

青少年运动员心理坚韧性的特点

李静¹, 刘贺²

(1.辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029; 2.大连海事大学 体育部, 辽宁 大连 116026)

摘 要: 对青少年运动员的心理坚韧性特点进行研究分析后表明: 青少年运动员心理坚韧性的总体情况比较理想, 其中积极奋斗与忍受伤痛情况较好, 抗压性较差, 心理坚韧性的3个维度存在性别、运动等级、训练年限及项目特点差异。

关 键 词: 青少年运动员; 心理坚韧性; 抗压性; 忍受伤痛

中图分类号: G804.8 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)05-0083-04

Study of the characteristics of mental toughness of teenage athletes

LI Jing¹, LIU He²

(1.School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China;

2.Department of Physical Education, Dalian Maritime University, Dalian 116026, China)

Abstract: Having studied and analyzed the characteristics of mental toughness of teenage athletes, the authors revealed the following findings: the overall situation of mental toughness of teenage athletes is ideal; their positive fighting and pain tolerating spirit is good, but their pressure resistance is poor; there is a difference in 3 aspects in mental toughness in terms of gender, athletic level, number of years trained, and event characteristic.

Key words: teenage athlete; mental toughness; pressure resistance; pain tolerating

运动心理坚韧性是指个体在运动情境中知觉遭受威胁时, 心理上不容易被击败的特性。运动员心理坚韧性强的个体行为特征主要有: 无论面对怎样的运动情境, 都能保持高度的专注; 能忍受生理的伤痛; 积极自律; 追求完美与既定目标; 高度自信心; 比赛时拥有坚强的求胜意志; 有较强的抗压能力等^[1-3]。

由于心理坚韧性是优秀运动员必备的心理技能, 是其比赛获胜最重要的心理因素之一^[4-5], 许多专家学者都非常关注。如 Gould 等人^[6]通过访谈 101 位大学摔跤教练发现, 有 82% 的教练认为导致摔跤运动员成功的最重要心理特征是心理坚韧性, 并推测心理坚韧性和运动员的自我效能和动机水平有关; Bowe^[7]认为运动员心理坚韧性包括竞赛特质焦虑、特质自信心、专注力、心理准备技巧、成就动机水平和领导技能 6 种因素; Dong sung 与 Kang-Hun^[8]借用《Mental Toughness Test》(心理坚韧性测试)探讨优秀和非优秀女性运动员在心理坚韧性上的差异, 结果发现不同技术水平的运动员在自信心、觉醒控制和正向能量上有显著性差异,

优秀运动员表现出较好的心理坚韧性。不难发现, 这些研究主要是通过访谈、理论思辨或借助于其它测量工具进行的, 研究进展比较缓慢。其原因可能是这种心理过程受诸多因素影响, 思辨比较困难, 加之缺乏有效的测量工具, 实证工作一直较难开展。但是, 越是艰苦的运动训练, 或越是激烈的竞技比赛, 对运动员心理坚韧性的要求就越高。因此, 研究运动员的心理坚韧性问题, 特别是青少年运动员的心理坚韧性对于选拔优秀人才、提高竞技比赛能力具有重要的实践意义。本文采用问卷调查、数理统计方法, 对我国青少年运动员的心理坚韧性特点进行研究, 以便准确地把握我国青少年运动员的心理坚韧性状况, 为提高其心理技能水平提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

辽宁省体育运动技术学校、大连市体校和沈阳体育学院附属竞技体校的 356 名运动员, 平均年龄(16.35

± 4.92)岁,平均训练年限(7.3 ± 4.6)年;其中男 192 人,女 164 人;健将 98 人,一级 145 人、二级 113 人;训练年限 3~5 年的 140 人,6~8 年的 145 人,9 年以上的 71 人;个人项目 251 人,集体项目 105 人;力量体能项目 179 人,技术技巧项目 176 人。运动员从事运动项目分布在田径、篮球、排球、射击(箭)、冰雪、足球、游泳、体操、乒乓球、举重、柔道、羽毛球。

