

【国际比较】

国际运动心理服务发展进程中的挑战与中国镜鉴

祝大鹏 漆昌柱

【摘 要】运动心理服务是运动心理学实践应用的重要形式,对国际运动心理服务发展新形势下面临的挑战以及对我国运动心理学服务的应对策略进行分析发现,当前国际运动心理服务在自身方面存在缺乏明确准入标准、从业者心理健康关注不够、从业者文化胜任力缺位的挑战;在运动心理服务研究上存在定性研究比例失衡、研究技术更新升级滞后、理论与实践脱节的挑战;在运动心理服务实践上存在对运动员身心健康缺乏足够重视、教练员心理服务能力建设缺失、运动心理服务职业道德评估与监督失位、运动心理学从业者职业反思匮乏等挑战。面对发展进程中的挑战,我国运动心理服务在发展过程中需要着力打造运动心理服务的中国方案、拓展服务领域与范围,扩大社会影响力、加强运动心理服务理论构建,重视循证实践、加强专业人才培养,建立专业培养规范、完善服务模式。全面提升运动心理服务质量,为我国体育事业发展做出积极贡献,为世界运动心理学发展贡献中国力量。

【关 键 词】运动心理学;运动心理服务;运动员心理健康;职业发展

【作者简介】祝大鹏(1976—),男,河南信阳人,武汉体育学院心理学系教授,博士,博士生导师,武汉体育学院运动训练监控湖北省重点实验室,研究方向为运动心理学,E-mail:zdpwl@126.com(湖北 武汉 430079);漆昌柱,黄冈师范学院(湖北 黄冈 438000)。

【原文出处】《天津体育学院学报》,2024.1.27~35

【基金项目】武汉体育学院校级科研创新团队项目(项目编号:21KT01);湖北省优势学科群“运动与脑科学”资助项目(项目编号:鄂教研[2021]5号)。

进入21世纪,飞速发展的科学技术极大提升了运动心理学研究水平,在研究理论、研究范式、研究主题、研究方法和技术上均发生明显变化^[1]。在奥运会、世界锦标赛等重大比赛中,运动心理服务的参与范围不断扩大,参与深度不断加强。运动心理学研究者也逐渐在卓越表现领域开展更加多元化的研究,在商业、医学和艺术表演领域开展系列研究,并取得丰富成果。此外,随着教育强国、体育强国国家战略的提出,运动心理服务对象也扩展到体育教育和全民健身领域,为提高体育教学质量、发挥体育教学的心理促进功能和体育锻炼的心理效益提供实践指导。运动心理服务对象的多样化,极大拓展了运动心理学的研究领域,扩大了运动心理学的学术和社会影响力,促进运动心理学学科发展。

需要引起运动心理学研究者注意的是,尽管当前在心理学、体育学以及相关学科期刊发表大量运动心理学研究成果,但对于运动心理服务的职业现状及发展趋势却鲜有研究。J. MARTIN^[2]对运动心理服务的现状进行分析后指出,运动心理服务难以

作为一个职业,因为相对于一般心理服务,运动心理服务的需求极少且全职的运动心理服务从业者数量也非常少。

随着社会经济的快速发展,我国竞技体育水平快速提升,群众体育锻炼意识和参与水平都显著提高。体育事业在中华民族伟大复兴历史进程中的重要使命,对我国运动心理服务提出了新挑战,也面临新的机遇。我国运动心理服务工作者需要勇挑重担,反思过去,总结经验,不断进步,要放眼国际,吸取其他国家运动心理服务发展过程中的经验和教训,取长补短,更好地促进我国运动心理服务事业发展。基于此,本研究对当前国际运动心理服务在发展中面临的挑战进行梳理分析,在此基础上探讨我国运动心理服务发展的机遇与方向,为提高运动心理服务水平,促进运动心理学从业者职业发展提供借鉴。

1 国际运动心理服务发展面临的挑战

1.1 运动心理服务从业者自身的挑战

1.1.1 缺乏明确统一的准入标准 运动心理

学是一门综合性较强的应用型学科。但受制于世界各国运动心理服务的体制机制不同,当前国际运动心理学会与各国运动心理学学术组织仅对运动心理服务从业者在能力、知识、道德等方面提出笼统要求,目前仅有美国、英国、澳大利亚、德国、北欧各国以及亚洲少数国家建立了各自的行业标准。由于缺乏明确统一的准入标准,造成从业者群体能力参差不齐,服务质量难以得到保障,对运动心理服务者个人发展和整体行业声誉产生消极影响,不利于运动心理学职业发展。

1.1.2 对从业者心理健康关注不够 目前,关于运动心理服务从业者心理健康的研究匮乏,不利于运动心理服务从业者的身心健康和运动心理学学科发展。绝大多数运动心理服务从业者都是来自高校,少数来自心理学或体育科研机构,具有稳定的工作岗位,平时他们都承担繁重的教学和科研工作,只是在奥运会、洲际和全国性运动会等重大赛事备战期间或运动队(员)有需求时进入运动队开展心理服务工作。首先,这种临时性的、以问题解决为首要目标的工作使运动心理服务从业者面临由于工作环境、工作方式和(专项)知识需求的变化而带来的应激压力。R. J. SCHINKE 等^[3]认为,运动心理学工作者在为运动员提供心理服务的过程中也面临来自运动员、比赛和工作的压力。运动心理服务从业者的工作态度也会影响其心理健康。A. QUARTIROLI 等^[4]对 16 名从业经历在 10 年以上的运动心理服务从业者的心理健康进行研究发现,运动心理服务从业者不同的工作态度对其心理健康也会产生不同影响。其次,外部环境对运动心理服务的污名化也是影响运动心理学从业者心理健康的重要因素之一^[5]。

