

老二的心情

——板凳球員自我認同的個案研究

高于翔*、林如瀚**、李加耀***

摘 要

本研究目的為探討板凳球員在參與球隊的過程中，發展自我認同之歷程。本研究採取單一個案研究，以某大專院校男子籃球校隊一名板凳球員為研究對象，透過深度訪談進行資料收集，再以歸納分析法將逐字稿逐步歸納分析，建立球員形成自我認同之歷程。板凳球員在進入球隊後，自我概念開始運作，對於自我能力在心裡慢慢有個定位，並逐漸展開自我認同的過程，然而認同過程是一個不斷抗拒又接受的反覆歷程。本研究發現對於板凳球員自我認同的影響，主要有失落與自信階段、責備與情感階段二個階段，而球員所遭遇的衝突與對立就越來越朝向個人自身與內在核心信念發展。最後，選手將從板凳球員的角色發展出自我認同。

關鍵詞：自我概念、自我認同、社會比較理論

* 作者高于翔為國立東華大學體育學系研究生。E-mail: ggdynasty@hotmail.com

** 作者林如瀚為國立東華大學體育學系副教授。

*** 作者李加耀為國立台北教育大學體育學系副教授。

The Spirit of a Runner-up: the Self-Identity of a Reserve Basketball Player

Yu-Shian Kau^{*}

Ju-Han Lin^{**}

Chia-yao Lee^{***}

Abstract

The purpose of this research is to observe how a reserve (bench) player developed self-identity while participating in the team. Specifically, the case study of a reserve collegiate basketball player is presented. The data were collected with an intensive interview method, and the texts were further analyzed word by word. The inductive analysis method was used to analyze the player's process of forming self-identity. When the player joined the team, his self-identity began with a realization of his own abilities. This self-concept was strengthened with constant resistance and acceptance. The results indicated that his self-identity was influenced by two stages of losing and gaining confidence, and of the approval or disapproval of the team. As the player faced these conflicts, he got closer to his own beliefs as a result of self-identity.

Keywords: self-concept, self-identity, social comparison theory

* Yu-Shian Kau, Graduate student, National Dong Hwa University.

** Ju-Han Lin, Associate Professor, National Dong Hwa University.

*** Chia-yao Lee, Associate Professor, National Taipei University of Education.

一、前言

霍華德說：「這個夏天我鍛煉得非常辛苦，我努力提高那些自己覺得不足的地方，希望能夠擴展我的能力並保持巔峰的狀態。然後我就被告知可能不再擁有像以前一樣的出場時間。我覺得自己被傷害了，但是我不想成為讓球隊分心的人，不想成為更衣室中的負面因素，我只是覺得這個安排對於我而言不夠公平。」

霍華德：「我繼續在訓練中不斷努力，像一名職業球員一樣去完成訓練，像球隊領袖一樣去完成訓練，這是為了什麼？我如此努力付出為的是什麼？」¹

這一則新聞敞開了一位板凳球員的心聲，在每位球員的心中，都渴望能夠上場發揮自己的技能，一切的努力都在等待上場的機會，但每到比賽時，總是聽不到教練叫到自己的名字，只能默默的坐在板凳席上，靜靜的看著比賽，為隊友加油打氣。由於國際籃球規則的訂定，每一球隊組成，包括隊長在內具有參賽資格的隊員不可超過十二人，比賽時間內，每隊只限五名球員在場上比賽。²基於規則限制的原因，一個球隊之中，球員總會有先發和替補之分，板凳球員的存在是必然的，研究者本身曾經是籃球球員，也扮演過板凳球員的角色，在大專院校的球隊中，球員的程度是如此的參差不齊，對於沒有籃球底子的球員來說，訓練真的是一件極苦的差事。

¹ 新浪網體育，〈老霍坦然面對板凳角色 心甘情願成為球隊的墊腳石〉，<http://news.sina.com/401-000-105-106/2006-12-04/0525448521.html>，2006年12月04日檢索。

² 《國際籃球規則 2006》，香港籃球總會編譯，（香港：香港籃球總會，2006），8。

在籃球場上，所有人的焦點都放在明星球員身上，教練偶爾也會成為關注的焦點，有時候也會出現最佳第六人或是板凳暴徒的新聞，但是剩下的球員呢？是不是有從未露臉的板凳球員呢？我很好奇他們心裡會想些什麼，既然不能上場，還有什麼動力能讓這些被忽略的球員留下來呢？這讓我想起球隊中的一位學弟——小源。

小源身高 180 公分，體重 72 公斤，擔任 5 號中鋒的位置。小源高中的專長為田徑，在過去沒有籃球背景的他，在大專甲組球隊擔任板凳球員長達四年；小源在板凳上生活了三年，直到三年級他才有一次上場的經驗，因此，我對小源的心理感到好奇，為什麼他能夠接受板凳的位置、扮演板凳的角色呢？我想小源已經是我心中最具代表性的板凳球員，所以我想運用質性研究的方法，針對小源的個案來了解板凳球員發展自我認同的過程。質性研究的優點，是能蒐集關於較少數人和個案的豐富又詳細的資料，增進對研究個案和情境的了解。³由於過去此類的相關研究較為少見，為了深入探討小源在球隊中發展自我認同的過程，因此本研究透過質性研究過程，進一步來分析小源的心情。

質性研究具有以文字描述呈現資料、關切過去甚於結果、傾向以歸納方式分析資料、「意義」是關切焦點、研究者本身即為研究工具五種特徵。⁴在質性研究中，個案研究是透過各種方法收集有關個人或某些個案有效的大量資訊，然後進行深度探索、從個案中獲得更多細節，藉以清楚了解個人行為及事件發生的導因。⁵其研究方法主要是在於瞭解被研究的單位或個人重複發生的生活狀態、生活事項、生活事件，或各種結構之間的重要脈絡，進行深入其境的探究與分析，形成研究解釋，以描述各種事

³ 米高·奎因·巴頓 (Michael Quinn Patton) 著，《質的評鑑與研究》(*Qualitative Evaluation and Research Methods*) (吳芝儀、李奉儒譯)，臺北：桂冠，1995。

⁴ R. C. Bogdan & S. K. Biklen, *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods*. 2nd ed. (Boston: Allyn and Bacon, 1992).