1.2 研究方法

1)问卷调查:使用台湾学者黄崇儒先生编制的特质运动心理坚韧性量表(Trait Mental Toughness Inventory for Sport; TMTIS)。该量表分为 3 个维度:(1)积极奋斗,指运动员在艰苦的训练情境中,积极进步、坚持不懈的精神,以及在比赛时拼命追求胜利和荣誉的态度。共 16 个题目,如“比赛时不管输赢,我都会奋战到底”。(2)抗压性,指运动员在比赛的过程中遇到有压力的情境,可以有效处理的能力。共 11 个题目,如“比赛时如果觉得压力很大,我还是会很专心”。(3)忍受伤痛,指运动员在感觉到身体状况不佳或是体力上不堪负荷时,可以忍受下来的行为反应。共 5 个题目,如“比赛时候如果受了轻伤,我会忍住伤痛、坚持下来”。采用 Likert(李克特)5 点计分方式,从 1 分(非常不同意)到 5 分(非常同意)。各维度得分为本维度所有项目的平均分,得分越高,表示被试者运动心理坚韧性越强。

由于 TMTIS 问卷在内地是第一次使用,因此有必要对该问卷的测量信度、效度情况进行考察。在台湾地区的研究中,总量表的内部一致性系数为 0.91,各个分量表的内部一致性系数为 0.84~0.93。本次测量中,TMTIS 量表的 Cronbach α 系数为 0.86,积极奋斗维度 0.90,抗压性维度 0.87,忍受伤痛维度 0.84,整个问卷的信度系数虽然低于台湾地区的相关研究,但同样达到了心理测量学的要求。利用问卷各维度之间的相关和验证性因素分析技术来考察问卷的效度,积极奋斗与抗压性的相关为 0.50,积极奋斗与忍受伤痛的相关为 0.41,抗压性与忍受伤痛的相关为 0.37,问卷各维度之间的相关系数不仅符合量表法对于各个次级因子之间中低相关的要求,而且 3 个维度之间的相关程度均达到显著性水平。对 TMTIS 量表的因素结构进行验证性因素分析,结果发现 $X^2=1034.01$, $X^2/df=2.24$, CFI=0.91, GFI=0.86, AGFI=0.84, RMSEA=0.06, 验证性因素分析的各拟合指标较为理想,支持了运动心理坚韧性的三维模型。

采用集体统一测试的方法,用指导语指导被试者填答问卷。共计发放问卷 380 份,回收有效问卷 356 份,有效回收率为 93.68%。

2)数据处理:所测数据输入计算机,采用 SPSS for Windows 10.0 统计软件包进行统计处理分析。

2 研究结果

2.1 青少年运动员心理坚韧性的特点

青少年运动员在 TMTIS 问卷各维度与总体的平均得分为:积极奋斗 4.42 ± 0.33 ,抗压性 3.26 ± 0.65 ,忍受伤痛 4.34 ± 0.39 ,总体 4.01 ± 0.50 。由于研究采用 5 级评分制,理论中值 3,所以结果表明我国青少年运动员积极奋斗与忍受伤痛情况状况比较理想,抗压性相对较差。

2.2 不同性别青少年运动员的心理坚韧性比较

不同性别青少年运动员在心理坚韧性各维度上得分的平均数和标准差见表 1。统计表明,女性运动员在心理坚韧性 3 个维度上的得分均高于男性,并在抗压性和忍受伤痛维度上的差异达到显著性水平,表明女性运动员有更强的心理坚韧性,更能承受艰苦的运动训练或激烈的竞赛所带来的压力或伤痛。

表 1 不同性别青少年运动员心理坚韧性得分 ($\bar{x} \pm s$) 比较

性别	n/人	积极奋斗	抗压性	忍受伤痛
男	192	4.40 \pm 0.49	3.20 \pm 0.53	4.24 \pm 0.44
女	164	4.44 \pm 0.40	3.34 \pm 0.42	4.46 \pm 0.35
T		0.944	2.137 ¹⁾	2.709 ²⁾
sig		0.902	0.038	0.007

1) $P<0.05$; 2) $P<0.01$

2.3 不同运动等级青少年运动员的心理坚韧性比较

不同运动等级青少年运动员在心理坚韧性各维度上得分的平均数和标准差见表 2。统计检验表明,不同等级运动员在积极奋斗与抗压性维度上具有显著性差异;进一步事后分析表明,一、二级运动员积极奋斗明显好于健将级运动员,抗压能力明显低于健将级运动员。

