

教练员领导方式与运动员心理压力及心理适应的关系

陈 麒

(徐州师范大学 体育学院, 江苏 徐州 221009)

摘 要:采用《教师领导方式问卷》、《学生在校行为问卷》、《学校情境量表》探讨了业余体校 12~16 岁运动员的心理压力、心理适应与教练员领导方式的关系。结果发现,运动员心理适应与心理压力有显著的负相关;运动员的心理压力与教练员的民主型领导方式有显著的负相关,与教练员的权威型和放任型领导方式有显著正相关;运动员心理适应与教练员的民主型领导方式有显著的正相关,与教练员的权威型和放任型领导方式有显著负相关。男女运动员心理压力与心理适应有显著差异。

关 键 词:教练员;领导方式;运动员;心理压力;心理适应

中图分类号:G804.87 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2003)02-0055-03

The effect of the trainers' leadership style on the athletes' psychology pressure and psychology adaption

CHEN Qi

(Institute of Physical Education, Xuzhou Normal University, Xuzhou 221009, China)

Abstract: In this article the author tries to probe into the effect of the trainers' leadership style on the athletes' psychology pressure and psychology adaption by means of 《The questionnaire on the trainers' leadership style》, 《The students' school behavior as well as the statistical tables》 and 《Reports about school circumstances》. The findings show that the athletes' psychology adaption has a negative impact on the athletes' psychology pressure. And the athletes' psychology pressure, on the one hand, has a negative impact on the trainers' democratic leadership style; on the other hand, it has a positive effect on the trainers' authoritative and unrestrained leadership style. And what's more, the athletes' psychology adaption has a positive influence on the trainers' democratic leadership style; but it also has a negative influence on the trainers' authoritative and unrestrained leadership style. Last of all, male athletes and female athletes are quite different from each other as far as psychology pressure and psychology adaption are concerned.

Key words: trainer; leadership style; athlete; psychology pressure; psychology adaption

业余体校运动员作为青少年中的特殊群体,他们的心理健康与否不仅涉及到参与业余训练和比赛等问题,而且,对其日常生活和学习也会产生影响。青少年运动员心理压力与心理适应是评价其心理健康的两个重要因素。心理适应历来被认为是与心理健康水平不可分割的心理状态和心理现象。所谓适应泛指机体对环境的顺应,是个体根据环境条件的变化而改变自身,达到与环境保持平衡的过程。适应包括生理的和心理的,这里主要涉及的是心理适应,我们把心理适应看成是心理健康的构成要素之一。而心理压力与青少年的成长,特别是与青少年心理健康也有联系。所谓心理压力是指个体面临某些自认为难以应付的情境时,所产生的身体和情绪上等内部状态的适应性反应,并伴随着情绪和生理上的唤醒。随着青少年心理健康教育地开展,青少年运动

员心理压力和心理适应越来越受到广大体育工作者的关注。在青少年运动员心理健康的影响因素中,教练员因素对其影响是最为重要的。教练员的心理健康教育能力,特别是教练员的领导方式对青少年运动员心理健康的影响也越来越引起人们的关注。教练员是与运动员接触机会最多的人,也是一个体育团队的直接组织者和行为领导者,对正处于身心发展和成长过程的青少年运动员来说,教练员的一举一动都会对他们产生很大的影响。青少年运动员心理发展还不成熟,他们不仅面临训练和比赛的压力,而且还面临着文化考试、升学等学业问题的压力。有研究表明,运动竞赛对青少年运动员产生的心理压力,并不及其它活动(如文化考试、上台表演等)的评价潜力引起的心理压力大(Simon & Mastens 1986)。青少年运动员是否能很好地适应体校的学习与生活是心理

健康发展水平的一个重要标尺,也是青少年运动员能否继续参与业余训练和比赛的因素之一。

总之,日常生活、训练和比赛使教练员的领导行为与青少年运动员的心理产生了交互作用,教练员的领导行为模式决定和影响了青少年运动员的行为,从而产生对其心理压力和心理适应效应的影响。本文试图通过教练员领导方式与青少年运动员心理压力、心理适应关系的实证研究,阐明教练员的行为对运动员心理健康的影响。