1.1.3 从业者文化胜任力缺位 文化胜任力,指理解其他文化和明确自身所处文化观念的能力^[6]。随着经济全球化的快速发展和体育职业化、国际化水平的提升,运动员国际间的转会和归化运动员现象不断增加。如何帮助国际运动员和归化运动员尽快融入新的社会文化和运动队文化,与教练员、队友和媒体等建立良好关系,全身心投入训练和竞赛,避免“水土不服”、半途而废的结局,这是运动心理学从业者需要研究的新课题,也是一项对运动心理学从业者文化胜任力的新挑战。

N. ONG 等^[7]比较了东西方文化差异对运动员关于运动心理咨询态度的影响发现,西方文化背景下的运动员对运动心理咨询表现出更高的开放性,对运动心理咨询师的性别、年龄和以往的工作经历等方面,不同国家的运动员有所区别^[8-9]。A. QUARTIROLI 等^[9]访谈了 25 位来自不同国家的具

有 18 年以上运动心理咨询经验的运动心理咨询师后指出,尽管文化在运动心理研究和实践中具有重要作用,但大多数研究还是建立在西方文化中心的哲学基础之上。在职业生涯早期,运动心理咨询师的挑战主要体现在纠结于接受自己的局限性、偏见,以及培养适用于不同个体和情景的文化胜任力这类不可能完成的任务。虽然文化胜任力对运动心理学职业发展具有重要影响,但在实践中效果并不乐观。一项针对 203 名运动心理从业者的调查表明,大部分从业者接受过正规的文化胜任力训练^[6]。但实际上,这种训练对从业者在实践中胜任力的提升作用十分有限,因为从业者在实际的心理训练项目中得到的文化方面的支持比较缺乏。

1.2 运动心理服务研究的挑战

运动心理学属于以应用性为主的学科。运动心理服务的开展,一方面离不开运动心理学基础研究成果提供的理论支撑和实证依据;另一方面,也需要将应用服务中的方法、技术和方案在科学研究中得到检验,以实现理论与实践的相互转化,促进运动心理服务的发展。正确处理基础理论研究和应用对策研究的关系,是涉及哲学社会科学事业发展的重大战略问题^[10]。当前,运动心理学在科学研究和服务应用之间存在相互支撑不够、缺乏融合的问题,极大阻碍了运动心理服务的推广与发展。

1.2.1 定性与定量研究比例失衡 根据研究的性质,运动心理学研究可以分为定量研究和定性研究,这两类研究分别以实证主义和建构主义为理论依据。由于运动心理学服务对象的不可复制性、面临问题的特殊性和效果评价的个体性,定性研究方法理应获得足够重视。但当前实际情况是,运动心理学研究领域实证主义的定量研究占据显著优势地位。K. R. MCGANNON 等^[11]认为,虽然运动心理学研究者对定性研究的重视程度在不断提高,但定性研究仍然亟须进一步加强。在竞技运动心理服务中,面对小样本甚至个别运动员的研究,则更需要结合研究实际情况开展个案研究或单被试研究设计为主的定性研究,或者将定性研究与定量研究合理结合,而不能简单套用针对大样本被试纯定量研究范式。Z. A. POUCHER 等^[12]对 710 篇定性研究从哲学基础、方法论、数据生成、方法分析、结果呈现、定量描述、研究者观点和方法一致性进行总结后发现,尽管在定性研究发展过程中不同哲学流派百花齐放,但后实证主义或批判性现实主义方法在运动心理学中占据主导地位。

另外,系统回顾作为定性研究的一种方法,常用来深入分析某一特定主题、理论或过程的研究状态,或者提出发展方针、干预方案、政策或公共卫生

策略。随着运动心理学研究中系统回顾研究数量的快速增加,在研究的选题(如文献纳入或剔除的标准)、方法(如文献检索的策略)和撰写(如附件材料的呈现)等环节也暴露出一些方法学上的问题,需要研究者及时采取措施纠正完善^[13]。

1.2.2 测量工具的专业化、本土化水平需提高 首先,外来测量工具的修订。当前,运动心理学问卷编制的心理测量理论都来自西方文化,其适用性受到限制,可以通过回译程序和因素分析技术来解决这一问题^[14]。保障编制的问卷具有良好的信度、效度、客观性、区分度、标准化和公正性。由于问卷本身的局限性、研究者、被试和环境均会影响问卷使用的效果,因此问卷在翻译、得出结论直到应用的每一环境都需要全面谨慎考虑。原始版本问卷的翻译要由母语国家的译者完成以保证内容同质性。运动心理学问卷编制的过程也是一种提高测量准确性的方法,这种方法在理论等价的前提下也可以研究运动员的行为与动机。其次,测量工具的专业化。如何证明运动心理咨询的有效性?除了三方评价、训练水平和比赛结果等因素外,当前面临的重要问题之一是缺乏有力的测量工具来监控运动心理咨询的过程和评价其咨询效果。