⁵ 陳李綱，《個案研究》，臺北：心理，1996。

件在變遷、改變或成長的影響因素及發現的現象。⁶且個案研究強調過程而非結果，重視情境脈絡而非特定變項，在乎發現什麼，而非驗證什麼，希望能夠整體、有意義地呈現真實脈絡中的事件，並建立豐富的概念系統。⁷依照研究的目的與動機來看，個案研究的特色完全符合本研究的研究取向，因此，研究者將以「小源」為本研究的單一個案。田徑專長的小源大學入學後，放棄了田徑生涯而轉入了籃球校隊，大學四年來，小源一直都扮演著板凳球員的身分，因此，對於板凳球員自我認同的探討，小源正是本研究對象的最佳人選。

為了深入探討板凳球員自我認同的心理歷程，研究者勢必要對小源有更深入的了解，因此，訪談將是了解小源內心世界的主要途徑。質性研究的訪談是一種有目的的談話過程，透過談話過程，進一步了解受訪者對問題或事件的認知、看法、感受與意見。⁸而訪談方法中，「深度訪談法」是以一種開放式的問題，研究者與受訪者面對面做深入而廣泛的對談、溝通，以獲取參與意義，了解資料提供者其構思世界的方式，以及解釋生活中重要事件或賦予意義的方式，並發現其想法、態度、觀點等。⁹

因此，對於自我認同這種較深入的議題，深度訪談將是本研究最適合的資料蒐集方法，所以研究者事先擬定小源在自我認同過程中所呈現的問題，並透過訪談與指導教授討論的方式，聚焦板凳球員在自我認同中所產生的問題焦點。經過文獻探討後，讓自己的研究多了一層理論的架構，進一步將現象本身與理論結合。確立研究目標後，開始蒐集更多元的資料，增加對認同歷程敘說的豐富性，研究過程中將不斷的尋找相關的文獻資料，並透過整理分析資料，確定研究的情境並發現關注的問題。

透過以上的研究流程，當我與小源達成協議後，很快地，我就開始

⁶ 林進材，《教學研究與發展》，臺北：五南，1999。

⁷ 邱憶惠，〈個案研究法：質化取向〉，《教育研究》，7（高雄，1999.07）：113-127。

⁸ 黃瑞琴，《質性教育研究方法》，臺北：心理，1999。

⁹ 王文科，《教育研究法》，臺北：五南，1995。

與小源談起了過去的板凳時光。以下將分為「我的專屬座位」、「迎向老二之路」、「結論」三個部分來說明，從小源大一進入球隊成為板凳球員開始，走進了板凳球員自我認同的過程，最後將整個歷程整理為結論。

二、我的專屬座位——成為板凳球員

(一)我的初「練」

回想過去大一那年暑假，我開始參與籃球校隊的訓練，因為我擁有對籃球的熱忱，從未受過正規籃球訓練的我，對於球隊的團體生活充滿了好奇。第一次的練習讓我印象深刻，原來籃球的訓練並非想像中的簡單，體能上的負荷難以用言語來形容；也因為高負荷訓練，使得許多球員一一退出球隊，球隊人數劇減，直到我身邊的同學全都離開了球隊，我心裡漸漸產生了疑問，為什麼我還會選擇留在球隊呢？這樣的問題逐漸模糊了我最初的動機，熱忱好像隨著疲憊逐漸消失，雖然很疲倦，心裡卻總是期待著自己的第一場比賽，但當我發現我是球隊中的板凳球員時，才開始步入真正的球隊訓練，我所面臨的並不是教練所指派的訓練課程，而是挑戰球隊中自我的角色——「板凳球員」。

一個球季過去了，雖然並沒有離開球隊，但這不表示我能欣然接受板凳球員的位置，這一年的參與，心中的思緒其實是很複雜的，既然沒有展現的舞台，為何會留下來呢？當同樣的疑問第二次出現在我腦海裡時，我開始對板凳球員的議題更加產生興趣，於是我開始與小源談起他當初成為板凳球員的經驗。

隨著學校的開學，新的球季中，球場上也出現了一些新面孔，剛加入球隊的新手們，多半都帶著對籃球的熱忱與夢想，期盼未來能夠在球隊

中，獲得更多的籃球訓練。小源說：「以前沒有參加過籃球正規的訓練，但我又很喜歡打籃球，就覺得沒有參加籃球隊有點遺憾，想圓一個夢吧。」（080416 訪）

從小接受田徑訓練的小源，在高中時期就很喜愛籃球，在練習之餘，偶而也會跟朋友們出去打打籃球，雖然小源的球技不如人，但是當時的他認為，打籃球是一件相當快樂的事，如今上了大學，有機會能夠參加正規的籃球訓練，激起了小源的一股動力，興奮不已的小源為了追尋夢想而加入籃球隊，對未來球隊的生活充滿了期待。

剛進入球隊的小源，對球隊練習的運作模式還很陌生，因此，幾個學長們也會在一旁協助小源，講解每一個訓練項目的細節以及注意事項等，好讓小源能夠趕緊跟上球隊的腳步，小源也嘗試著去做好每一樣的訓練。雖然小源在這樣的團隊訓練模式中，外表顯得格外的緊張，但其實小源的心裡是充滿好奇、興奮不已的，小源說：「當初剛到球隊的時候，有一種終於實現夢想的感覺，從小自己專長雖然是田徑，但是對於參加籃球隊一直都有很高的興趣，上大學終於有機會可以實現，心裡當然是莫名的興奮。」（081023 訪）

第一天來到球隊練球的小源，心情格外的興奮，對於不同領域的訓練方式感到很有興趣，希望自己能夠從中學習更多籃球的技能，雖然籃球與田徑兩者之間有著隔行如隔山的差距，但是小源仍然期待自己在球隊中能有一番作為。

（二）為什麼不是我

隨著時間的流逝，小源漸漸地能夠適應球隊的訓練，但是球隊給小源的感覺已不再像當初那麼新奇了，跟著球隊練習一段時間後，小源逐漸地發現自己與其他球員程度上的不同，小源說：「練習一段時間後，就大概知道自己程度跟他們有差，自己的定位在哪裡，自己打也知道，也不是

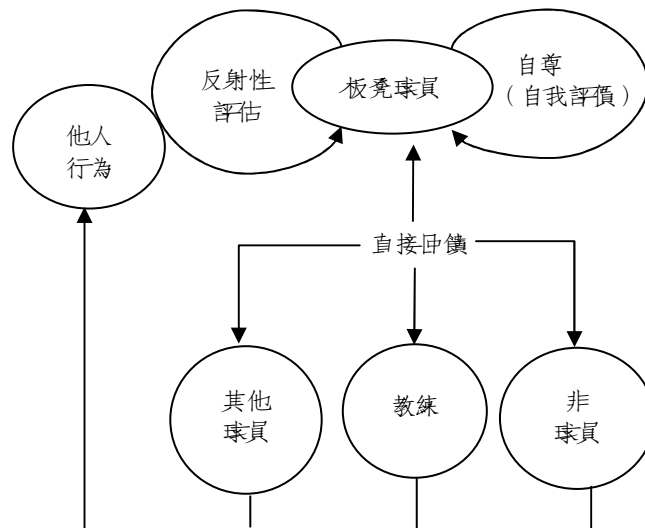
真的可以為這球隊貢獻什麼，因為上去防守也不好，進攻也不好，那上去就沒有用啦。」(071121 訪)小源開始慢慢發覺自己的能力範圍，也了解自己與其他隊友的實力差距，這一切的狀況完全沒有出現在小源的預期之中，等到小源熟悉練球的狀況，開始能夠分辨好壞時，才逐漸地感受到自己與其他球員之間的差距，明白自己速度慢了、動作跟不上了、時機選擇不好等。小源能夠發現其他球員的優點，也可以了解自己的缺點，程度間的差異也就此反應在小源的腦海裡，這時候的小源，才能夠辨別自己是否為板凳球員。