本研究选取市级业余体校(住校生)12~16岁青少年运动员132人作为试验对象,平均年龄14.81岁,其中男运动员78人,女运动员54人,涉及被评价教练员17人。

本研究主要通过问卷调查(包括学生在校生活和教师领导方式)获取结果并进行分析。学生生活问卷是由台湾师范大学吴武典教授编制,选用其中两个量表,即“学生在校行为问卷”和“学校情境量表”。前者测量学生的心理适应状况(编制者重测信度0.75),后者测量学生的心理压力(编制者重测信度0.72)。两个量表均包括5个维度,即课业、常规、师生关系、同学关系和自我,每个维度10个项目,采用4级评分。学生在校行为问卷得分越高,说明被试的心理适应状况越好;学校情境量表得分越高,说明被试者体验到的心理压力越大。效度采用命中率法来检验,根据运动员各项得分将心理压力和心理适应划分为“一般”、“较大”、“很大”和“适应”、“较适应”、“不适应”各3种程度,然后反馈给教练员对每个运动员进行“符合”、“难以判断”、“不符合”的判断。其中,符合率为79.13%、难以判断为13.27%、不符合为7.60%。

教师领导方式问卷也是由台湾师范大学吴武典教授编制,整个量表由60个项目组成,每个项目都是教练员在管理过程中可能出现行为的描述。让青少年运动员评价自己教练员的行为与描述行为是否一致。问卷分为3个维度,即民主型、权威型和放任型,每个维度20个项目,采用0,1记分的方法。编制者重测信度分别为民主型(79)、权威型(74)、放任型(76)。实测过程由研究者主持,测试指导语和测试的实施顺序都一致。

对问卷进行审查,学生在校行为问卷138份,有效问卷132份;学校情境量表138份,有效问卷132份;用FOXPRO进行数据录入,用SPSS10.0进行数据处理。另外,对男女运动员心理压力和心理适应进行t检验。

1 青少年运动员心理压力、心理适应和教练员领导方式的关系

(1)青少年运动员心理压力与心理适应

由表1可知,青少年运动员心理压力和心理适应分数之间均有非常显著性的负相关($P < 0.01$),相同维度的心理压力和心理适应之间的相关比较大。这说明青少年运动员的心理压力越大,心理适应水平越差,运动员的心理适应同自我感觉到的心理压力之间的关系很大。因此,可以认为青少年运动员感觉到的心理压力可能是导致他们心理适应状况不良的主要原因之一。

表1 青少年运动员心理压力与心理适应相关系数

适应	课业压力	常规压力	师生压力	同学压力	自我压力	压力总分
课业适应	-0.376	-0.498	-0.342	-0.186	-0.201	-0.439
常规适应	-0.210	-0.346	-0.240	-0.236	-0.153	-0.326
师生适应	-0.429	-0.437	-0.528	-0.289	-0.312	-0.514
同学适应	-0.366	-0.278	-0.276	-0.517	-0.405	-0.506
自我适应	-0.524	-0.167	-0.322	-0.536	-0.686	-0.597
适应总分	-0.553	-0.475	-0.471	-0.513	-0.511	-0.682

(2)教练员领导方式与青少年运动员心理压力

教练员的权威领导方式和放任领导方式与青少年运动员的心理压力之间非常有显著的正相关($P < 0.01$),而同教练员的民主领导方式之间有非常显著的负相关(表2)。这说明青少年运动员知觉到的教练员权威行为和放任行为越多,其感受到的心理压力就越大;相反,青少年运动员知觉到教练员的民主行为越多,其心理压力就越小。因此,可以认为青少年运动员知觉到的教练员民主领导方式与其感受到的心理压力有可靠的低相关;权威领导方式和放任领导方式与心理压力有很大的关系。

表2 教练员领导方式与运动员心理压力相关系数

领导方式	课业压力	常规压力	师生压力	同学压力	自我压力	压力总分
民主型	-0.216	-0.268	-0.442	-0.146	-0.137	-0.325
权威型	0.204	0.302	0.367	0.176	0.152	0.312
放任型	0.156	0.291	0.324	0.221	0.178	0.327

(3)教练员领导方式与青少年运动员心理适应

由表3可以看出,教练员的民主领导方式与青少年运动员心理适应之间有非常显著的正相关($P < 0.01$),而其心理适应同教练员的权威领导方式和放任领导方式之间有非常显著的负相关($P < 0.01$)。这表明青少年运动员知觉到的教练员民主行为越多,其心理适应就越好;青少年运动员知觉到的教练员权威行为和放任行为越多,其心理适应越差。因此,可以认为青少年运动员知觉到的教练员民主领导方式与他们的心理适应有很大的关系;权威领导方式和放任领导方式与心理适应有可靠的低相关。