1.3 运动心理服务职业发展与服务对象的挑战

1.3.1 对运动员身心健康缺乏足够重视 2021年法网比赛中,日本网球选手大阪直美由于认为媒体采访过程中忽略球员心理健康导致自己感到焦虑、紧张而拒绝出席赛后新闻发布会,随后宣布退出本届法网比赛。同年,在东京奥运会上美国体操名将拜尔斯也由于心理健康原因退出多项比赛,仅在东京奥运会得到一枚平衡木铜牌。近年来,运动员心理健康问题逐渐得到教练员、管理者和研究人员的关注和重视,并开展相关研究、干预,制定相关保障政策。I. L. MUIR等^[15]认为,优秀运动员的心理健康对于教练员、运动管理者、运动员的家长以及运动心理学从业者,甚至运动队的工作人员都是一个非常值得关注的问题。

运动员常见的心理健康问题有焦虑、抑郁、饮食障碍等^[16]。国际运动心理学学会^[17]和国际奥委会^[16]先后发表关于运动员心理健康的官方立场,认为运动员群体中存在睡眠障碍、抑郁、自杀、创伤后应激障碍、注意力缺陷、精神障碍、物质滥用、赌博障碍和其他行为成瘾等心理健康风险,呼吁各学科研究者关注运动员心理健康,加强运动员心理健康的相关研究,为运动员心理健康提供支持与服务等。但在实践中,教练员、管理人员、运动员父母和运动员本人对自身心理健康的关注程度偏低,对于

出现心理障碍、心理疾病的运动员缺乏专业而有效的解决方案。

1.3.2 教练员心理能力建设缺失 教练员是整个运动集体的核心,负责确定运动队的发展目标,选拔队员,组建教练团队,制定训练、比赛计划,发展团队文化等。教练员的多重角色使其需要有效应对来自训练、比赛、媒体、家庭等不同方面的压力和挑战,对教练员心理能力提出了更高要求。在情绪调节策略上,男性比女性使用更多的抑制策略。在应激感知上,男性教练和优秀教练比女性教练和非优秀教练表现出更高水平的对应激的控制感,同时女性比男性体验到更多的消极应激^[18]。社会支持环境、工作卷入与工作满意度对教练员的心理良好感和离职意向有密切关系^[19]。

T. L. SHEEHY等^[20]分析了101篇有关教练员心理的研究发现,大部分研究内容集中在教练员如何影响运动员的运动表现上,而关于教练员自身心理以及教练员如何提升自身专业表现方面的研究则非常缺乏。研究认为,现有关于教练员心理的研究无法直接为运动从业者提供如何在实践中有效指导的应用知识。教练员在训练中向运动员提供反馈时,反馈的时机和类型对运动员技能学习和表现具有重要影响^[21]。因此,何时、为何、如何向运动员提供反馈才是最有效的,是教练员需要思考的重要问题。F. W. OTTE等^[22]提出技能训练交流模型,在此基础上发展约束诱发方法,并提出要对教练员进行周期化技能培训,直接提高教练员在实践设计中的约束操作,且间接影响教练员的外部环境信息选择。

1.3.3 运动心理学从业者的职业反思匮乏 随着运动心理服务与应用的深入,竞技运动心理服务的领域不断拓宽,运动心理学从业者在商业^[23]、军事^[24]、医学^[25]和艺术表演等卓越表现领域的应用服务日益增加。这就反过来要求运动心理学从业者认真反思其工作理念、模式、手段、技术,不断增强其专业能力和工作效能,提高竞技运动心理服务的社会认同度,推动运动心理学职业发展水平。

(1) 服务手段和技术的理论基础僵化。应用心理学的重要特点之一就是理论和模型众多,像行为主义、生理模型、认知主义、精神动力模型和社会学模型等,不同的理论和模型有不同的观点和适用范围。当前运动心理学从业者倾向于使用一种理论解决所有问题,在理论认知的灵活性上不够。D. COLLINS^[26]以运动心理学专业学生为被试,选取运动心理学中的4个问题(赛前焦虑、缺乏自信、抑郁、饮食障碍)在8个心理学模型(如生理的,认知的)中进行检验,没有一个模型能被所有被试认同,

在不同的问题上8个模型也表现出解释力的显著差异,进一步分析发展认知—行为模型和混合模型(社会建构、生理和精神动力模型的混合)的解释力最强。运动心理学从业者在实践中解决实际问题时需要每一个派别的理论进行分析、整合、修正,使其符合运动心理学问题的实际,提高服务方案的针对性和有效性。

(2)从业者主动反思和解决问题的意识薄弱。运动员是运动心理服务的直接接受者和获益者,因此,他们对运动心理服务的态度直接影响服务的实施和效果。研究表明,个人项目运动员比集体项目运动员对运动心理咨询持有更积极的态度和更高的信心。进一步分析发现,在个人项目中,女运动员比男运动员对运动心理咨询有更高的意愿,而在集体项目中,男运动员寻求运动心理咨询的意愿则显著高于女运动员^[27]。因此,运动心理咨询师需要根据服务对象的不同特征(项目类型、性别、人格等),调整工作方法和策略。