小源清楚地描述當初發現自己是板凳球員的經過，他說：「大概是練過一陣子後，知道自己進步的幅度和打球的技巧技術以後就知道了，因為自己身材條件那些跟別人比起來，別人條件比你好，經驗也比你好，那你就知道自己一定是板凳了，除非你身材比人家好，技術沒有人家好，可能還可以用身材吧，可是他跳比你高，長比你高，技術經驗比你好，那時候就知道自己的定位在哪裡了。」(071121 訪)說到這裡，小源並沒有低著頭，情緒也沒有很失落，只是很肯定也很自然的說了出來，感覺好像一切都理所當然，小源也表示：「練習的時候就會覺得教練比較關注好的球員，心思會放在他們上面，自己就是其次，先跟他們講完，再來有時間了，然後再去指導其次的球員。」(071121 訪)於是小源就在球隊的環境刺激下，開始產生了自我概念 (self-concept)。

自我概念的定義是指個人對自己多方面知覺的總和；其中包括個人對自己性格、能力、興趣、慾望的了解，個人與別人和環境的關係，個人對於處理事物的經驗，以及對生活目標的認識與評價等。¹⁰所以自我概念是一個人如何去知覺自己，在個體發展自我概念時，他人的存在是很重要的，因為他人將會影響自我概念的發展，但自我概念並不是由他人的觀感

¹⁰ 張春興，《自我心理學》。臺北：師大書苑，1989。

所定義，而是透過環境的體驗與詮釋而形成的知覺。¹¹一般而言，自我概念的發展源自於兩部分，一個是自我本身的自尊 (self-esteem)，另一個是自我之外影響力的社會評估。自尊是指個體對自己的評價；而社會評估則包含反射性評估以及直接回饋，反射性評估是指個體從他人的行為中，判斷他人對自己的評價，直接回饋則是他人直接表示對自己的評價。¹²自我概念是個人依照過去的經驗來評量自己，但未必客觀真實，自我概念的形成來自個人對自己的評價，及與他人交往及互動的過程中漸漸產生，而板凳球員也是透過對自己的評價以及他人的反射評估，來發現自己是板凳球員並形成板凳球員的自我概念（如圖一）。



圖一 板凳球員所形成的自尊與反射性評估（研究者自行整理）

¹¹ K. Deaux, F. C. Dane, L. S. Wrightsman, C. K. Sigelman, *Social Psychology in The '90s* (California: Brooks / Cole Publishing Company, 1993).

¹² Kay Deaux, Francis C. Dane, Lawrence S. Wrightsman 著，《九〇年代社會心理學》（楊語芸譯），臺北：五南，1997。

小源自我概念的發展是源自於自我、其他球員與教練的行為上，在練習一段時間後，小源從其他球員與自己本身的途徑發現了自己的能力，為什麼這動作自己無法完成？為什麼運球會跟不上其他隊友？同樣的距離怎麼會投不進？小源對自己的球技開始產生較低的信心，甚至認為自己只是其次的球員，於是在低自尊與低社會評估的自我知覺下，小源已漸漸地將自己定位在板凳球員了。

板凳球員，顧名思義就是與板凳有莫大的關連，由於無法上場比賽，因此多半的時間都是坐在冷板凳上。而比賽時先發與板凳球員的組合也有一種特定的現象，板凳球員比較容易偏向球員席的邊緣位置，也就是離教練較遠的位置，小源的教練也提供板凳球員的相關訊息，教練表示：「像我們打球打這麼久，通常教練旁邊都沒有什麼人喜歡坐，他們可能會覺得說壓力比較大。」(081003 訪)這讓我更想了解小源比賽時的情形與想法，我嘗試運用球員席來引導小源敘述比賽時的情境，我問他：「比賽時會選擇哪一個位置？」他指著第 11 個位置說：「應該會坐在後面吧。」

教練	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

圖二 比賽時的教練與球員席

以籃球比賽而言，通常板凳球員都會坐在球員席的邊緣處，小源選的第 11 個位置也處在後半段，但為什麼板凳球員就有這樣的趨勢？我心想一定有特定的因素，會促使板凳球員想坐在後面，因此，我開始詢問小源為什麼會做這樣的選擇，小源告訴我：「因為上場的人會比較方便啊，先發坐在這邊，方便教練跟他們講話，譬如有上場的缺失，直接跟他們講就可以，因為你不上場就坐在後面看他們表現，然後他們有時候下來就直接坐，也不用再繞到後面坐。」(071121 訪)

比賽的時候，板凳球員總是會選擇離教練較遠的座位，此類現象從

職業到大專甲組的球隊中皆可看見，小源的答案並不是坐在教練附近壓力大，而是有一種較卑微的想法。對於小源的那一番話，我不但發現小源對自己已失去了自信心，另一方面，從小源進入球隊到發現自己的能力後，現在已能確定小源將自己定位在板凳球員上了。

面對專屬座位的小源，這麼一坐就是三年；三年來小源都是坐在板凳上看著隊友比賽，一直都沒有上場比賽的機會。我開始想了解小源坐在冷板凳上的心情，於是，我與小源又開啟了另一段的對話，我問小源：「你坐在那邊的時候你都在想什麼？」小源理所當然的說：「幫他們加油，也沒有想說要上場，就是幫他們加油，然後學習他們怎麼打球，就是看他們怎麼跑位啊，然後怎麼打啊。」(071121 訪)

我聽見小源說沒有想要上場時，非常訝異，怎麼會不想上場表現呢？每個星期練習四天，每次都練兩個小時，不都為了磨練自己、增進球技，好讓自己在比賽時能夠盡情發揮實力嗎？我越來越疑惑，因此，我繼續詢問小源，朝著更深入心裡的問題，希望能夠引發小源說出更多想法。

研究者：「這個位置來說，每次教練要換人時候，頭都會轉過來看一下，那時候你什麼心態是什麼？」

小 源：「會……要看是什麼比賽？」

研究者：「一個是大專盃，一個是練習賽。」

小 源：「練習賽就會，教練這樣看你，你就會想說，啊，有沒有機會上去。大專盃的話，也沒有特別感覺，因為自己上去也不會有什麼貢獻，所以教練應該不會叫到你。」

研究者：「為什麼？」

小 源：「因為，有時後你狀況好就會希望上去，有時候你狀況不好你就會想讓別人上去好了。但是大專盃就沒有，可能最後剩下一點點時間，贏很多時，然後教練轉過來時候，你才會想說會不會有上場的機會，但這已經是無關勝負的。」

