

运动员心理健康服务需求的概念界定、结构维度与量表编制

王婷, 石岩

(山西大学体育学院, 山西太原 030006)

【摘要】: 运动员心理健康服务需求作为构建中国特色运动员心理健康服务体系的核心依据和逻辑起点,也是实现从“被动应对”到“主动预防”转型的关键,研究提出运动员心理健康服务需求概念,基于混合研究方法中的探索性序列设计,先采用质性研究方法析出运动员心理健康服务需求的结构维度,再通过量化研究方法编制量表。结果表明,运动员心理健康服务需求是运动员群体在竞技运动环境中,因职业特殊性产生的对心理状态维护、心理问题干预及心理潜能开发支持的需要,包含供给需求、认知需求、态度需求、社交需求和目标需求5个维度。5个维度之间既独立又相互关联,遵循马斯洛需求层次理论,供给需求是基础,对应生理与安全需求层,认知需求与态度需求对应尊重层,社交需求对应爱与归属层,目标需求则指向自我实现,由此诠释了运动员心理健康服务需求的概念及维度。基于质性研究结果编制的运动员心理健康服务需求量表具备较好的信度和效度($\chi^2=233.150$, $df=199$, $p=0.000$, $TLI=0.971$, $CFI=0.975$, $AGFI=0.854$, $GFI=0.885$, $RMSEA=0.034$),运动员心理健康服务需求的一阶五因子测量模型拟合较好,该量表可在后续实证研究中应用和检验。

【关键词】: 中国特色;本土运动员;心理健康服务;需求理论;量表开发;混合方法;探索性序列设计

【中图分类号】: G804.8 **【文献标志码】**: A **【文章编号】**: 2096-5656(2026)02-0063-13

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20251031.001

在竞技体育领域,运动员心理健康问题正逐渐从“隐性议题”转变为全球关注的焦点。国际奥委会(IOC)于2019年发布《运动员心理健康共识声明》,明确指出心理健康是运动员成功与福祉的基石,需纳入训练、竞赛与退役的全周期管理体系。我国运动员在国际赛事中屡创佳绩,但高强度训练引发的慢性压力、成绩波动导致的自我效能感危机、社交媒体时代的舆论暴力以及金字塔尖竞争下普遍存在的职业倦怠,均对运动员的身心健康构成严峻挑战^[1]。运动员心理健康服务需求是运动员心理服务体系构建的基本组成部分,西方研究者提出的“运动员心理健康生态模型”强调需求与运动环境、社会结构的交互作用^[2],并将运动员需求划分为急性心理危机干预、慢性压力管理与生涯发展支持三大维度^[3]。然而,我国运动员的选拔、训练与退役高度依赖国家支持,其心理需求与欧美职业化运动员的“自主性发展”存在本质差异,根植于西方个体主义文化与社会化体育体制,难以适配我国举国体制下

的运动员职业生态。我国运动员心理健康服务需求研究需摆脱对西方模型的简单移植,通过文化解构、理论重构、工具创新的三步走策略,构建既能解释“高需求—低表达”悖论又能指导精准干预的本土化框架。因此,聚焦我国社会背景,探讨运动员心理健康服务需求,不仅关乎运动员的个体福祉,更是推动“体育强国”战略的必要路径。

我国运动员心理健康服务需求是构建中国特色运动员心理健康服务体系的核心依据和逻辑起点,也是实现从“被动应对”到“主动预防”转型的关键。由于运动员心理健康服务需求具有多维复合性,单一研究方法难以全面把握其核心内涵。借鉴周浩等^[4]的研究思路,使用混合研究方法中的探索性序列设计^[5],采用质性研究建构运动员心理健康服务

