

Research Progress in Sports Psychology

Bin Li

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract

Literature data and logical analysis were collected and compiled by CNKI, aiming to comprehensively sort out the current situation, hot spots and research methods of sports psychology. The results show that over time, the literature on sports psychology research is more and more, and more practical and practical. Research methods are no longer limited to traditional methods, and high-tech technology is increasingly used in psychological research.

Keywords

physical education psychology; research hotspot; method; physical education teaching; athlete psychology

体育运动心理学研究进展

李斌

云南师范大学, 中国·云南昆明 650500

摘要

利用文献资料、逻辑分析等方法对中国知网CNKI收录体育心理学文献会议等进行搜集整理,旨在全面梳理体育心理学研究现状、热点和研究方法。研究结果表明:随着时间的推移,关于体育心理学研究的文献数量越来越多,应用性和实践性越来越强。研究方法不再是局限于传统方法,高科技技术运用于心理学研究也越来越多。

关键词

体育心理学; 研究热点; 方法; 体育教学; 运动员心理

1 引言

体育心理学的主要研究目的是提高教与学的效果,其主要研究对象是学生,也包括教师,侧重研究体育教学过程中的心理现象,特别是学生在学习过程中的心理特点和变化。但它与运动心理学、锻炼心理学又密不可分紧密联系,呈现出多维性的特点。所以体育心理学实际是研究体育运动情境中认知、情感和行为的科学。CiteSpace 是一款可视化文献分析软件,能够显示一个学科或知识域在一定时期发展的趋势与动向,形成若干研究前沿领域的演进历程。

2 其他国家研究进展

2.1 研究热点

20年前国外体育运动心理学的研究主要集中于运动个性;激活、唤醒与运动成绩;运动焦虑;干预与焦虑控制;表象训练;动机与自信心;运动归因;运动攻击性;团体凝聚力等。

而到了21世纪初,我们通过对国际四大期刊《应用运动心理学》期刊(JASP)《运动心理学家》期刊(SP)《国际运动心理学》期刊(IJSP);《运动与锻炼心理学》期刊

(JSEP)的研究表明四大期刊研究具体领域涉及运动动机、运动情绪、心理技能、运动自信、运动认知加工、运动社会心理、流畅状态(高峰体验)、心理耗竭、多元文化、赛前状态、优秀运动员心理品质、影响运动成绩的综合因素等多方面,并在很多方面做了详尽的系列研究。而过去较热的运动员的个性研究却受到冷落。研究领域从早期的研究运动员心理选材、心理技能训练和心理咨询工作的竞技运动领域不断地扩展到体育锻炼的动机和体育锻炼与心理健康的关系以及如何有效地掌握运动技能和通过学校体育课和课外体育活动培养学生良好的人格品质。但是竞技运动领域的研究仍然是主流,而对体育教育领域的研究相对薄弱。

在2013年世界运动心理学大会上对包括运动和锻炼心理学、运动技能控制/学习特殊问题等诸多议题进行讨论研究,其中重点交流了竞技心理的研究与应用和锻炼心理以及特殊问题,表现出如下特点:一些传统的研究课题(如情绪、动机、人格以及心理训练等)继续受到关注,但在研究思路与程序上更加注重契合竞技运动实践的需要;一些新的研究课题(如运动天才的成长,运动员职业生涯发展,运动情境中的人际关系,运动认知与情绪的关系,以及心理服务的提供等),逐渐受到重视;研究工作中更加注重借鉴相关领域的研究理念、方法及技术。身体活动或锻炼

【作者简介】李斌(1993-),男,中国云南昆明人,本科,从事运动训练研究。

的心理健康效益、治疗效益,身体活动或锻炼的动机等,仍是研究的热点;身体活动或锻炼与参与者认知功能的关系受到更多关注,认知神经科学在该领域得到了更多的应用;研究者研究设计表现为纵向追踪调查,单、双组前后测研究设计的增加,使研究结果更为可信,研究质量更高。特殊问题是指有别于传统运动心理学研究领域的应用性专题。本次大会对文化问题、性别问题、残疾人问题、药物控制及饮食失调等特殊问题进行了广泛的研讨,研究问题新,涉及范围广,成果应用性强;积累的研究成果其系统性有待提高;依托实证研究成果的理论建构尚显薄弱。

最后,在2018年的第十一届全国运动心理学学术会议上根据知识图谱对国外运动心理学研究热点的分析表明国外运动心理学的研究热点集中在运动表现、角色、知觉、动机、经验等,近五年其他国家运动心理学研究领域实现词主要是精英运动员、社会支持、足球、信念、身份等。

2.2 研究方法

常规的体育运动心理学的具体研究方法包括了观察法、问卷法、访谈法、文献分析方法、测验法与实验法等。

四大期刊使用的具体方法,实验法仍是研究的首选,而且实验多以真实情境为主,以追求更好的生态学效度。它与量表问卷调查之和超过了半壁江山,说明了以量化为主要形式的实证研究在国际运动心理学研究中占有举足轻重的地位。个案研究也受到重视,涉及运用心境状态量表的自行车选手高强度训练的监控、教练与运动员的关系等方面。另外,元分析的方法也占有一席之地,它的出现大大增强了文献综述的客观性。有对心境状态量表和运动成绩的元分析、对竞赛焦虑状态与运动成绩的元分析、对运动员和非运动员身体意向的元分析以及对身体锻炼、竞技运动和体育课中因果关系的知觉点的元分析。需要指出的是文献分析法是一种极为重要的研究方法。