(071121 訪)

小源這麼解釋以後，我逐漸明白小源在專屬座位上的心情，這一些全是小源心裡的想法，原來，當時坐在板凳上的小源，信心低落，只盼望練習賽能夠上場與對手比劃比劃，對於大專盃這種重大的比賽，小源也只能等待籃球場上的垃圾時間，也就是通常已無關勝負的時候，教練才會讓二線球員上場比賽，這樣的心情，我漸漸能夠體會。

直到有一次，小源提起大三時的第一次上場經驗，每到比賽前，小源心裡就會浮現一個想法，今天我是否有機會上場，每次比賽都會做足了要上場的準備，希望自己上場能有盡責的表現。小源坐在板凳上等著，終於等到這一刻：「記得那場比賽已經到了第四節的最後 1、2 分鐘吧，心裡想說今天應該沒機會上場了，正等待比賽結束的時候，教練卻意外的叫了我的名字。」(080421 訪) 當時小源心裡想著：「怎麼會剩最後的時間才讓我上場？時間很短，身體可能都還沒熱開，比賽就結束了，但是還不錯，這是我第一次正式在大專盃上場，努力了這麼久，終於有機會了，心裡覺得蠻高興的。」(080421 訪) 小源很快地到紀錄台前方等著，但令人意外的事情卻又發生了：「我想說參加球隊這麼久，終於有第一次大專盃上場的機會，那一次叫到我時，場上就都一直沒有違例或者犯規，結果等了一兩分鐘，我就這樣只有三十秒就下場了，我是覺得滿好笑的，都很巧。」

(071121 訪) 小源冷冷的笑著，等了三年的時間，為的就是等待上場的那一刻，但是小源第一次上場的機會，僅僅只有三十秒，別說要摸球了，連汗都來不及流，裁判就得收回比賽。當時的小源抱著又興奮又無奈的心情，踏入了第一場球賽中：「到了自己上場的時候，心裡就想說，自己努力了這麼久啊，從大一跟大家陪練到今天總算上場了，然後……就很緊張吧，那種感覺就是這樣啦，也沒有特別說很感動啦。」(080421 訪) 小源心中所期待的第一次上場，顯然與現實有很大的落差，雖然上場只有短短的三十秒，但這三十秒卻改變了小源的身分：「如果一個大學球員連大專

盃都沒有機會上場，那麼應該都沒有人敢說他以前是籃球隊的吧，對自己來說會是一個非常大的遺憾，雖然只是上了短短的 30 秒鐘，但是對自己來說可是值得紀念的一天。」(080421 訪) 這對小源來說是一個非常重大的轉變；一直坐在專屬座位上的小源，一直等待這一天的到來，第一次體驗上場的小源，有如剛破蛹的蝴蝶變得能夠飛翔，因此，專屬座位也變得不再專屬了。雖然只有三十秒的時間，但足以讓小源化成一種力量，只是這一種力量卻得讓小源繼續留在專屬座位上等待，等待著下一刻的到來。當時的我心裡更加不明白，這麼短暫的安慰，小源還能夠繼續坐在板凳座位上，難道小源都沒想過要離開球隊嗎？

三、迎向老二之路

「我曾經想退隊過兩次，但是兩次以後我又回來持續參與……」
(071121 訪)

小源的一句話，讓我逐漸走進板凳球員的心理世界，這時候的小源才開始踏上板凳球員自我認同的旅程，因此，我鎖定了自我認同的議題，開始對自我認同做更深入的認識。在自我認同的議題中，Erikson 的人格發展理論最常被學者討論，Erikson 的人格發展理論是以自我的發展為中心思想，認為人的一生將經歷一系列的發展階段，不同的年齡階段將會產生不同的心理危機，其中 Erikson 最注重的是青年期階段。而小源目前正處在青年期與成年期之間，自我認同仍需持續修正與發展，因此，本文將以 Erikson 的人格發展理論中的階段任務來討論小源發展板凳球員自我認同的歷程。

Erikson 將人生分為八個發展階段，每一個階段都有重要的發展任務

必須完成，而每個階段都有不同的發展危機。¹³危機是個體在面對社會期許與角色壓力時必然會遇到的問題，每個危機皆是心理成熟的增加及父母與社會要求的擴大所帶來的，個體若能在適當的階段予以解決，順利的完成任務，將有助於後來階段的發展。¹⁴Erikson 認為人的發展為個人成熟與社會環境之互動而成。¹⁵人生的階段前後發展是連續的，每個時期的心理社會意義不同，皆為心理發展的關鍵，而且均代表著危機與轉機，而小源在發展板凳球員自我認同的過程中，主要有兩個發展階段，其一是失落與自信階段，另一個則是責備與關懷階段，這將成為小源發展成板凳球員自我認同的兩個關鍵時期。

(一)老重回自信心——失落與自信階段

四年來，雖然小源不曾離開過球隊，但這並不表示小源心裡從未出現退隊的念頭，在球技方面，對小源來說，仍然需要再磨練、再學習，面對板凳球員的角色，也需要一段時間來適應。就在某一次的練習中，我發覺小源在球場上不時地嘆氣，也許這球傳不好，得分機會又沒有把握住，偶而防守出現漏洞，小源臉上總會出現無奈的神情，有時候，隊友會直接大喊他的名字：「小源，看球！」有些人則是從他身邊走過，輕輕的說：「沒關係，再來！」而有的人是什麼也不說，只走過身旁拍拍他的屁股，教練偶而會把球員拉到一旁，細心教導，有些時候按捺不住情緒，也會直接從場下往場上大喊，身為板凳球員的小源，球技仍有許多需要改進，很多觀念需要矯正，因此小源很難避免這些責備與安慰的事情發生，此時小源對板凳球員自我認同的發展也隨之展開。

¹³ E. H. Erikson. *Identity and Life Styles: Selected papers*. Psychological Issues Monograph Series I, No.1 (New York: International Universities Press, 1959).

¹⁴ F. P. Rice, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture* (Boston: Allyn and Bacon, 1996).