收稿日期: 2025-09-04

基金项目: 国家社会科学基金一般项目(23BTY050)。

第一作者: 王婷, 博士研究生, 研究方向: 体育运动心理学。

通信作者: 石岩, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 体育运动心理学。

需求的结构维度,以此为基础编制运动员心理健康服务需求量表(图1),以期客观诠释我国本土运动

员心理健康服务需求的核心内涵。

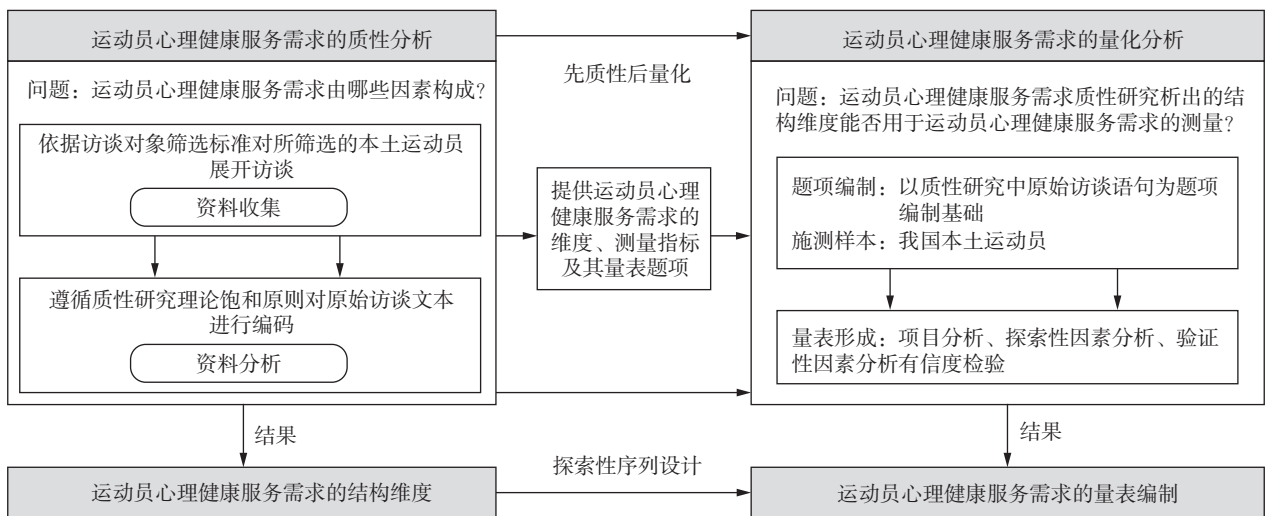


图1 运动员心理健康服务需求的结构维度与量表编制逻辑图

Fig.1 Logic diagram of structural dimensions of athletes' mental health service needs and scale development

1 研究一: 运动员心理健康服务需求的概念界定及结构维度

1.1 运动员心理健康服务需求的概念界定

聚焦运动员心理健康服务需求,概念性定义与操作性定义构成“理论—实证”的双层结构,二者既存在逻辑递进性,又具有功能互补性。概念性定义是对理论层面的抽象描述,旨在界定研究对象的本质属性,而操作性定义是实证层面的具体指标转化,旨在提供可观测、可测量的研究变量,二者共同构成了对研究对象的完整描述^[6]。

从概念性定义切入,“需求”作为心理学核心概念,指由需要而产生的要求,既指向个体生存发展的内在动力,又外化为具体行为目标与资源诉求,具有生物学基础(生理失衡引发的补偿性需求,如运动损伤后的心理重建需求)和社会文化建构(制度环境与文化价值观塑造的需求形态,如举国体制下的服从性需求)双重属性。运动员心理健康服务需求则是将需求限定在运动员群体中,并将其置于心理健康服务这一特定情景。针对运动员心理健康服务需求这一衍生概念,国内外鲜有学者探讨,但可以从需求相关研究中寻找根基,经济学中的需求指在一定时期内,消费者在各种可能的价格水平下,愿意并且能够购买的某种商品或服务的数量^[7];心理学中的需求指个体因生理或心理上的某种缺失,而产生的渴望获得满足、以恢复平衡的内在动力,是推动个体行