表 2 不同运动等级青少年运动员心理坚韧性得分 ($\bar{x} \pm s$) 比较

等级	n/人	积极奋斗	抗压性	忍受伤痛
健将	98	4.35 \pm 0.56	3.53 \pm 0.47	4.31 \pm 0.59
一级	145	4.45 \pm 0.43	3.24 \pm 0.50	4.30 \pm 0.33
二级	113	4.48 \pm 0.38	3.13 \pm 0.61	4.43 \pm 0.51
F		2.522 ¹⁾	5.792 ²⁾	0.849
sig		0.043	0.002	0.568

1) $P<0.05$; 2) $P<0.01$

2.4 不同训练年限青少年运动员的心理坚韧性比较

不同训练年限的青少年运动员在积极奋斗、抗压性及忍受伤痛维度上具有显著性差异,并呈现出训练年限越长,青少年运动员积极奋斗心理越弱,忍受伤痛和抗压能力越强的趋势(见表3)。

表3 不同训练年限青少年运动员心理坚韧性得分($\bar{x} \pm s$)比较

训练年限	n/人	积极奋斗	抗压性	忍受伤痛
3~5	140	4.54±0.57	3.09±0.44	4.18±0.36
6~8	145	4.37±0.48	3.21±0.39	4.33±0.31
>9	71	4.21±0.49	3.45±0.59	4.46±0.44
<i>F</i>		2.329 ¹⁾	4.725 ²⁾	4.205 ²⁾
sig		0.031	0.002	0.007

1) $P < 0.05$; 2) $P < 0.01$

2.5 不同项目青少年运动员的心理坚韧性比较

按照运动竞赛不同的分类形式,即可以分为个人项目和集体项目,又可以分为力量、体能主导类项目和技术、技巧主导类项目。统计检验表明,集体项目与个人项目青少年运动员的心理坚韧性及其3个维度无显著性差异;力量体能主导类项目运动员的抗压性明显好于技术技巧主导类项目运动员。

3 讨论

目前在我国家庭教育中普遍存在着过分溺爱、娇宠子女的现象,容易造成儿童、青少年的意志薄弱,使之既缺乏积极进取、持之以恒的坚韧精神,又缺少承受压力或挫折的适应能力。因此本研究预期我国青少年运动员的心理坚韧性水平较低。但研究结果表明,青少年运动员积极奋斗与忍受伤痛状况比较理想,抗压性相对较差。其原因可能有三:一是高水平运动员或运动明星所带来的金钱效益和拥有的荣誉是吸引青少年从事运动训练的一个主要动力来源。访谈发现89.61%的青少年运动员渴望成为运动明星,他们目标明确,并愿意为达成目标而积极奋斗,能够忍受或承受运动训练带来的伤痛。二是与青少年运动员的成长历程有关。青少年运动员一般在小学阶段甚至更早就离开了父母,在各级体校开始专业训练和学习,长期独立地应对训练和生活中的各种困难与挑战,使他们具有更强的适应和应对环境变化的能力,并逐渐内化为其心理坚韧性的一部分。三是我国各级运动队训练目前普遍存在着重视身体素质和运动技能培养、忽视心理素质和心理技能培养的现象^[10]。这种现象容易阻碍青少年运动员的心理发展,弱化心理抗压承受能力和疏导调节能力。

女运动员在抗压性和忍受伤痛维度上的得分显著高于男运动员,可能是女运动员更具有忍耐能力,能够更为有效地克服厌倦或厌烦心理,更能忍受长期训练带来的伤痛;男运动员这方面可能弱于女性。这一点与王诚民^[11]的研究结果相反,这种差异是源于运动员的年龄差异,还是测量工具的差异,尚需进一步分析。