表3 教练员领导方式与运动员心理适应相关系数

领导方式	课业适应	常规适应	师生适应	同学适应	自我适应	适应总分
民主型	0.203	0.175	0.331	0.185	0.201	0.307
权威型	-0.126	-0.131	-0.173	-0.106	-0.178	-0.204
放任型	-0.176	-0.147	-0.168	-0.109	-0.153	-0.214

2 男女青少年运动员心理压力和心理适应的差异

(1)男女青少年运动员心理压力的差异

由表4可以看出,除课业压力、自我压力以外,男运动员

与女运动员在常规、师生、同学压力方面有显著性差异;在压力总分上有非常显著性差异。这说明男运动员比女运动员感受到更多的心理压力,尤其是在常规压力方面,男运动员

的心理压力明显高于女运动员。因此说,男运动员比女运动员感受到更多的常规压力。

表4 男女运动员心理压力差异分析

性别	压力总分	课业压力	常规压力	师生压力	同学压力	自我压力
男	106.59 ± 16.74	24.03 ± 4.69	19.11 ± 5.06	22.49 ± 4.12	20.17 ± 4.18	20.79 ± 4.71
女	103.63 ± 15.89	24.28 ± 4.63	16.49 ± 3.76	21.53 ± 4.02	19.86 ± 4.46	21.47 ± 5.01
t	1.029	-0.303	3.411	1.335	0.380	-0.786
P	<0.05		<0.01	<0.05		

(2) 男女青少年运动员心理适应的差异

由表5可看出,男女运动员在适应总分、课业、常规、同学关系等方面有显著差异。女运动员心理适应在课业、常规、师生、同学等维度上的平均得分都高于男运动员,这说明

女运动员心理适应的总体状况要比男运动员好,特别是在课业、常规和同学关系等方面,女运动员的适应状况明显好于男运动员。

表5 男女运动员心理适应差异分析

性别	适应总分	课业适应	常规适应	师生适应	同学适应	自我适应
男	152.51 ± 15.71	29.12 ± 4.02	34.17 ± 3.53	30.11 ± 4.34	30.10 ± 4.49	29.01 ± 4.60
女	157.51 ± 12.33	31.21 ± 2.98	36.01 ± 3.62	30.16 ± 3.12	31.81 ± 3.49	28.32 ± 5.16
t	-2.045	-3.428	-2.901	-0.077	-2.458	0.789
P	<0.05	<0.01	<0.01		<0.05	

3 结论与建议

(1) 青少年运动员的心理压力与心理适应有显著的负相关;教练员的民主领导方式与青少年运动员的心理压力有显著的负相关,其权威领导方式和放任领导方式与青少年运动员的心理压力有显著的正相关;相反,教练员的民主领导方式与青少年运动员的心理适应有显著的正相关,其权威领导方式和放任领导方式与青少年运动员心理适应有显著的负相关。

(2) 青少年男女运动员在感受心理压力方面,男运动员的压力感更大,特别是在常规压力感受方面,男女运动员之间有显著的差异;而在心理适应方面,女运动员心理适应比男运动员好,尤其是在适应总分、课业适应、常规适应和同学适应等方面,男女运动员有显著差异。

(3) 教练员不同的领导方式对青少年运动员心理压力和心理适应产生不同的影响,这反映了教练员行为和运动员的心理健康交互作用的一个侧面。但她要求教练员在日常生活和训练的管理中,注意自己的行为对运动员心理的影响,特别要更多关心运动员的日常生活、学业状况,以减少心理压力,提高其心理适应水平。运动员心理健康问题是非常复杂的,影响的因素也很多,要想说明教练员行为与运动员

心理健康的关系,还须进一步作追踪研究。

参考文献:

- [1] Feltz DL Ewing ME. Psychological characteristics of elite young athletes[J]. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1987, 19(5): 105.
- [2] 马启伟,张力为. 体育运动心理学[M]. 杭州:浙江教育出版社,1998:481-499.
- [3] 祝蓓里. 运动心理学的原理与应用[M]. 上海:华东化工学院出版社,1992.
- [4] 王小棉. 自我适应与适应环境的心理分析[J]. 心理科学, 2000, 23(1): 117-188.
- [5] 楼玮群,齐 敏. 高中生压力源和心理健康的研究[J]. 心理科学, 2000, 23(2): 155-159.
- [6] 吴武典,陈秀蓉. 教师领导行为与学生的期待、学业成就及生活适应[J]. 教育心理学报, 1978(11): 87-104.
- [7] 陈 麒. 青少年运动员体育参与动机与心理压力[J]. 山东体育学院学报, 2001, 17(3): 42-56.

[编辑:李寿荣]