运动心理学从业者如何主动有效地推广服务,获得更多人认同,并同运动员、教练员保持长期和深入的合作,目前关于这方面的研究还比较缺乏。A. W. HALTERMAN等^[28]对足球教练员的研究结果显示,教练员认为理想的运动心理服务要具有便捷性、价值性和结合专项的特点。教练员还希望运动心理学从业者具有他们喜欢的个人特质、运动专项知识和经历以及与团队相一致的目标。

(3)缺乏与服务需求相一致的个性化工作模式。除了为运动员提供运动心理服务外,当前应用运动心理学从业者面临的多元化任务(商业、军队、健康护理、教育、艺术表演等),要求从业者具备与不同人群工作的胜任力,如参与组织的心理行为,积极的青少年发展,促进生活技能、心理健康提升和咨询支持方案等。如何针对不同领域的客户提供有针对性的工作模式和服务策略,是运动心理学从业者需要重视并加强的能力。有研究认为,应用运动心理学从业者需要通过教育和培训来发展多元化能力,以满足来自不同学科的服务需求^[27]。

1.3.4 运动心理服务的单一化 首先,服务对象的单一化。当前,运动心理服务对象大多局限于运动员,而对于体育教学中的学生和体育锻炼参与者则未纳入运动心理服务对象。这种片面的服务对象限制了体育教学的心理功能和体育锻炼的心理效益最大化,也不利于运动心理学服务于教育强国和健康中国建设。其次,服务内容的单一化。目前,运动心理服务的内容主要集中在运动领域,通过心理训练与咨询提高运动员的心理调节能力、发展心理品质和行为表现。但关于运动心理服务

在商业、军事、医疗、表演等领域的研究和应用则较为匮乏。结合职业特点的运动心理服务,对于这些领域从业人员的压力应对、工作绩效和心理健康等方面则可以发挥重要作用。

2 中国运动心理服务发展的反思与借鉴

20世纪80年代,邱宜均、刘淑慧、丁雪琴等老一辈中国运动心理服务工作者在国内率先为国家队运动员备战奥运会提供运动心理服务工作,为运动员心理能力提升和运动表现促进做出了积极贡献。2002年,张忠秋首次作为奥运会代表团正式成员为冬奥会参赛运动员提供临场心理服务。在全国运动心理服务工作者多年的努力下,越来越多的运动心理学工作者参与到奥运会、冬奥会、亚运会、军运会、全运会等各类大赛的运动心理服务工作中,运动心理服务得到广大教练员、运动员的高度认同。

面对成绩,要始终保持清醒的头脑,客观认识中国运动心理服务在实践中的经验与不足。既要学习其他国家同行的先进工作经验与服务模式,又要认识到国际运动心理服务中面临的挑战也会存在于我国运动心理服务实践。要促进我国运动心理服务的稳定持久发展,需要中国运动心理服务工作者既要保持自己的特色,又要积极与国际运动心理服务模式接轨。

2.1 着力打造运动心理服务的中国方案

(1)要构建中国化的运动心理服务理论。随着中国竞技体育事业的快速发展,运动心理服务发挥的作用逐渐得到体现和认同。中国运动心理学从业者经过多年的深入研究,提出将中国传统文化(道家、佛家、儒家等)和辩证思想融入竞技运动心理服务实践的思想,在竞技运动心理训练中通过书法、绘画、诗词阅读等手段对运动员进行心理训练并取得良好成效,形成一套可操作性的工作模式^[29-32]。最近有研究^[33]分析了2008-2020年期间运动心理学期刊以及相关会议发表的关于正念研究的学术论文,认为正念正在通过调解、神秘化、医学化、主流化、商业化和道德化等机制被重新界定,呼吁更多从哲学、伦理和精神层面关注正念,提高正念的文化胜任力和实践敏感性。当前,需要对正念的跨国融合进行反思,以全面理解正念这一概念如何更好地适应运动心理学的理论研究与实践应用。我国学者将正念训练引入运动心理服务实践中,检验了正念训练在运动心理服务中的效果^[34-35],比较了传统心理技能训练和正念训练促进压力下运动表现的效果^[36],开展了正念训练中国化的实践探索^[37-38],但还需要更深入和全面的研究。

(2)要完善中国运动心理服务工作模式。当

前,国内运动心理服务从业者在管理因素、人际关系、社会支持、工作自由度等环境因素以及理论依据、服务模式、效果评价等任务因素上与国外同行存在显著差异^[39]。中国运动心理服务从业者需要在结合中国体育体制、管理制度等实际情况的基础上,借鉴国外先进经验,建立完善符合中国体育特色的运动心理服务工作模式。如明确运动心理服务团队的权、责、利,构建“专家+研究生”的服务团队,实施“长期跟队+赛前辅导”“线上+线下”的工作模式,建立“过程+结果”的评价模式。

2.2 拓展服务领域与范围,扩大社会影响力

建立多学科、多行业的复合型服务团队,加强横向交流与合作,以问题解决与社会需求为导向,综合运用心理学、教育学、生理学等学科理论,着重解决临床、商业、军事、艺术表现、特殊工种等领域在追求卓越表现过程中出现的心理问题,扩大运动心理服务的社会影响力,提升运动心理服务的职业声誉和认同度,消除职业污名化。