青少年运动员心理坚韧性各维度在运动等级和训练年限上存在明显差异的原因可能是多方面的。与健将级运动员相比,一、二运动员大多参与较低级别的竞赛,且生活、训练条件和待遇水平更差一些,他们非常渴望能够晋升成为更高水平竞赛的一员,因此这些运动员的内在成就动机、目标感和积极进步的心理动力更加强烈,在对事业的积极奋斗方面表现得尤为突出。而与一、二级运动员相比,健将级运动员的运动技术水平较高,加上长期应对压力更大的艰苦训练或级别更高的比赛竞争,磨炼了他们适应环境压力和克服困难的能力,其抗压能力更强。相对而言,运动训练年限越长,比赛次数越多,运动员所积累起来的经验与认知水平的提升对其心理的影响作用会越来越强,在激烈的竞技比赛中能保持高度的注意力和较强的自控、抗压与放松能力^[12],而当比赛中出现较为复杂的情况时,更能顶住压力表现出良好的预测力、判断力^[13]。而训练年限越长青少年运动员积极奋斗心理越弱,推测可能与长期艰苦训练与激烈竞赛所造成的倦怠积累、个人运动水平提升的空间缩小以及未来职业发展的不确定性有关。

技术技巧主导类运动项目,如射击(箭)、体操、乒乓球等,运动员心理能力对其竞技水平的发挥及比赛结果有着极其重要的作用,这类项目的运动员往往在比赛中要面临更多的不确定性因素,承受着更多、更大的心理压力;力量体能主导类项目,如田径、游泳、举重及各种大球类项目,运动员体能、技能起着主导作用,心理能力在大多数情况下是重要的,又是辅助的^[14]。一般而言,技术技巧主导类项目应更注重运动员心理能力的训练和培养,其心理抗压能力应相对优于力量体能主导类项目运动员。然而研究结果却恰恰相反,这或许是因为我国青少年运动员训练普遍存在忽视心理能力培养的问题,与力量体能主导类项目运动员相比,技术技巧主导类项目运动员的心理抗压能力更不易达到项目竞赛本身所要求的心理水平,其具体原因有待于进一步深入研究。

4 结论

1)我国青少年运动员有较强的心理坚韧性水平,

其中积极奋斗与忍受伤痛情况比较好,抗压性较差。

2)我国青少年运动心理坚韧性的3个维度存在性别、运动等级、训练年限及项目特点差异,其中女性运动员比男性运动员有更强的坚韧性,更能承受艰苦的运动训练或激烈的竞赛所带来的压力或伤痛;一、二级运动员积极奋斗明显好于健将级运动员,抗压能力明显低于健将级运动员;训练年限越长的青少年运动员积极奋斗心理越弱、忍受伤痛和抗压能力越强;集体项目与个人项目青少年运动员的心理坚韧性及其3个维度无显著性差异,力量体能主导类项目运动员的抗压性明显好于技术技巧主导类项目运动员。

参考文献:

- [1] 黄崇儒. 运动心理坚韧性概念的建构与测量[D]. 台北: 台湾师范大学, <http://140.122.127.247/>.
- [2] Golby J, Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league[J]. *Personality and Individual Differences*, 2004, 37: 933-942.
- [3] Florian V, Mikulincer M, Taubman O. Do hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68(4): 687-695.
- [4] Bartone P T. Hardiness protects against war-related stress in army reserve forces[J]. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 1999, 51: 72-82.
- [5] Gould D. Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches[J]. *The Sport Psychologist*, 1987, 13(1): 293-308.
- [6] Hollander D B. Successful English Channel swimming: The peak experience[J]. *The Sport Psychologist*, 2000, 26(14): 1-16.
- [7] Gould D, Hodge K, Peterson K, et al. Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches[J]. *The Sport Psychologist*, 1987(1): 293-308.
- [8] Bowe W G. A comparison of six personality factors between professional, college, and high school basketball players[D]. New York: State University of New York College at Brockport, 1994.
- [9] Dong-sung S, Kang-Hun L. A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes[J]. *Korean Journal of Sport Science*, 1994, 6: 85-102.
- [10] 丁雪琴, 郭松, 陈勇嘉, 等. 青少年运动员的心理发展及心理调节[J]. *中国体育科技*, 2003, 39(2): 17-19.
- [11] 王诚民. 不同性别、不同运动水平短道速滑运动员的意志品质比较[J]. *体育学刊*, 2008, 15(11): 96-99.
- [12] 朱健民, 潘国屏. 高水平女子足球运动员心理竞技能力研究[J]. *天津体育学院学报*, 2004, 19(1): 23-26.
- [13] Martens R, Burton D, Smith D, et al. The development of the competitive state anxiety inventory-2(CSAI-2)[Z]. Unpublished Manuscript, 1983: 27-35.
- [14] 田麦久. 论运动训练计划[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1999: 103.

[编辑: 周威]