为的动机来源^[8];社会学中的需求指个体在特定社会结构、文化规范与群体互动中,为维持自身社会身份、参与社会活动以及实现社会整合等而产生的被社会认可的必要诉求^[9]。可见,不同学科对需求的定义由于研究对象的特殊性表现出一定差异,但也存在3方面的共性。一是需求源于某种缺乏,无论是个人生理缺失、市场未满足的购买力、还是系统未实现的功能,需求均指向未被满足的状态^[10];二是需求具有动态性与可引导性,即需求可能随环境变化或通过外部干预被激发^[11];三是需求存在分层与优先级排序,心理学中以个体生存和自我实现等进行层级划分、经济学中以收入与消费能力等进行层级划分,社会学中以群体角色与社会发展等进行层级划分。综合而言,需求研究均是围绕满足某种目标或状态展开^[12]。

采用逻辑学属加种差的方式对运动员心理健康服务需求进行界定,其中属概念是需求,即个体或群体对某种资源、服务或条件的客观或主观要求;种差是运动员心理健康服务,其主体是运动员群体;内容是心理健康服务,情景是竞技运动环境下的特殊压力与挑战,石岩等^[1]指出运动员心理健康服务强调运动员心理健康状态的保持和改善。对此,运动员心理健康服务需求指运动员群体在竞技运动环境中,因职业特殊性产生的对心理状态维护、心理问题干预及心理潜能开发的专业支持需要。

在概念性定义明确“运动员心理健康服务需求是什么”的基础上,操作化定义(Operational Definition)能够将其转化为可观测、可测量的具体指标或行为。需求的操作化定义具有两种取向,一种是静态需求,弗洛伊德精神分析学派强调需求源于生物本能;另一种则是动态需求,韦伯社会行动理论提出了工具理性需求与价值理论需求的辩证关系,马斯洛需求层次理论通过建立生理、安全、归属、尊重、自我实现需求的金字塔式分层模型强调需求是生存本能到自我实现的纵向升华。与此同时,经济学需求的操作化为在特定价格区间内,消费者愿意且能够购买的商品数量,市场营销学需求的操作化为未明确表达但通过行为数据推断的潜在需求。由此可见,将需求限定在特定的领域才能赋予其特殊的意义。因此,研究聚焦运动员心理健康服务,对“运动员心理健康服务需求”进行解构,明确其操作化定义。

1.2 运动员心理健康服务需求的结构维度

1.2.1 研究过程

第一,资料收集。采用深度访谈法,通过与调查对象进行半结构化或非结构化访谈,收集特定背景和环境中的现象、经历和观点等详细信息,提炼关键概念和命题,并在不断迭代、循环的过程中形成新的解释和理论。此外,深度访谈法可以持续进行,直至新的访谈无法为研究提供新信息和概念,满足数据饱和要求。

访谈对象选取标准:一是必须为我国本土运动员;二是能够与访谈者取得联系并能够保持持续地沟通与交流;三是具备良好的表述能力,且能够洞悉内心的独白并阐述自身感受;四是受访者自愿接受访谈并同意将全程录音文本进行学术研究。

遵循理论饱和的原则,研究最终纳入分析12名运动员的原始访谈文本,具体访谈程序如下:其一,编制访谈提纲:围绕“何为运动员心理健康服务需求”编制访谈提纲,如“您是否有心理健康服务需求呢?”“您是否接受过心理健康服务呢?”“您接受过哪些心理健康服务呢?”等;其二,修改访谈提纲:对符合访谈对象筛选标准的两名运动员进行预访谈,向其表明来意,得到准许后开展访谈,根据实际访谈的结果修改完善访谈提纲;其三,展开正式访谈:开启录音笔,根据提前列好的访谈提纲进行访谈,在与

访谈者进行交流的过程中注意访谈技巧的使用,尽可能地从访谈者口中获得最大的信息量;其四,文本转录分析:访谈后及时将访谈得到的语音转化为文本,并对文本的语句进行调整、编码、分类和对比,提取关键概念和主题,并反馈于受访者,进行逻辑线索的校对,最终获得3.3万字原始文本。