2.2.1 关注新兴体育项目,实现运动心理服务全覆盖

像高尔夫、橄榄球、滑板、冲浪、攀岩等新入奥项目,以及电子竞技等商业化发展水平较高的项目,目前在这些项目上的竞技运动心理服务和研究还处于起步阶段。2018年雅加达亚运会上,首次将电子竞技纳入亚运会项目。近20年来,对电子竞技的理论和实践研究都在快速增长。O. LEIS^[40]认为,运动心理学可以对电子竞技发展中的以下问题进行研究:运动员知觉研究与训练;优秀选手心理特征和职业发展;团队合作与动机激发;传统游戏与虚拟游戏的比较(如现实足球与足球游戏)。此外,研究者还需要注意电子竞技在健康、社会心理、社会文化、发展历史等方面与一般体育运动的区别。

2.2.2 围绕国家需求,承担社会责任

(1)运动心理服务工作者要以服务国家需求为工作基本遵循。一方面,继续围绕体育强国、健康中国国家战略,以科技服务的形式加强针对运动员的训练竞赛心理服务,发展运动员心理品质,提高运动员心理调节能力,挖掘运动潜能;另一方面,可以与大中小学和社区建立联系,通过实习实践基地、社会合作与服务等,拍摄科普视频、定期现场讲座、运动处方指导,为体育教学过程中的教和学、大众健身活动中的心理调适提供科学支持,提高体育教学的学习和教学效果,增强体育锻炼的心理效益,发挥体育的育人与健心功能。

(2)运动心理服务从业者还要具备高度的社会责任感和职业自觉。2020年初新冠疫情暴发并广泛传播,体育比赛相继推迟或取消,运动员面临社

会隔离、职业生涯中断、获得比赛资格的不确定性、训练不系统等问题,训练、比赛计划被打乱,心理产生重大应激反应。中国运动心理服务从业者在国家体育总局和中国心理学会、中国体育科学学会的组织下,通过学术讲座、系列科普文章、微信公众号等多种形式在线为运动员提供心理调节服务,各省市心理学学术组织也因地制宜开展心理服务工作。这种全方位、多层次的心理学服务体现了运动心理学从业者高度的社会责任感,为运动员训练和竞赛状态的调节与保持提供了良好保障。除了为运动员提供运动心理服务之外,也需要针对重大自然灾害后人们以及个体在感染病毒康复过程中的心理应激反应,设计基于心理调节的体育锻炼处方,指导科学参与体育锻炼,缓解心理应激反应对心理健康的损害,为个体心理恢复提供科学手段。

(3)针对当前运动员生涯转型期出现的各种心理问题,积极为转型期的运动员提供心理支撑,帮助运动员解决转型过程中面临的各种障碍,顺利完成职业转型。有研究认为,学生运动员的社会认同可以有效预测其在校学习后期的社会心理调节。因此,在实践中可以间接提高其学业控制感,并通过降低主观应激反应减少消极情绪^[41]。此外,拓展服务范围,追求运动心理服务效果最大化,体现运动心理学工作者社会责任感。一方面,拓展运动心理服务研究范畴,为运动心理服务在其他职业领域的应用提供理论支撑和实践证据;另一方面,加强横向联合,与医院、军队、艺术表演机构开展合作,探索将运动心理服务技能与手段应用于不同职业人群,提高从业者在压力状态下的心理调节能力,促进其实现卓越表现。

2.3 追求运动心理服务理论构建与循证实践平衡

首先,目前国内运动心理学研究在数量上总体呈上升趋势,但也存在研究内容不够深入且碎片化,缺乏系统性、系列性理论研究,且与国外的合作研究非常薄弱^[42]。其次,当前运动心理领域的干预研究大多为自上而下的设计思路,属于“从理论到理论”的研究范式。研究方案大都是高度系统化和遵循严格的程序,其研究成果对于运动心理学理论发展发挥了重要作用^[43]。但此类干预方案往往缺乏可操作性,在实践过程中这些干预方案很难具体实施。最后,当前发表的一些研究成果对于方案的介绍存在过于笼统或过于繁杂的问题,这也进一步加剧了运动心理学理论和实践应用之间的脱节。运动心理学干预研究要兼顾研究的内部效度与外部效度,在两者之间寻找平衡点。

国内有学者^[29-31]提出基于中国传统文化的运

动心理服务手段,在实践中摸索出将书法、绘画、诗歌、茶道等融入运动心理训练的服务思路。但这种运动心理服务模式效果的显著性与稳定性有待更多实践检验,这种偏重经验性质的服务手段在理论上缺乏充分支撑,在操作规范性和严谨性上较低,限制了其应用与推广。循证实践则可以在一定程度上解决此类问题,其强调在实践中所有涉及方法、策略等的决策都应基于实验研究提供的证据,并且要对这些实验研究证据根据特定的规范加以甄别和使用。有研究提出,在运动心理学实践中引入循证实践的思想,通过引入循证实践的思路和操作,可以提高科学决策的效率,降低过多依赖教练员个人经验和运动员个案经验所积累的低效率实践^[44]。

