G. (2022). Talent Identification in Elite Adolescent Ice Hockey Players: The Discriminant Capacity of Fitness Tests, Skating Performance and Psychological Characteristics. *Sports*, *10*(4), 58. <https://doi.org/10.3390/sports10040058>
- Lisinskiene, A. (2016). *Educational interaction between adolescents and parents in sporting activities* (Doctoral dissertation, Lietuvos sporto universitetas).
- Magnúsdóttir, Í. M. (2017). *Athletes mental skills and stress factors: in the preparation of competing at the Olympic Games* (Doctoral dissertation).
- McWilliams, L. A., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: factor structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of clinical psychology*, *59*(4), 423-437. <https://doi.org/10.1002/jclp.10080>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, *25*(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Patton, M. Q. (1999). Enhancing the Quality and Credibility of Qualitative Analysis. *Health Services Research*, *34*, 1189-1208
- Ronkainen, N.T., Khomutova, A., & Ryba, T.V. (2019) “If my family is okay, I’m okay”: Exploring relational processes of cultural transition, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(5), 493-508, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1390485>

- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, *41*, 813.
- Sandelowski, M. (1995). Sample size in qualitative research. *Research in Nursing & Health*, *18*(2), 179–183. <https://doi.org/10.1002/nur.4770180211>
- Santos-Afonso, M. D., Lourenção, L. G., Afonso, M. D. S., Saes, M. D. O., Santos, F. B. D., Penha, J. G. M., ... & Neves, F. B. (2023). Burnout Syndrome in Selectable Athletes for the Brazilian Handball Team—Children Category. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(4), 3692.
- Sears, S. F., Jr, Urizar, G. G., Jr, & Evans, G. D. (2000). Examining a stress-coping model of burnout and depression in extension agents. *Journal of occupational health psychology*, *5*(1), 56–62. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.5.1.56>
- Siekanska, M., & Blecharz, J. (2020). Transitions in the Careers of Competitive Swimmers: To Continue or Finish with Elite Sport?. *International journal of environmental research and public health*, *17*(18), 6482. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186482>
- Stambulova, N. (2009). *Talent development in sport: The perspective of career transitions*. In: Tsung-Min Hung E., Lidor y R., Hackfort D., editors. *Psychology of Sport Excellence. Fitness Information Technology*; Morgantown, WV, USA 63–74.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, *42*, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Wolff, W., Bertrams, A., & Schöler, J. (2019). Trait self-control discriminates between youth football players selected and not selected for the German talent program: A Bayesian analysis. *Frontiers in psychology*, *10*, 2203.

An Exploratory Study on the Psychological Pressure, Coping Strategies, and Career Planning of Volleyball Student-Athletes Who Did Not Make the Starting Lineup

Wan-Ting, Ma & Bao-Lien, Hung
Department of Sports Medicine, China Medical University

Abstract

In the field of domestic volleyball, there is a large number of student athletes participating. However, the most challenging phase in the sport career is often the transition from the beginner level to the elite level. During this process, many athletes facing failures may choose to leave the sports domain. On the psychological impact of not being selected among adolescent athletes abroad has shown that not being chosen may lead to psychological distress. Purpose: This study aimed to explore the personal experiences and critical factors in the volleyball careers of student-athletes. In-depth interviews were conducted to understand the impact of not being selected on the mental stress of volleyball student-athletes and their future career planning and development. Method: The study employed semi-structured qualitative interviews to collect data, with two volleyball student-athletes as participants. The interview contents were recorded, transcribed verbatim, and then subjected to coding, induction, and analysis. Results: The study revealed that the family plays a crucial role in the sports experiences and career development of student athletes. When facing setbacks, athletes tend to adopt emotion-focused coping strategies, while also using problem-focused or cognitive-focused coping strategies as needed. Conclusion: Family members and professionals in the sports field who are close to adolescent student-athletes should

provide assistance and pay attention to the threats posed by sports injuries and the multiple roles they play. This study provides insights for student athletes and relevant sport professionals who share similar experiences, serving as guidance for specialized training, potential development, and practical applications.

Keywords: Volleyball, Non-selected, Athlete's career planning, Coping strategies for frustration, Qualitative study