

运动心理学发展动态分析 ——第28届国际心理学大会综述

代刚¹, 卢塞军¹, 郝国栋¹, 裴雯²

(贵州师范大学 1. 体育学院; 2. 教育科学学院, 贵州 贵阳 550001)

摘 要:通过对国际心理学大会运动心理学分会“体育运动中的运动技能的选择和执行”和“奥林匹克运动与高水平竞技运动的发展”的两场专题讨论会的记录分析,并对来自世界各地的运动心理学专家进行咨询及本次运动心理学分会的入选论文摘要进行综述。结果发现内隐性学习活动正成为运动技能学习研究领域的焦点,另外,运动心理学研究借鉴、移植诸如神经运动心理学、伦理心理学、相互影响心理学等相关心理学的知识、研究领域、研究路径呈多元化发展趋势。

关键词:运动心理学; 运动技能; 内隐性感知学习活动; 量表

中图分类号:G804.8 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2005)06-0136-04

Trend and analysis of the development of sports psychology

——Overview of the 28th International Congress of Psychology

DAI Gang¹, LU Sai-jun¹, HAO Guo-dong¹, PEI Wen²

(1. College of Physical Education; 2. College of Education, Guizhou Normal University, Guiyang 550001, China)

Abstract: By analyzing the records of the two symposiums carried out by the 28th International Congress of Psychology, namely, the “Selection and Execution of Sports Skills in Athletic Sports”, and the “Development of Olympic Games and High Level Competitive Sports”, consulting experts of sports psychology from places all over the world, and summarizing the abstracts of theses selected by this International Congress of Psychology, the authors revealed the following findings: Implicit learning activity has become the focus of researches on the learning of sports skills; furthermore, a trend of diversified development has occurred to the researches on sports psychology in terms of refereeing and transplanting the knowledge, research area and research approach in respect to relevant disciplines of psychology, such as neural sports psychology, ethical sports psychology, and interactional sports psychology, etc.

Key words: sports psychology; sports skills; implicit perception learning activity; measurement scale

1 研究领域、路径呈多元化发展趋势

第28届国际心理学大会于2004年8月8日至8月13日在我国首都北京举行。此次国际心理学大会涉及心理学的相关领域众多,包括社会心理学、教育心理学、文化心理学、环境心理学等等,限于研究方向,本文仅对这次心理学大会的运动心理学分会场的报告内容及相关信息做必要的阐述。运动心理学研究任务主要集中在对运动行为的研究,旨在提高运动员和体育活动参与者的个人表现和个人成长,更多的研究是以提高高水平运动员竞技水平为目的。如今运动心理学所涉及的研究领域正走向多元化,逐渐从主要针对高水平竞技而广泛开展的心理训练、心理选材、心理诊断、心理咨询、运动专项心理等研究扩展到如何通过有效的体育锻

炼来改善一些特殊群体(老年人、残疾人、妇女、儿童)等因身体机能不足或差异而导致的心理问题,如何通过学校体育活动和课余体育锻炼来增进学生的心理健康和培养学生的人格特征,以及与大众健身相关的心理健康领域。因此,根据研究对象不同,主要涉及高水平竞技运动员在运动竞赛中的心理状态问题,凡是在运动训练过程中所呈现的心理过程特点和规律等方面的论文,将其归纳为运动竞技类;凡是涉及非竞技运动员,主要研究体育运动对人的心理过程和个性特征产生的短期和长期影响等方面的论文,我们将其归纳为运动健康类;另外受认知心理学、发展心理学、社会心理学以及健康心理学的影响,运动心理学所倡导的对运动行为的研究逐渐转向联系着技能学习与控制技能发展的研究,包括内隐

性学习活动,运动技能的习得与评价等,我们把这方面的论文归纳为运动技能学习类。按上述分类方法,本届大会所提供论文内容分别为:优秀运动员和教练员的心理特征 16 篇、运动员的心理技能训练 8 篇、生理心理学研究 4 篇、运动心理测量及测试方法 11 篇、特殊群体的心理健康研究(残疾

人、老年人、妇女、儿童)11 篇、娱乐健身活动与心理健康的研究 4 篇、学生群体的心理健康研究 5 篇、运动技能学习 14 篇,合计 73 篇。

而参加本届大会有关国家提供论文的情况见表 1。

表 1 第 28 届国际心理学大会各国运动心理研究论文的分类情况

国家 地区	运动竞技类				运动技能学习类		运动健康类			
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
中国	5	4	2	5	1	3	7	1	3	4
日本	2	2				1		2		1
德国		1			2					
英国					1					
印度					1		1			
中国香港					1	1				
新西兰							1			
波兰		2	1							
瑞典						1				
南非							1	1		
阿拉伯		3	1			2	1			
澳大利亚				1						
以色列	1									
乌克兰		3								
新加坡		1								
韩国									2	