一直以来,焦虑都被认为是一种消极情绪,在比赛中对运动员会产生负面影响,相应的运动心理学训练方法也是围绕如何消除焦虑来开展工作。但也有研究者指出,焦虑在运动情景中的某种条件下对运动员的运动表现会产生积极作用^[45]。焦虑对个体运动表现的性质取决于个体对应激源认知评价的结果,如果个体对自己的应对能力和目标获得有积极评价,则这种情况下的焦虑会对运动表现产生积极影响,而如果个体对自己的应对能力和目标获得做出消极评价,则相应的焦虑会对运动表现产生消极影响。因此,在运动心理训练中,对竞赛焦虑要因人而异、辩证分析、正确施策,不能“一刀切”,盲目降低焦虑水平。

2.4 加强专业人才培养,建立专业资格认证制度

(1)加强运动心理服务专业人才培养。各运动心理学专业人才培养单位要在教育部高等学校心理学教学指导委员会对心理学专业人才培养规范要求的基础上,借鉴国外运动心理学专业人才培养模式,结合我国运动心理学专业人才培养目标,在培养方案制定、教材建设、课程设置、社会实践等环节统筹谋划、有的放矢,培养有理想、精心理、懂体育、会应用的德智体美劳全面发展的高质量运动心理学专业人才,确保在人才培养规模和质量上满足社会需求。此外,要逐步建立完善的本科—硕士—博士多层次运动心理学专业人才培养体系,持续为推动我国运动心理服务发展提供动力。

(2)规范运动心理服务专业资格认证。2006年10月,中国体育科学学会运动心理学分会发布《中国运动心理咨询师认证标准(试行)》,认证运动心理咨询师分为运动心理咨询专家、运动心理咨询师、见习运动心理咨询师三个等级,并在2010年认证了首批运动心理咨询师。2007年,中国体育科

学学会通过认证了首批22名“运动心理咨询专家”,但由于各种原因,运动心理咨询师和运动心理咨询专家认证工作未再次开展,我国运动心理咨询服务工作又回到缺乏行业自律和标准化评估的现状。

(3)国内运动心理学相关协会组织需要充分发挥领导职能,在运动心理服务专业资格认证上发挥主导作用。一方面,借鉴国外运动心理服务专业认证体系和经验的基础上,结合国内临床心理咨询师的先进做法,重新完善符合我国运动心理服务发展现状和目标的认证标准与制度。另一方面,与国际运动心理学会建立良好关系,在专业认证的培训、考核上寻求支持与认同,进而加强运动心理服务的行业规范标准化建设,建立国内国际双轨认证机制,为运动心理服务从业者的成长与职业发展提供良好环境保障,逐步有序推进执证上岗。此外,要建立相应的准入与退出制度,加强对从业者的监督与考核,确保运动心理服务行业健康发展。

(4)建立运动心理服务专业资格认证体系。
①建立准入标准。在认证标准中要对申请者和从业者的职业道德准则、专业能力和经历、学术背景、身心健康等方面提出明确具体的条件和要求。在标准建立中要征求教练员、运动员、运动心理学专家、临床心理与咨询专家等各方意见并进行充分论证,确保标准的科学性、全面性和可操作性。
②建立从业人员数据库,加强信息化管理。对于通过资格认证的从业者,建立个人信息数据库并在一定范围内公开,有需求的机构和个人可以查阅从业者的信息,并选择合适的对象寻求合作与帮助,这种“菜单式”的服务形式更有利于良好咨访关系的建立。
③差异化管理。对不同等级的运动心理服务从业者在准入标准、考核要求上分层实施,保障不同等级之间的人员流动畅通,激发从业人员的工作热情与发展动力。

2.5 完善服务模式

2.5.1 以服务对象为中心,建立多元化服务模式 运动心理服务的对象是人,而每个服务对象由于个人特点、所处环境不同其问题也不尽相同,因此其所适用的心理训练和干预方法也因人而异。祝大鹏^[46]指出,运动心理咨询工作要得到运动员的认同,获得良好咨询效果,这就要求运动心理服务从业者以运动员为中心,全面深入了解运动员的需求,对症下药、有的放矢,才能取得预期效果,进而得到运动员、教练员的广泛认同。此外,要建立多元化服务模式,在以往管理部门主导的自上而下的“免费获取”服务模式的基础上,逐步拓展“有偿购买”服务模式作为有益补充。运动员可以根据自己

的实际需求选择适合自己的运动心理服务工作者,提高运动员接纳运动心理服务的积极性和服务效果。但多元化的服务模式也对运动心理服务从业者提出了更高挑战,要求运动心理服务从业者“打铁还需自身硬”,不断加强自身专业能力和实践服务策略优化,主动深入实践,加强与教练员、运动员等服务对象的联系,提高运动员、教练员对运动心理服务的认同度。

2.5.2 建立督导制度 心理督导,指学习者在有经验督导者的指导帮助下完成心理工作、提高自身专业水平的过程。心理督导对运动心理服务从业者的工作能力、心理素质和职业道德提升具有重要作用。对于刚进入运动心理服务的从业者,要求要在经验丰富的行业督导指导下开展工作,帮助他们尽快熟悉工作环境,将理论知识与解决实际问题有机结合,提高工作效果,提升职业道德水平,加速其成长过程。对于经过新手阶段的运动心理服务从业者,在与心理督导分享临床知识、澄清思路、提升技巧的学习过程中实现自我反思、自我成长。全国和地方运动心理学学术组织可以建立运动心理服务从业者督导师专家库,选拔在专业知识、从业经验、个人品德等方面突出的行业专家进入专家库。通过个人督导、专家讲座、专业培训等形式为从业者提供督导。