2013世界心理学运动大会对研究方法领域的研究与应用做出了全面的讨论,认为理论构建仍是运动心理学的主要任务,对研究与应用具有重要的指导价值和学科发展价值;神经科学技术、眼动技术及虚拟现实在各研究领域的广泛应用,极大地扩展了研究者的研究视野,提供了深层次探讨运动心理及锻炼心理的过程和机制的可能性;混合方法逐渐成为继量化方法和质化方法之后的第三研究方式,但要想合理和有效地使用这种方法,仍需解决本体论、认识论、方法论层面上的融合问题,使分析深度和实用价值较单一方法研究有所提高。

3 中国研究进展

3.1 研究热点

近20年来中国体育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,目前我国已开展的研究有: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、体育教师和教练员心理特征、运动专项心理等研究。

而基于CiteSpaceV软件分析我国体育心理学研究进展,其研究主要热点集中在心理学、竞技运动及体育教学中的影响和应用等,未来该领域研究的前沿有可能会更多地向竞技运动领域深入发展。国体育心理研究的高频热点词汇主要集中在“心理健康”“运动员”“运动心理学”“心理训练”等方面;最大的三个节点关键词“运动心理学”“心理健康”以及“大学生”为中心,随着时间的变化分别延伸出了多条连接线,由此可见,在体育心理研究领域,其研究视角正在逐渐细化并向深层次发展。2010—2017年出现了“自我决定理论”“压力”“目标定向”“心理坚韧性”“自我控制”等关键词,这表明在体育心理学研究领域,未来可能会更多地向竞技运动中运动员的不同运动表现与心理特征之间的关系以及相应的实践训练方案等方向深入研究。

在进入21世纪之后,研究数量增加迅速。这也反映了中国运动心理学学科发展的整体趋势是积极的,运动心理学越来越得到人们的认可和重视,总体上看我国体育运动心理学还是集中在竞技运动、体育教育、健康锻炼三个领域。

3.2 研究方法

从论文实证角度来看,它可分为定性研究和定量研究;在具体研究中,它还可分为文献资料法、问卷调查法、数理统计法、逻辑推理法、观察法、实验法等。但在我国实验性研究却并不多见中国学者的研究方法主要以问卷法与理论综述为主。

在统计方法上中国的研究多用T检验、单因素方差分析、相关分析、甚至百分比。只能进行简单的研究。而西方的研究普遍采用的统计方法是路径分析、判别分析、多元回归分析、因素分析、多因素方差分析、结构模型等可有效解决复杂的问题。

现在体育心理学研究中关于运动技能学习和体育社会心理学的研究数量快速增加。对于运动技能学习的研究方法由最初的简单实验转变为使用包括生物反馈、眼动记录在内的先进仪器记录在技能学习过程中的现象和规律,大大提高了研究的可操作性和精确性。

4 结语

体育心理学近十年来研究的内容越来越广泛,中国和其他国家相差不大,基本集中在体育教学和竞技运动领域,研究方法也将趋于综合化。但中国因为心理学发展较晚,还落后于其他国家,一些研究方法需要中国化。因此,我们还应该将体育心理学的专业领域进一步细化,扩宽体育心理学的研究领域,加强体育心理学课程改革。

参考文献

- [1] 祝大鹏,李爱玲.近20年我国运动心理学研究现状与趋势分析——以第5-9届全国运动心理学大会为例[J].武汉体育学院学报,2011,248(7):60-64.

- [2] 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(4):78-81+84.
- [3] 张力为.“2013年世界运动心理学大会”专栏导读[J].北京体育大学学报,2013,36(9):41.
- [4] 李佑发,魏高峡.21世纪初国际运动心理学四大期刊研究状况透视[J].北京体育大学学报,2006(6):769-771.
- [5] 王长生,王智.21世纪初我国体育运动心理学研究发展格局及趋向的思考——第7届全国运动心理学大会研究现状剖析[J].西安体育学院学报,2003(4):110-114.
- [6] 张力为,孙国晓.当代运动心理学进展:研究方法[J].北京体育大学学报,2013,36(9):42-48.
- [7] 李元,何鹏飞.基于2007—2017年CSSCI期刊论文的我国运动心理学研究知识图谱分析[A].中国体育科学学会运动心理学分会、中国心理学会体育运动心理专业委员会.第十一届全国运动心理学学术会议摘要集(会后版)[C].中国体育科学学会运动心理学分会、中国心理学会体育运动心理专业委员会:中国体育科学学会运动心理学分会,2018.
- [8] 张雪,刘小瑜.基于CiteSpaceV的我国体育心理学研究进展[J].福建体育科技,2019,38(6):27-32.
- [9] 张艳庆,李大新.基于知识图谱的国内外运动心理学研究热点与前沿对比分析[A].中国体育科学学会运动心理学分会、中国心理学会体育运动心理专业委员会.第十一届全国运动心理学学术会议摘要集(会后版)[C].中国体育科学学会运动心理学分会、中国心理学会体育运动心理专业委员会:中国体育科学学会运动心理学分会,2018.
- [10] 李浩,朱亚成.体育心理学研究进展[J].文体用品与科技,2018(13):148-149.
- [11] 赵祁伟,陆颖之,周成林.新兴技术融合发展下竞技运动心理学研究进展、实践与展望[J].上海体育学院学报,2020,44(11):18-27+54.
- [12] 季浏,殷恒婵,颜军.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2015.