¹⁵ 黃德祥，《青少年發展與輔導》，臺北：五南，1996。

在八個發展階段中，Erikson 最注重的正是第五個時期，此時期是青少年接受中等教育或選擇就業的階段，可說是人生歷程中最重要時期，而發展的危機主要在於自我認同與角色混淆兩極之間。Erikson 從各種不同的角度來描述自我認同，一方面它牽涉到個人認同的意識感（sense of individual identity）；另一方面則是個人在不知不覺中對個人特質連續性（continuity of personal character）的追求，它是一種自我綜合（ego synthesis）的行為，也是個人對團體的理想與統整所保持的一種內在的和諧一致性（inner solidarity）。¹⁶Erikson 的理論建構出一些發展性的階段任務，而自我認同雖然於童年時期開始，但主要於青少年時期完成，並在往後之成年時期因與社會互動而繼續修正。

這一天也許是小源最失落的一天，練完球已經很晚了，但小源仍然想跟我談談，也許只是想說說話，散散心吧，小源與我以及兩杯熱騰騰的咖啡，來到了一個安靜的角落。小源開始跟我提起板凳球員辛酸的一面：「比較厲害的人如果在罵人的時候，就不敢回他，他說：『你你你打不好，誰誰誰不好』，可是那個人可能就鼻子摸了，雖然不高興啊，還是怎麼樣，他也不會說。」（071121 訪）我可以清楚地感受到小源的立場，老實說，球場上是很現實的，球技與經驗純熟的球員必然能夠在場上呼風喚雨，也就能夠在上面大呼小叫，球技與經驗較差者只能漠然接受，這就是球場上的自然法則，就算明星球員把錯推在其他球員身上，他也只能自認倒楣。小源逐漸說明身為板凳球員的種種委屈，面對其他球員施予的壓力，小源無可奈何的說：「就最基本的做得到，不行的就把球交給其他人處理，做到應該做的部分就好，其他的不會指望你會對小組有什麼貢獻。」（071121 訪）

我感同身受的點點頭，對於過去沒有任何籃球背景的小源，面對甲

¹⁶ E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: W. W. Norton and Company, 1968).

組球隊的團體訓練，很容易就有種被看不起的感觉，雖然其他球員有時只是想教導經驗，但在言語上的直接回饋與肢體上的反射性評估，造成小源對自己越來越沒信心。這也造成小源打球越來越保守，上場後一律安分守己，把該做的做好，失去了更上一層樓的企圖心，自信心低落的小源說：

「先發球員在練習的時候，跟你一組都會很擔心你連球都接不好，或有些他們覺得很簡單的事情，你也處理不好。就處理球方面啊，還是擋人啊或者觀念啊，對他們來說可能很簡單，可是對你以前沒有訓練過，你可能都不知道，所以練球的時候他們會覺得你是不是做好你的，其他就交給我們就好，盡量不要影響別人，不要影響到整體的發揮。」（071121 訪）從隊友們的一些小動作和言語中，小源可以感受到他們對自己沒有任何信心與期望，甚至會擔心小源成了累贅。在球場上，有時可以發現板凳球員很容易被冷落在一旁；為了贏球、為了勝利，球幾乎會在幾個關鍵球員身上，球員也許會考慮隊友失誤率的高低、處理球的純熟度或是得分效率好不好，來選擇是否要傳出這一球，傳球只是想得分或找出下一個得分的機會，因此，板凳球員或普通的球員這時候就很容易被大家忽略，他們往往只在球場上做他們唯一能做的事，小源是從頭到尾都在搶籃板球，有些人是從頭到尾只參與防守，然後從頭到尾都在折返跑。面對如此殘酷的局面，小源從沒有給過任何回應，只能默默接受這板凳球員的洗禮，小源說：

「練習的時候就會覺得教練比較關注好的球員，心思放在他們上面，而自己就是其次，先跟他們講完了，然後再去指導其次的球員。」（071121 訪）雖然我可以客觀的去認定教練是否真的比較關注其他球員，但是在小源的世界裡，對教練的感覺是這樣的。所謂的自我認同，是全然屬於自己的內心世界，無論小源在練球時，遭受到隊友間接性的排擠或是直接的責備，以及教練的偏心行為等等，因此，我們僅需要考慮到小源自我本身的想法，並不用去證實真相而去對照小源的說詞，所以，小源所說的這一切，在小源發展自我認同的過程，是最真實的內心反照，這些完全反映出小源

心中對板凳角色的觀感。

Erikson 認為在達成自我認同之前，必須先成功的解決七個層面的問題，¹⁷換句話說，就是要面對七個困境的抉擇——認同危機（identity crisis）。¹⁸如果個體能順利的解決這七個危機，就能成功的建立自我。因此，Erikson 將自我認同的發展分為七個發展階段：(1)時間透視對時間混淆（time perspective versus time diffusion）；(2)自我確認對自我意識（self certainty versus self consciousness）；(3)角色嘗試對角色固著（role experimentation versus role fixation）；(4)職業意願對工作無力（apprenticeship versus work paralysis）；(5)性別分化對性別混淆（sexual polarization versus bisexual confusion）；(6)主從分際對權威混淆（leadership and followership versus authority confusion）；(7)價值定向對價值混淆（ideological commitment versus confusion of values）。而小源目前所面臨的正是發展自我認同的第一個認同危機（identity crisis）——失落與自信階段，從小源的對話中可以感覺得到當時的小源相當的失落。

在技不如人的情況下，小源不得不面對球隊所建立的卑微角色，在練球時，深怕自己因失誤而影響其他人的團隊練習、擔心自己會受到隊友的排斥與指責、以及教練不平等的待遇等等，這些反射性與直接的回饋逼迫小源去面對板凳球員的卑微角色。這時候的小源已經到了自我認同的危機階段，因為在小源的心裡，板凳球員已經不再是當初他所想像的那麼美好，因此，小源心中開始產生退隊的念頭：「有時候，會覺得自己感覺是在浪費時間，因為打的不好嘛，然後也學習不好，然後就會覺得去那邊是在浪費時間，有時候會很羨慕其他人，沒有參加校隊的，可以跟女朋友去吃飯啊，不會被時間綁住啊，自己想要看電視啊、看書啊，一些私人的娛樂都可以，為什麼浪費時間在這邊，有時候很想跟教練說不想練了。」

¹⁷ E. H Erikson, *Identity: Youth and Crisis*.

¹⁸ 何英奇，〈我國大學生次文化及其相關因素之研究〉（台北：國立台灣師範大學教育研究所博士論文，1985）。

(071121 訪) 這是小源第一次想放棄籃球夢，在這個階段中，小源的信心已被打入谷底，這並非小源當初追求的理想，他沒想到會經歷這一段難關，因此，小源開始浮現出許多對板凳球員自我認同的危機意識，除了自己無法獲得成就且缺乏自信外，時間也成了小源放棄自我的因素，但是在這一連串的危機階段中，其實，小源仍有掙扎的空間。

3月29日的下午，我意外的發現小源在室外籃球場三對三鬥牛，班上同學與球隊隊友都在場邊觀看，並且為小源加油。我問起場下的學弟：「等等他不是要練球了嗎？怎麼還在打 play？」學弟笑著說：「哈哈，他每次都這樣啊，練球前都來鬥牛，練球到最後就很容易軟腳，也不知道為什麼他還要打，呵呵。」我對小源的行為感到好奇，在過不久不是就要練球了嗎？為什麼小源還要去室外籃球場鬥牛呢？依照校隊練習的訓練量，應該會造成小源體能無法負荷的情形，小源怎麼會做出這樣的行為？因此我詢問小源為何總是在練球前去室外球場三對三鬥牛，小源清楚的告訴我：「我反而覺得去跟一些非校隊的打球，才會建立起自己的信心。跟那些球隊的打球，大家都很強啊，所以就算有進步，他們還是比你強啊，然後你就不會有信心。像有時候跟他們打球之後，覺得從打球當中建立起自己的信心，下一次在校隊練球可能會覺得比較有信心。」(080329 訪) 小源這樣的想法讓我感到訝異，但是回過頭來，我想了想，以目前小源的實力，去和外系的球員鬥牛的話，外系必然會被打得落花流水，如果小源能夠從外系身上找回自信的話，也許在自信心的部分，會是一個轉折點。根據 1954 年 Leon Festinger 發展的社會比較理論 (social comparison theory) 指出，人會有動機去評量自己，但在缺乏正確性的物理或客觀標準時，他們會與自己相似的人作比較，作為評量自己的方法。¹⁹而 Joanne Wood 將比較行為的理由分為三部分，其中增進自我是因為人會尋求可以

¹⁹ R. Brown, *Self-evaluation through social comparison* (Massachusetts: Blackwell Publishers, 2001).