2.5.3 同行交流评价机制 同行交流评价是发现差距、学习先进、优势互补、协同合作的重要途径,对运动心理服务从业者的个人成长与发展具有重要意义。对于同行交流评价可以采取灵活多样的形式进行,如可以定期组织开展运动心理服务学术会议、论坛等,通过“走出去,引进来”,对运动心理服务的最新理论、方法和观点进行交流评价,厘清各种服务模式的优势和局限,提升从业者理论水平。也可以在奥运会、亚运会等重大赛事之后组织小规模论坛,有针对性地交流经验,使得参与者能够取长补短,在以后的实际工作中避免走弯路。中国体育科学学会体育运动心理学分会在最近几届奥运会之后都举办了相应的学术论坛,为业内学者交流提供了平台,产生了良好效果。

3 结束语

研究对国际运动心理服务发展中面临的挑战进行总结梳理分析,认为在从业者自身能力(理论素养、身心健康、文化胜任力等)、研究水平(研究设计、测量工具等)和服务水平(服务范围、专业认证、服务模式等)上存在问题与不足。中国运动心理服务从业者在提供运动心理服务过程中要加强构建中国特色的运动心理服务理论与实践方案,重视中国传统文化在实践中的应用;在体育领域和其他职

业领域拓展服务范围,发挥运动心理服务的社会效益;提升运动心理学专业人才培养的规模与质量;完善运动心理服务模式与制度建设,健全运动心理服务督导与评价系统。

参考文献:

- [1] 拟刚彦,李庆珠,郑金枝,等. 运动心理学临床支持服务实证研究[J]. 体育科学,2009,29(4):27-34.
- [2] MARTIN J. Is the profession of sport psychology an illusion[J]. Kinesiology Review, 2020(9): 92-103.
- [3] SCHINKE R J, MIDDLETON T, PETERSEN B, et al. Social justice in sport and exercise psychology: a position statement[J]. Quest, 2019, 71(2): 163-174.
- [4] QUARTIROLI A, ETZEL E F, KNIGHT S M. The multifaceted meaning of sport psychology professional quality of life[J]. Journal of Clinical Sport Psychology, 2019, 13: 645-667.
- [5] ALESSANDRO Q, CHRISTOPHER R W, EDWARD F E. The professional quality of life of sport psychologists: development of a novel conceptualization and measure[J]. Professional Psychology: Research and Practice, 2019, 50(3): 155-167.
- [6] QUARTIROLI A, VOSLOO J, FISHER L A, et al. Culturally competent sport psychology: a survey of sport psychology professionals' perception of cultural competence[J]. Sport Psychologist, 2020, 34(3): 242-253.
- [7] ONG N, HARWOOD C. Attitudes toward sport psychology consulting in athletes: Understanding the role of culture and personality[J]. Sport Exercise & Performance Psychology, 2018, 7(1): 46-59.
- [8] ESQUIVA I C, BOHORQUEZ R, ARNAU V M, et al. Factor structure and measurement invariance across gender, age and sport psychology experience of the SPA-R in Spanish athletes[J]. Current Psychology, 2021(4): 1-10.
- [9] QUARTIROLI A, VOSLOO J, SCHINKE R J, et al. Sport psychology professionals' perceptions of the roadblocks to cultural sport psychology[J]. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2021, 10(2): 240-256.
- [10] 高培勇. 论基础理论研究和应用对策研究融合发展[J]. 湘潭大学学报(哲学社会科学版),2022,46(1):18-23.
- [11] MCGANNON K R, SMITH B, KENDELLEN K, et al. Qualitative research in six sport and exercise psychology journals between 2010 and 2017: an updated and expanded review of trends and interpretations[J]. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2021, 19(3): 359-379.
- [12] POUCHER Z A, TAMMINEN K A, CARON J G, et al. Thinking through and designing qualitative research studies: a focused mapping review of 30 years of qualitative research in sport psychology[J]. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2020, 13(1):163-186.
- [13] GUNNELL K, POITRAS V J, TOD D. Questions and answers about conducting systematic reviews in sport and exercise psychology[J]. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2020, 13(1): 297-318.