注:①心理技能训练;②心理特征;③生理心理学研究;④心理测量;⑤内隐性学习活动;⑥运动技能习得与评价;⑦特殊群体;
⑧休闲娱乐;⑨心理健康测量;⑩学生群体

当然,除了表 1 中所列国家运动心理学的研究动态和研究方向以外,还有其他国家通过融合诸如伦理心理学、相互影响心理学、社会心理学等相关知识来阐释运动心理学的问题。在运动心理学分会的口头报告厅中,来自法国兰斯大学、巴黎国家击剑联盟的 Elisabeth Rosnet 教授就是运用相互影响心理学的知识对即将进入法国国家击剑联盟的高水平运动员进行心理评定,从而确定不同种类的测试工具是怎样协同有价值的信息来提高高水平运动员的心理咨询。另外,来自新加坡南洋理工大学的 P. H. B. Lee 教授在运动心理学分会的专题讨论会中运用伦理心理学的知识——完美主义论的因次理论对竞技运动现象进行分析,以检验竞技运动完美主义论的适应性。这些也说明了当今世界运动心理学的研究路径正走向多元化、多学科交融、互补更全面地阐释运动心理学问题已经成为一种趋势。所以只有站在多维观的高度上去审视它、研究它,才能获得更好的研究成果。

2 运动心理学分会的焦点问题

2.1 运动技能研究的新领域

内隐性学习活动的研究揭示了无意识学习过程的特点和心理机制,特别是对认知革命所倡导的“理性思维”观点提出了挑战。例如:亚当斯的闭环理论提出动作痕迹和知觉痕迹两种记忆痕迹,并强调记忆痕迹是由动作反应反馈而形成

的,在运动技能形成初期,要重视关于动作效果的反馈,并称这一阶段为言语运动阶段。还有属于认知理论范畴的产生式系统理论(ACT 模型),强调技能形成的过程是陈述性知识控制转为程序性知识控制的转换过程,因此在运动技能学习的初期,学习者是用言语去表征知识的。这些理论与观点都认同“言语表征”在运动技能认知过程中的重要性,而内隐性学习活动重视“非言语表征”、“无意识学习”,内隐知识能自动产生,无须有意识地去发现任何操作中的外显规则,因此,在运动控制与学习领域,尤其是在环境多变和紧张应激条件下,内隐学习可能比外显学习更有利于技能的获得。来自香港大学的 R. Masters; J. Maxwell 和 J. Poolton 三位教授与 M. Raab 教授合作共同调查了复杂的决策与并发的运动执行之间的相互影响,从而检验在通过内隐性学习活动后,复杂决策是否更具有有效性在其伴随的运动行为产生的过程中,并且在这个过程中运动记忆的迂回扮演了重要的角色。初步的研究显示运动动作在内隐性学习状态下,其运动行为表现更加高级化。来自德国弗伦斯堡大学的 M. Raab 教授,主要阐述了这方面的研究动态和研究成果,旨在建立一个相关模型,用来解释内隐性学习行为与决策学习是怎样引起运动选择和执行获得较完美的结合,从而将其广泛地应用到教学与训练中。M. Raab 教授就以乒乓球的教学和训练为例,充分探讨了 this 模型。研究设有实验组和对照组,对照组仍然执

行传统的教学与训练活动,而实验组则通过视频反馈,了解他们的技术动作和动作学习策略,这一过程称之为抉择训练。研究结果显示,学习者通过抉择训练后,运动技能的掌握,无论是在技术和策略方面都要高于传统的运动训练,即使在激烈竞争的情境下也具有长时间的稳定性。