顯現自己有利一面的比較，而不尋求正確的自我評價，增進自我的需求會企圖說服自己，導致我們會向下比較，與比自己差的人比較（向下比較）會提升正向感受，因而提升自尊。²⁰

因此，雖然小源在球隊中無法獲得較高的自尊，但小源可以在其他球場上獲得正向的感受，從非校隊同學的向下比較，獲得較高的自我評價，從中找回自信心與成就感。然而三對三鬥牛是一種簡單又隨性的小型籃球比賽，只要六個人、一顆球就能盡情的對打，而鬥牛的字眼也就來自於單打的意思，三對三鬥牛多半以單打為主，也是小源可以展現個人球技最好的舞台，且小源在校隊訓練中所學各種技能，皆無法在其他校隊球員身上靈活運用，因此，室外籃球場的三對三鬥牛就成了小源唯一能展現自我能力的地方，不但能充分的找回球場上的自信心，也讓小源忘記球隊中的各種壓力。小源充滿自信的說：「非校隊的會覺得你有進步，打籃球有進步，這方面就有成就感啊，覺得從跟他們打球當中建立起自己的信心，回到球隊也會打的比較好……多少同學跟我打的時候會說：『哇，終於打了三年終於有進步了。』」（080329 訪）小源從三對三鬥牛中找回自信外，也證實了校隊的訓練必然能夠增進自己的球技，因此，小源漸漸地又能夠去接受校隊的訓練。三對三鬥牛成了小源一個重要的工具，這時的小源開始能夠轉變自己的心態：「雖然知道自己對球隊的幫助可能有限，但自己用學習的心態去跟著大家一起練習，心裡也有了別的目標來分散自己球打的不好的壓力，就算球打的可能不好也不會覺得自己很失意」（080416 訪）。三對三鬥牛對小源而言是另類思考的聖地，因此，小源打破板凳球員的軀殼，重回自信，才逐漸抹去退隊的念頭：「就這樣時間慢慢的過去，有時候練球狀況不錯，心裡就覺得，情況也沒有自己想的那麼差，因此，打消了退隊的念頭，每次遇到低潮，總會有讓自己開心的事情

²⁰ K. Deaux, F. C. Dane, L. S. Wrightsman, C. K., Sigelman, *Social Psychology in The '90s*.

來化解危機。」(080416 訪)

Erikson 清楚地論述了發展自我認同的過程階段，但 Erikson 將自我認同的發展狀態變得兩極化，並無法更確實的顯示自我認同的發展程度。Erikson 提出的理論距今日已有一段時間，他的理論也一再受到了後來學者的修正與補充，在許多依據 Erikson 心理社會期理論所發展出來的研究中，以 Marcia 最能表現 Erikson 所描述之自我認同形成。Marcia 將 Erikson 認同的兩極化，加入危機 (crisis) 與承諾 (commitment) 的向度，運用兩個指標來衡量自我認同的發展，以大學生為對象進行調查，發現大學生自我認同的狀態可分成四大類型 (如表一)：²¹

表一 Marcia 的四種認同狀態

自我認同狀態	自主定向	他主定向	尋求方向	迷失方向
危機遲滯狀態	遲滯	缺乏	正在危機中	遲滯或缺乏
承諾與否	有	有	有但不確定	無

1. 自主定向型 (identity achievement) 的青少年經過自我認同形成階段後，面對現實環境及未來方向的選擇時，自覺已有肯定方向的心理成熟狀態，對於職業、宗教與政治事務上具有一段掙扎探索的時期，呈現強烈明確的承諾感，面對環境中突如其來的變化，較能經得起考驗；在職業及價值層面上有清楚明確的方向。
2. 迷失方向型 (identity diffusion) 的青少年經過自我認同形成階段後，自覺面對未來及現實方向時，感到徬徨而不知所措，對於生活上有關職業、政治、宗教、價值理念上也沒有強烈的承諾感；缺乏明確的職業方向與目標，對未來亦無具體的計畫。

²¹ J. E. Marcia, "Identity in adolescent" *The Handbook of Adolescent Psychology*, (New York, 1980).

- 3.他主定向型 (foreclosure) 的青少年與定向型青少年一樣具有承諾感，但並無掙扎的經驗或是危機狀態，對於職業、政治、宗教、意識型態上的承諾並非經過自己的經驗整合而成的，未經驗到以自己的努力來建立個人的價值觀；在職業選擇和價值層面上有明確的目標與方向，這種方向往往是由父母或重要他人所安排。
- 4.尋求方向型 (moratorium) 的青少年屬於在徬徨不定中尋求方向者，仍處於認同危機中。對於職業、政治、宗教、意識型態上並非他們無法做決定、表現承諾，而是他們面對多種的選擇，陷入左右為難的困境中。雖然主動的尋求承諾，但尚無明確的職業選擇與價值定向。

Marcia 以危機 (crisis) 與承諾 (commitment) 這兩個向度，做為認同狀態的主要變項。危機即個人面對職業選擇，與生活中重要的計畫、價值、信念受到質疑時，主動去作決定時所感受到的焦慮或困惑心態。承諾指的是個人對於未來職業方向與價值取向的取決的明確程度，個人能清楚地知道自己所要的是什麼、正在做什麼、及自己所相信的是什麼，而顯現積極投入的精神。²²Marcia 對 Erikson 的觀點做了一個重要的補充，自我認同的形成也因為 Marcia 的論述而增加了狀態的彈性空間，打破了 Erickson 兩極化的自我認同。自我認同是一個從混沌到接受的過程，在自我認同的發展過程中，將面臨許多的危機考驗，個體解決危機的程度，將是形成認同狀態的一個依據。因此，若要探討小源自我認同的過程，並非得到一個達到自我認同或退出球隊如此兩極的答案，也不是要以量化的方式來取得小源自我認同的類型，對於小源形成自我認同的過程中，不同的危機層面與形成自我認同的程度才是質化研究最有價值的地方。

²² J. E. Marcia, "Determination and construct validity of ego identity status." Diss. Ohio State University, Columbus, 1964.