- [14] SIGNOY C. Sports psychology questionnaire development[J]. Journal of Sports Science and Technology, 2013, 13(2): 127-143.
- [15] MUIR I L, MUNROE-CHANDLER K J. Using infographics to promote athletes' mental health: recommendations for sport psychology consultants[J]. Journal of Sport Psychology in Action, 2020, 11(3): 143-164.
- [16] REARDON C L, HAINLINE B, ARON C M, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement[J]. Br J Sports Med, 2019, 53: 667-699.
- [17] SCHINKE R J, STAMBULOVA N B, SI G Y, et al. International society of sport psychology position stand: athletes' mental health, performance, and development[J]. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2018, 16(6): 622-639.
- [18] SANTI G, QUARTIROLI A, COSTA S, et al. The impact of the COVID-19 lockdown on coaches' perception of stress and emotion regulation strategies[J]. Frontiers in Psychology, 2021, 11(47): 1-9.
- [19] CHO H, YE H L. Understanding sport coaches' turnover intention and well-being: an environmental psychology approach[J]. Psychology and Health, 2021(1): 1-22.
- [20] SHEEHY T L, DIEFFENBACH K, REED P. An Exploration of coaching research in journal of applied sport psychology from 1989 to 2017[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 2019, 31(3): 52-365.
- [21] VILLALON C A, MARTIN S B. High school coaches' coaching efficacy: relationship with sport psychology exposure and gender factors[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 2020, 32(1): 64-80.
- [22] OTTE F W, DAVIDS K, MILLAR S K, et al. When and how to provide feedback and instructions to athletes? How sport psychology and pedagogy insights can improve coaching interventions to enhance self-regulation in training[J]. Front. Psychol., 2020, 11: 1444-1457.
- [23] 李晨麟, 潘盈朵, 王新野, 等. 包容型氛围感知对员工建言的影响: 心理安全感与情性感知的双重路径[J]. 心理科学, 2023, 46(1): 105-112.
- [24] 冯正直, 陈骁. 我国特殊军事环境军人心理问题研究与展望[J]. 第三军医大学学报, 2016, 38(20): 2199-2204.
- [25] 崔展宇, 宋兵, 谭钧元, 等. 突发重大传染病疫情医疗救援人员心理应激及其干预研究进展[J]. 中华医院感染学杂志, 2021, 31(19): 2915-2919.
- [26] COLLINS D, WINTER S. Psychological models in sport psychology: a preliminary investigation[J]. European Journal of Sport Science, 2020, 20(9): 1235-1244.
- [27] DAN S, MELLALIEU S D, WAGSTAFF C. "It's psychology Jim, but not as we know it!" The changing face of applied sport psychology[J]. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2020, 9(1): 87-101.
- [28] HALTERMAN A W, STEINFELDT J A, RUSER J, et al. Sport psychology utilization among college football coaches: understanding college football coaches' attitudes about sport psychology[J]. Journal of Issues in Intercollegiate Athletics, 2020(1): 39-54.
- [29] 张凯, 张力为. 道与术: 中国文化对运动员心理咨询与心理训练的启示[J]. 天津体育学院学报, 2011, 26(3): 196-199.
- [30] 李美玲, 张力为, 张潮晖. 术道兼修的书法练习: 运动员心理训练新路径[J]. 体育文化导刊, 2017(10): 81-86.
- [31] 董燕军. 基于优秀传统文化的大学生业余排球运动员心理调适路径探究: 以茶道精神为例[J]. 福建茶叶, 2019, 41(5): 161-162.
- [32] 张力为, 张凯. 自我控制的辩证法: 帮助运动员处理8对关系的基本思想[J]. 天津体育学院学报, 2011, 26(3): 185-190.
- [33] ROYCHOWDHURY D, RONKAINEN N, GUINTO M. The transnational migration of mindfulness: a call for reflective pause in sport and exercise psychology[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2021, 56(3): 1-30.
- [34] 卜丹丹, 姒刚彦. 以正念接受为基础的心理干预对散打运动员表现提高的影响: 一项单被试试验设计研究[J]. 天津体育学院学报, 2014, 29(6): 534-538.
- [35] 冯国艳, 姒刚彦. 花样游泳运动员正念训练干预效果[J]. 中国运动医学杂志, 2015, 34(12): 1159-1167.
- [36] 宋宇, 张力为. 传统心理技能训练和正念训练促进压力下运动表现的效果比较[J]. 体育科学, 2020, 40(9): 53-60.
- [37] 姒刚彦, 张鸽子, 苏宁, 等. 中国运动员正念训练方案的思想来源及内容设计[J]. 中国运动医学杂志, 2014, 33(1): 58-63.
- [38] 张忠秋. 正念训练对我国优秀运动员竞技心理潜能拓展的价值与应用方法[J]. 中国体育教练员, 2017, 25(1): 12-14.
- [39] 黄志剑, 张忠秋, 李健, 等. 中外应用运动心理工作模式比较研究[J]. 天津体育学院学报, 2019, 29(4): 304-308.
- [40] LEIS O, RAUE C, DREISKÄMPER D. To be or not to be(e) sports? That is not the question! Why and how sport and exercise psychology could research e-sports[J]. German Journal of Exercise & Sport Research, 2021, 51: 241-247.
- [41] PARKER P C, PERRY R P, COFFEE P, et al. The impact of student-athlete social identity on psychosocial adjustment during a challenging educational transition[J]. Psychology of Sport & Exercise, 2021, 56: 1-9.
- [42] 胡文强, 李思民. 基于知识图谱的国内外运动心理学研究成果分析[J]. 四川体育科学, 2019, 38(4): 54-57.
- [43] ELY F O, JENNY O, MUNROE-CHANDLER K J. How intervention research designs may broaden the research-to-practice gap in sport psychology[J]. Journal of Sport Psychology in Action, 2021, 12(2): 101-113.
- [44] 林玲, 高志青, 黄志剑. 循证实践在运动科学实践中的应用: 以运动心理学为例[J]. 体育科研, 2019, 40(5): 99-104.
- [45] MELLALIEU S D, HANTON S, FLETCHER D. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research[M]. New York: Nova Science Publishers, 2009.
- [46] 祝大鹏, 王凯军. 运动心理咨询的态度与选择: 基于运动员的视角[J]. 武汉体育学院学报, 2018, 52(12): 95-100.