



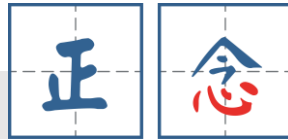
正念在學生運動員倦怠的預防與處置之探討

1063004 彭靖軒



前言

競技運動蓬勃發展，學生運動員追求專項技術的卓越的同時，需兼顧課業發展，易失去平衡，產生倦怠現象，最後放棄運動。而正念訓練具有促進心理健康的價值，且有助於改善選手負面想法，並提升其運動表現。



研究目的

了解正念減壓課程在運動領域發展的現況，並初步探討正念技巧應用於學生運動員倦怠的預防與處置之可行性。

定義

倦怠

精疲力竭 (exhaustive) 的心生理反應。由於過度壓力和長期不滿足而從一項先前好玩的活動中，產生心理、情緒，和實際行動的退縮現象。

正念

是一種覺察，維持注意力於覺察當下且不作評價，接受當下的自己。正念介入大多是以正念減壓整合實務需求來提供正念課程。

正念減壓課程 (MBSR)

週次	內容
第1週	葡萄乾練習
第2週	
第3週	身體掃描 & 哈達瑜珈 每天覺察一件讓自己愉悅/不愉悅的事情
第4週	
第5週	靜坐 & 瑜珈或行走靜觀 一次7至8小時的密集正念禪修
第6週	
第7週	組合各種正念練習，自行發展出一套專屬課程
第8週	開始專屬自己的課程

正念在運動情境的相關研究



一、正念與成績表現趨勢

作者	對象/組別	介入/測量	結果
Briegel-Jones等 (2013)	21位游泳選手 (實驗組10位; 對照組11位)	實驗組進行每週一小時的正念瑜珈，為期10週。兩組皆填寫正念量表。	正念瑜珈對認知、生理狀態與自覺運動表現有正向的幫助。
Furrer, Moen, & Firing (2015)	29名青少年菁英運動員來自3項不同運動 隨機6名半結構式訪談	進行了12週的正念訓練計劃(MTP)。 每週3-7次，每次10-30分鐘的靜坐冥想及身體掃描	正念介入對運動員的意識、專注度和表現有正面影響。
Thompson等 (2011)	4位射箭選手 8位高爾夫選手 13位馬拉松選手	為期一年的正念課程。(正念橫膈膜呼吸、身體掃描、正念瑜珈、靜坐冥想、正念行走)	1.高爾夫選手比賽釋數有降低; 馬拉松選手運動表現有顯著進步 2.正念有助於增加覺察、降低與比賽有關的焦慮以及降低不恰當的負面思考。

二、正念與倦怠預防

作者	對象/組別	介入/測量	結果
Amemiya & Sakaini (2019)	125名大學運動員 來自6項不同運動	填寫量表: AMQ、BOSA、SAS PPES 未進行正念的介入	1.正念與倦怠呈負相關。 2.正念與表現呈正相關。 3.正念可能有助於提高表現並減少運動員未來的倦怠。
Gustafsson等 (2015)	233位運動員 (133位男性, 100位女性)	填寫量表: MAAS、ABQ、PSS PANAS 未進行正念的介入	正念與知覺壓力、運動倦怠呈負相關。
Moen, Federici, & Abrahamsen (2015)	382名挪威青少年優秀運動員 來自10項不同運動	填寫量表: MAAS、ABQ 未進行正念的介入	1.正念與壓力和倦怠呈負相關。 2.壓力與倦怠呈正相關, 與表現呈負相關。 3.正念與表現呈正相關, 而運動表現與倦怠呈負相關。
Walker (2013)	104位網球運動員 分為3個正念組 (高、中、低)	填寫量表: ABQ、FMI 未進行正念的介入	1.成就感低落: 高正念組 < 低正念組。 2.倦怠程度: (1) 低正念組 > 高正念組, (2) 低正念組 > 中正念組。
Zhang, Si, Chung, & Gucciardi (2016)	385名中國青少年運動員 來自21項不同運動	填寫量表: MAAS、ABQ 未進行正念的介入	經驗性迴避調解了從正念到三個倦怠的面向的負向關係。
彭輝及 (2015)	231位大專校院一般組 網球選手 (122位男性 109位女性)	比賽前、後填寫賽前致意焦慮量表、正念量表與運動表現量表 未進行正念的介入	正念效能正向預測自覺運動表現與客觀運動表現。

三、正念與倦怠處置

作者	對象/組別	介入/測量	結果
Jouper & Gustafsson (2013)	1位國際級女性射擊選手	進行20週正念及氣功的訓練 填寫量表: ABQ、見面訪談	1.在第9週時, 倦怠恢復到正常的健康狀態。 2.提升專注力, 進而增進射擊表現。
Moen, Abrahamsen, & Furrer (2015)	50名挪威青少年優秀運動員 來自5項不同運動 (實驗組23位; 對照組27位)	12週正念介入, 每週3-7次 每次10-30分鐘的靜坐冥想及身體掃描 填寫量表: MAAS、ABQ	1.正念介入後, 運動員倦怠顯著降低。 2.正念介入對知覺壓力、運動表現則無顯著影響
Moen & Wells (2016)	78名優秀運動員 來自6項不同運動 (實驗組27位; 對照組51位)	12週, 每次12分鐘、每週5次以上的專注力訓練 每隔三週一次120-150分鐘的團體反饋時間 填寫量表: MAAS、ABQ	專注力訓練對倦怠降低及正念提升有正面影響

結論

本篇回顧所探討的數篇研究結果發現，正念介入對學生運動員專注度和表現有正面影響，能增加覺察、降低與比賽有關的焦慮以及不恰當的負面思考，且在運動員倦怠上有顯著的降低，因此正念可以作為一種有效預防和處置倦怠的方式。