(二)練球易走火，教練如朋友——責備與關懷階段

「像最近我也滿不想練的，因為有時候我……不知道耶……」
(071121 訪)

小源提起了第二次想退隊的經驗，幾次的訓練累積下來，小源與教練逐漸擦出火花，小源說：「就是抓不到教練的準則啊，你又不敢去問教練，就會變成有矛盾在，教練叫你這樣做，你覺得你是照著他這樣做，可是他後來又會罵你，就抓不到他的平衡點。」(071121 訪)小源開始覺得打得很無力，就突然變得不會打球似的，小源很害怕被教練罵，所以打球時都會偷看教練，因為只要看教練臉色，小源就可以判斷這球傳的好還是不好，不久，教練把小源換下來，問他：「練球為什麼要一直看著教練？」小源害怕的回答：「我不知道怎麼做……」小源已經慢慢的不知道該如何表現才能夠達到教練的標準，這時候的小源因為害怕而把重心放在教練身上，有時候當球員擔心受到責罵時，最常做的就是去偷瞄教練的眼睛，去得到一些反射性的評估，但是當注意力放在教練身上時，球員往往會忘了在球場上的本分，小源也因此慌了，忘了各項訓練的最終目的，這時候的小源就更難達到教練的期望，因此，小源也就更容易遭受到教練的指責，教練的這一句話，顯然是希望小源趕快弄清楚狀況。

雖然教練的目的是如此，但是在小源的內心，仍舊無法理解教練的說詞。小源表示：「我覺得教練這樣叫我這也不能做，那也不能做，我打的很無力，那時候可能是臉比較臭，後來教練就跟我說：『是不是不想練了？』口氣還滿兇的，那時候的我就覺得，哀...真的是滿不想練了，因為教練沒有給你明確的方向啊，然後你不知道要怎麼遵從，這樣打起來也很累，很無力。」(071121 訪)小源在練球時，心裡已經感到非常慌亂了，這時候的教練卻補上了這一番話，小源感到非常難過。自己是懷著夢想而來到球隊接受訓練，不管訓練多苦、不能上場有多難受，小源一律將苦水

往肚裡吞；即使小源參與球隊的意志力有多堅強，受到教練誤會的小源，也禁不起如此的打擊，因此，第二次的危機階段就此展開。

教練的這一番話讓小源產生了負面的情緒，面對一連串挨罵的小源相當無奈，雖然小源是抱著認真進取的心態，但抓不住教練的準則卻是束手無策，面對一次又一次的挫折，小源越來越怕受到教練的指責，於是心裡漸漸出現退隊的念頭：「教練說的話讓人聽起來很不舒服，那時候就會想加入球隊是不是一個正確的選擇。」這是小源第一次說出這麼嚴厲的話，可見小源已經控制不了自己的情緒，壓抑許久的苦衷，也隨著這一次的摩擦而爆發。自我認同的意義就是個人在生存的環境裡，希望自己能做什麼樣的人，自己實際能做什麼樣的事，該做什麼樣的事，然後統整形成對己、對人、對事等各方面協調一致。²³在自我認同議題中，Marica 將問題焦點放在認同形成的歷程上，認為發展認同的過程中，危機（crisis）與承諾（commitment）為形成不同認同形態的主要變項。²⁴而當下的小源正處在危機與承諾縱橫交錯的模糊地帶，承諾一直是小源留在球隊中的足跡，但危機已漸漸動搖了小源的情緒。

當時的小源情緒有點不穩定，說話的速度越來越快、聲音越來越大聲、口氣也越來越重，直到小源將所有負面的壓力釋放出來後，小源逐漸緩和下來了，沉默了一會兒，小源彷彿不敢相信自己說出這些話的樣子，很快地，小源面對退隊的決定開始猶豫不決了，他改口說：「可是後來想說也說不出口，也說不出：『啊，我不要練了。』人家可能會覺得你半途而廢啊，還是怎麼樣，就是人家對你的觀感啦，人家會覺得你要參加，然後現在不行了就要退出，會被人家笑吧。」（071121 訪）小源首先承認自己很在意會被人家取笑，因為小源班上的同學常會拿他來當笑柄，畢竟

²³ 張春興，《教育心理學》，臺北：東華，1988。

²⁴ J. E. Marcia, "Ego identity status: Relationship to change in self-esteem, general maladjustment, and authoritarianism," *Journal of Personality*, 1 (Blackwell Pub., Mar, 1967): 118-134.

小源是田徑起家，突然轉戰籃球校隊，顯得比較標新立異、與班上的人不同，因此，常常成為同學們開玩笑的對象，喜歡打籃球的同學就愛挑釁他，因為小源身上有掛著籃球校隊的名號，所以小源也變得很在乎其他人對他的看法，關於參加籃球隊的面子一定要撐著，但是，小源也表示，面子並不全然是他留下來的原因，自己與球隊間的感情才是一股更強大的驅力。

於是，小源開始提起教練：「教練把球員都當做自己的孩子或朋友，很用心的栽培與訓練，像上英文課、約我們到家裡去烤肉，感覺大家好像一家人。」（080418 訪）教練曾經在全隊集合的時候，要求所有球員都要參與系上另外補強的英文課程，英文老師也是教練另請的美國人，希望球員都能與美國人聊上幾句，多少對自己的英語能力有所幫助。教練在球場下的另一面，不但會要求球員上英文課，有時候教練也會邀請球員們到家裡去烤肉，教練與球隊的球員們皆有良好的互動，並不像其他上對下的關係有絕對的隔閡，因為平時的教練都會花時間去關心每一位球員，小源說：「教練常常會問我們最近生活過的好不好。我記得有一次暑假，教練打電話問我們暑假在做些什麼，那時候我就覺得他真的很用心在球員身上，問我在打什麼工？平常在做些什麼？我很欣賞教練這點，所以之前不好的事情，我也不會在意了，因為好的事情早就多過不好的事情太多了。」（080418 訪）

教練最關注的並非球員的球技或球隊的成績，而是球員在生活處事上的學習。對小源來說，教練不定時的電話關心，逐漸讓小源覺得球隊就像一個家一樣，有種歸屬感。在情感關係的研究指出，情感性認同是以個體與團體的情感性連結做為認同的指標，重要他人的互動關係在個人自尊的發展上扮演著關鍵性的角色；個體與重要他人的情感關係越好，其自尊也相對越高。²⁵然而小源表現出與教練間的情感，巧妙的化解了與教練間