2.2 运动员心理疲劳调控的新趋向

竞技体育中出现的心理疲劳不同于工业及其教育、认知心理学所研究的心理耗竭,它是伴随着过度训练导致机体生理能量消耗而引起的,是运动员主观经验的丧失。Raglin认为:心理疲劳专用于竞技体育,是过度训练引起的,更多地与身体和感知症状相联系,并不一定表现为兴趣和动机的减弱。Hackney认为:过度训练与心理疲劳是一个连续体,心理疲劳是其终端,而过度训练是连续体的过程。上面的表述只是单纯地从因果关系上理解过度训练与心理疲劳的关系,而忽略了心理疲劳在运动训练过程中的阶段性变化,没有看到两者的交互作用。Henschen,1986、Smith,1986认为:过度训练与心理疲劳是平行和交互关系。来自中国北京体育大学的张力为教授阐述了关于竞技运动训练中的精神疲劳的研究。通过对来自不同项目运动员进行访谈、开放式问卷调查,发现心理疲劳是一个逐渐发展变化的过程,在运动训练的不同时期会呈现不同的特点,从而揭示出运动精神疲劳的原因、本质及其症状,并针对这一问题的解决提出合理化建议,诸如心理诱导法——谈话法、想象放松、神经——肌肉的自我心理调整练习、心理诱导放松训练、催眠、音乐放松等用于心理疲劳恢复训练的方法。因此,重视心理疲劳在运动训练过程中出现的阶段性变化,根据其在训练不同时期呈现的不同特点,采用合理的解决方法,避免心理疲劳累积效应的产生,是运动员心理疲劳调控的新趋向。

2.3 运动心理学研究的新支持

(1)竞技运动类研究的相关量表。用于研究运动员运动自信心的量表:1)运动自信心量表(TSCI)和状态运动信心量表(SSCI),有维莱编制的。询问的问题涉及运动员在比赛中对自己的技术、决策能力、战术、应付压力、集中注意力、适应、保持、创造和保持成绩、正确思维和反应、意志信心等方面。2)身体自我效能量表(PSE)莱克曼于1982年编制,该量表主要由自我感受到的身体能力(PPA)和身体自我表现信心(PSPC)两个维度组成。回答由完全同意到完全不同意6级区分。3)(IAT)Greenwald于2002年编制的,用来测量内部自信心。

用于测量运动员运动焦虑的量表:(1)状态焦虑与特质焦虑调查表(STAL),由两张问卷构成,各有20题,问卷1测量状态焦虑(如我现在担心运气不好、我感到轻松等),问卷2测量特质焦虑(如我因某些事不顺心而一直烦恼、我感到安心踏实等),回答分为不、有时、经常、总是4个选项。分数全距20~80分,低分表示低焦虑,高分表示高焦虑。(2)运动竞赛焦虑测验(SCAT)马腾斯于1977年编制,共有15题,回答分为几乎没有、有时有、经常有3个选项。

来自澳大利亚维多利亚大学技术学院的T. Morris、T. Watt教授描述了用于检验暗示疗法的SIAM(the Sport Image

Ability Measure)量表的发展和使用时,从而为提高暗示疗法计划的设计提供了依据。

(2)运动健康类研究的相关量表。用于评价心理健康的情绪维度量表:简式心境状态量表(POMS)是华东师范大学祝蓓里教授编制修订的中国常模,共有40个形容词,包括紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱与自尊相联系的情绪7个分量表,均采用5级答法(从几“几乎没有”——“非常地”),记分相应的从0~4分。

用于评价身体自我概念和自我感知的量表:(1)身体自我知觉量表(PSPP):Fox等人于1990年编制由30个项目组成,包括5个维度,即运动能力自我知觉、身体力量自我知觉、身体状况自我知觉、身体吸引力自我知觉、身体自我价值。(2)感知能力区分测试量表(DMPA):Chow于2002年编制,量表主要从自我参考标准和他人参考标准两部分去衡量他们的运动行为表现,被试者回答“1”为完全不同意,“5”为完全同意。(3)身体自我概念量表(PSCS):Richards于1988年编制,由7个分量表组成,分别测定身体结构、外表、健康、身体能力、力量、活动方向和整体身体满意变,测试对象是12岁以上的人群。(4)感觉寻求量表中文版(SSS-VC)。SSS-VC是由陈仲庚和张雨青修订和初步标准化的,SSS-VC包括40个多选题目,分4个分量表,即:1)寻求刺激和冒险(TAS);2)寻求体验(FS);3)放纵欲望(DLS);4)厌恶单调(BS)。

其他涉及评价大众和特殊人群心理健康的量表:中国城市居民主观幸福感量表(SWBS-CC)、基于(国际残疾人机能最新分类标准)编制的世界卫生组织-残疾评估量表(WHO-DASLL),量表由身体机能、活动能力、运动参与3个维度构成。