²⁵ 吳怡欣、張景媛，〈青少年與重要他人的情感關係和其自尊之相關研究暨訪談內容分析〉，《教育心理學報》，32.1（台北，2000）：15-40。

的不愉快，第二次退隊的意念也隨之而去了，最後，小源脫離了兩次的退隊危機。

自我認同是一種自我建構的內在組織，將外在世界與內在心理系統性的結合，使個體與人格協調一致，更有效的發揮個體功能。雖然許多學者對自我認同的意涵，皆是以 Erikson 人格的發展為出發點來解釋，但自我認同是個體行動與未來期望的統合，所以板凳球員的自我認同就是個體行動對未來期望進行統合，使板凳球員的行動與信念可以達到一致。而 Marcia 也強調自我認同並非靜態不變的系統，它是能夠不斷重組的動態組織，所以自我認同並非一個絕對穩定的狀態，它是會受到未來外在世界的影響而改變。²⁶

因此，小源雖然已順利走完他大學的籃球生涯，但並不能表示未來的小源想起過去的回憶時，心裡的認同狀態仍然會永恆不變；但是直到現在，小源從未後悔。小源表示：「現在我覺得我沒有後悔當初加入球隊，可以加入這個籃球隊還滿光榮的，嗯，有份驕傲。」（080418 訪）小源雖然是籃球隊中的板凳球員，但是在這四年當中，小源對籃球方面增加了更多的認知，也在某國小擔任籃球社指導老師，小源強調：「加入籃球隊覺得讓大學生活變得更精采，學到的技能也很實用，而且可以在三對三鬥牛時電別人，非常爽。現在我在班上打球，只要打裡面都打得開，比以前進步很多，外系就更不用說了。像現在帶社團也知道很多戰術可以教小朋友，看籃球賽也可以及時分析戰況，比一般的還專業許多，而且又是大學籃球校隊，別人對你的眼光就會比較崇拜，因為可以打到校隊應該都不是太差的。」（080418 訪）雖然小源的籃球校隊在國內不算是名列前茅的隊伍，但畢竟校隊在學校中算是球隊中的最高榮譽，能參與校隊已經是很光榮的事情，更何況對過去從沒有籃球背景的小源，校隊已經是小源能力範圍的極限。因此，在小源心中，不管在球隊中扮演什麼角色，能夠身為

²⁶ J. E. Marcia, "Identity in adolescent," *The Handbook of Adolescent Psychology*.

籃球隊的一份子，就是一種驕傲。

四、結語

板凳球員發展自我認同是一個克服心理衝突與困擾的過程，同時亦為自我逐漸分化與超自我逐漸發展之歷程。小源最初加入球隊是受到教練、其他球員的影響，小源發現自己的能力範圍後，也知覺到自己已成了板凳球員，於是，小源逐漸發展出板凳球員的自我概念，在這當下，小源才開始步入板凳球員自我認同的歷程。

在小源發展板凳球員自我認同的過程中，小源經歷了兩個主要階段危機；一個為失落與自信階段，另一個責備與關懷階段。在兩個階段中，小源仍舊是受到外在世界的影響，不斷地抗拒又接受板凳球員的自我角色，雖然在發展過程中，小源皆吃盡了苦頭，但也嘗到苦盡甘來的結果。雖然小源曾出現幾次困惑與危機，甚至有退隊的念頭，但是小源心理層面仍是持續在進行動態的認同過程，此自我認同的發展是一個非線性的歷程，心理不斷地進行抗拒與接受的交互作用，最後，在正向力的驅使下，小源終於克服了接踵而來的困惑與危機，使得小源能夠漸漸形成板凳球員的自我認同，對於自我的信念與目標更加明確。

本研究僅以某大專院校男子籃球校隊一名單一個案為例，因此，若欲更深入地了解板凳球員形成自我認同的現象，仍須蒐集、訪談更多不同板凳球員的經驗，才能夠發掘更豐富、更深具意義的內容。另外，板凳球員坐冷板凳的程度也有所差異，因此，對於程度相似的板凳球員，在發展自我認同的過程中，或許能夠整理歸納出一個心理現象，形成共通性、普遍性，且發現更多可探討的議題。

引用文獻

- 《國際籃球規則 2006》，香港籃球總會編譯，香港：香港籃球總會，2006。
- Deaux, Kay、Dane, Francis C., Wrightsman, Lawrence S. 著，《九〇年代社會心理學》（楊語芸譯），臺北：五南，1997。
- 王文科，《教育研究法》，臺北：五南，1995。
- 米高·奎因·巴頓 (Michael Quinn Patton) 著，《質的評鑑與研究》(*Qualitative Evaluation and Research Methods*)（吳芝儀、李奉儒譯），臺北：桂冠，1995。
- 何英奇，〈我國大學生次文化及其相關因素之研究〉，台北：國立台灣師範大學教育研究所博士論文，1985。
- 吳怡欣、張景媛，〈青少年與重要他人的情感關係和其自尊之相關研究暨訪談內容分析〉，《教育心理學報》，32.1（臺北，2000）：15-40。
- 林進材，《教學研究與發展》，臺北：五南，1999。
- 邱憶惠，〈個案研究法：質化取向〉，《教育研究》，7，（高雄，1999.07）：113-127。
- 張春興，《教育心理學》，臺北：東華，1988。
- 張春興、黃淑芬，〈大學教育環境與青年期自我統整關係的初步研究〉，《教育心理學報》，15（臺北，1982）：31-46。
- 郭為藩，《自我心理學》。臺北：師大書苑，1996。
- 陳李綢，《個案研究》，臺北：心理，1996。
- 黃瑞琴，《質性教育研究方法》，臺北：心理，1999。
- 黃德祥，《青少年發展與輔導》，臺北：五南，1996。
- 新浪網體育，〈老霍坦然面對板凳角色 心甘情願成為球隊的墊腳石〉，

<http://news.sina.com/401-000-105-106/2006-12-04/0525448521.html>,
2006年12月04日檢索。

楊馥綸，〈南區國民中學資賦優異學生與一班學生行為困擾影響因素之比較研究〉，高雄：國立高雄師範學院教育研究所碩士論文，1985。

Bogdan, R. C. & Biklen, S. K., *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods*. 2nd ed. Boston: Allyn and Bacon, 1992.

Brown, R., *Self-evaluation through social comparison*, Massachusetts: Blackwell Publishers, 2001.

Deaux, K., Dane, F. C., Wrightsman, L. S., Sigelman C. K., *Social Psychology in The '90s*, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1993.

Erikson, E. H., *Identity and Life Styles: Selected papers*. Psychological Issues Monograph Series I, No.1, New York: International Universities Press, 1959.

Erikson, E. H., *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton and Company, 1968.

James. W., *The principles of psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1890.

Marcia, J. E., "Determination and construct validity of ego identity status." Diss. Ohio State University, Columbus, 1964.

Marcia, J. E., "Ego identity status: Relationship to change in self-esteem, general maladjustment, and authoritarianism," *Journal of Personality*, 1 (Blackwell Pub, Mar., 1967): 118-134.

Marcia, J. E., "Identity in adolescent," *The Handbook of Adolescent Psychology*, New York, 1980.