3 中国运动心理学的研究动态以及未来发展

3.1 中国运动心理学的研究方向与出现的问题

通过对本次运动心理学分会各国的研究动态和研究方向以及对两场专题讨论会进行综述,我们可以发现,中国作为东道主,在本次大会中其论文的数量要远远地高于其他国家,但是不能单凭这一点就武断地认为中国的运动心理学研究已经处于国际先进水平。如果我们仔细地剖析本次大会中国人选的论文摘要,可以发现中国运动心理学的研究方向主要集中在运动健康类与运动竞技两大类,分别为19篇与9篇,而对于运动技能的研究则是空白,并且缺乏与其他诸如:认知心理学、伦理心理学、相互影响心理学、社会心理学的学科交叉研究,研究内容较为单一,功利性较为严重,只希望在较短的时间内解决心理行为问题,缺乏长期目标规划。其二,在研究方法上过多依赖于访谈法、问卷调查法,或者是从国外引进的量表,缺乏通过设计心理实验来研究个体的心理行为。另外,对于量表的使用也比较混乱,没有经过信度和效度检验,建立适合中国运动员或者其他研究个体的心理行为的常模,就生搬硬套,从而造成研究成果很多,却不能令人信服,也很少能够得到国际上的认可的尴尬局面。其三,就研究的运动健康类方向本身而言,主要集中在一些特殊人群

的研究,缺乏对体育运动与学生心理健康相互关系的研究分析。另外,中国的运动心理学研究与教育心理学的研究方向脱离也较为严重,很少研究体育教学过程中的心理行为问题,几乎没有关于暗示或者是表象训练在教学实践中的运用。中国运动心理学的发展要取长补短,充分发挥自己的优势和特色,并探索在某些领域的前沿,如心理训练的研究与实践、心理选材的研究与实践、与气功有关的心理学研究等等。综上所述,在国际运动心理学研究走向多元化道路的大趋势下,中国运动心理学的发展才只是刚刚起步,要走的路还很长。

3.2 中国运动心理学研究未来发展趋势

(1) 大力发展自己的特色研究。

中国运动心理学的研究主要侧重于运动中人的心理规律的研究与应用。其研究领域较为广泛包括:基础理论、运动与情绪情感、运动与人格、体育教学心理、竞赛心理、大众健身心理、心理训练、心理选材、心理诊断、心理咨询、运动专项心理等研究。目前,中国运动心理学在心理训练、心理选材、与气功相关的心理学研究成果显著,应该继续探索这些领域的前沿,大力发展自己的特色研究。

(2) 拓展研究领域。

神经运动心理学,运动技能学习和运动控制,都是对人类技术活动的心理结构和过程的作用进行了探索。该领域涉及四个知识体系:认知科学、神经科学、生态心理学及直觉,最后是一个知识体系是对人类行为动力系统的解释依赖于数学、物理学、神经网络模型。在21世纪,这个被称为“脑的世纪”的时代,该领域将直接影响着教学、训练、医疗康复、人类遗传、人类工程学、太空旅行和其他许多脑对身体动作的开发,以解决更多最复杂的人类行为问题。限于文化背景差异、研究设备、研究经费、研究方法等问题,在本次运动心理学分会中,中国运动心理学在神经运动心理学、运动技能学习与控制等领域的研究较为薄弱,因此,应该大力借鉴、移

植、开发、利用这一领域,拓展中国运动心理学的研究领域。

参考文献:

- [1] 马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1998:9-24.
- [2] 张力为,任未多.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000:193-285,384-538.
- [3] 马启伟.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,1996:122-154.
- [4] 金季春.体育科学指南[M].北京:北京体育大学出版社,2002:95-100.
- [5] 张力为,褚跃德.1993年国际运动心理学发展动态评述[J].天津体育学院学报,1994,9(4):12-14.
- [6] 王斌,马红宇.中国与西方运动心理学的发展现状比较研究[J].西安体育学院学报,2000,19(4):78-84.
- [7] Mou Wei-min, Su Li, Oiu Bing-wu. Abstract Book of the 28th International Congress of Psychology[C]. The Chinese Psychology Society, 2004:10-88.
- [8] Edward W, Chow. The effect of trampolinling activity on physical self-perception in junior secondary boys[C]. The Oral of Sport Psychology of the 28th International Congress of Psychology, 2004.
- [9] Raab M, Masters R. Motor selection and execution in sports—An implicit learning of perspective made explicit[C]. Invited Symposium of Sports Psychology of the 28th International Congress of psychology, 2004.
- [10] Zhang. Olympic Games and Development of The High Level of Athletes[C]. Invited Symposium of Sports Psychology of the 28th International Congress of Psychology, 2004.

[编辑:郑植友]