第二,资料分析。对原始访谈资料依次进行解构、重构、理论化处理^[13],结合运动员心理健康服务需求原始访谈资料,详细呈现编码的具体操作流程与归类逻辑。①开放式编码阶段:旨在对资料进行解构与概念化。首先,对转录后的原始访谈资料逐句、逐段分析,针对与运动员心理健康服务需求相关的表述赋予初始标签;其次,对初始标签进行同义、近义合并,剔除重复标签后,将具象标签抽象为概念;最后,基于概念的核心属性与内涵关联,将分散的概念聚类为56个初始范畴,并借助Nvivo12.0软件建立“原始语句、标签、概念、初始范畴”的对应索引。②主轴式编码阶段:旨在关联范畴与确立主范畴。首先,以“范式模型(因果条件、现象、情境、中介条件、行动/互动策略、结果)”为分析框架,挖掘初始范畴间的潜在逻辑关系;其次,按范式模型维度对56个初始范畴进行归类,梳理逻辑关联;最后,对初始范畴进行再次整合,剔除内涵重叠的范畴,最终凝练为11个主范畴。③选择性编码阶段:旨在提炼核心范畴与构建理论框架。首先,持续比较11个主范畴的统领性与涵盖性;其次,以核心范畴为中心,构建运动员心理健康服务需求理论逻辑链;最后,将11个主范畴进行逻辑关联,形成包含供给需求、认知需求、社交需求、态度需求和目标需求5个维度的运动员心理健康服务需求理论框架。

第三,信效度检验。在理论饱和检验方面,对第13名和第14名运动员访谈后,发现不再出现新的概念、范畴或理论关系,则判定达到理论饱和度;在编码的信度、效度方面,采用研究者三角互证策略,邀请3名熟悉质性编码的博士研究生同时进行(包括对概念命名一致性比较和整合核心范畴等^[14]),编码的一致性系数为0.791。

1.2.2 运动员心理健康服务需求的概念维度分析

采用资料收集与分析同时进行的方式对运动员心理健康服务需求访谈资料进行编码,开放式编码共归纳出56个概念化短语。通过梳理这些概念化

短语的逻辑关系,归纳出11个范畴:服务内容、服务方式、服务主体、应对能力、外界支持、情感认可、人际关系、共情理解、互相信任、竞技成绩、持续成长(表1)。

选择性编码阶段,将所编码的概念和归纳的范畴进行持续比较,以“故事线”的形式进行串联,对主范畴的典型关系结构进行描述(表2)。根据分析结果,凝练出“运动员心理健康服务需求”这一核心

表1 运动员心理健康服务需求访谈资料开放式编码、主轴编码及典型原始访谈语句

Tab.1 Open-ended coding, main axis coding, and representative raw interview statements from the athlete mental health service needs interview

主轴编码		开放式编码概念化	典型性原始访谈语句
主范畴	对应范畴		
供给需求	服务内容	a1放松训练; a2表象训练; a3自我暗示、自信心; a4生物反馈; a5注意力; a6目标设置; a7压力应对; a8教授心理健康基本知识; a9心理健康书籍; a10心理健康调节方法; a11面谈、询问; a12心理评估; a13心理辅导; a14心理测评; a15药物干预; a16认知疗法	平时在训练过程中,会深呼吸来放松,模拟比赛中也会有意识地自我对话,不断给自己积极暗示,表象正确的动作和姿势,确实能提高我的自信;现在会设置适度的目标,或者转移注意力来减少当下面临的竞技压力。 在疫情期间,队里会对心理健康知识进行讲解,还给我们发放了心理健康书籍,书里面有介绍心理健康调节的策略和方法;我曾经听退役运动员讲述自己心理应对方法,在自己无法应对或者应对效果不好的时候要积极求助外界支持。 我在临赛前失眠,每天都睡不够,但是第二天还要高强度训练,很苦恼,便找寻心理咨询师,在其询问下,对我进行心理评估,进行了几次心理咨询后,慢慢睡眠时间变长,比赛结束后,睡眠质量更好了。 太想要取得好成绩,每天都在想这个问题,像魔怔了一样,对什么事情都没有兴趣,无精打采,教练带我去医院诊断为中度焦虑、轻度抑郁,咨询效果不好后开始服药,训练才慢慢步入正轨。
	服务方式	a17面对面访谈咨询、a18邮箱、电话咨询、网络咨询; a19线上+线下	我与运动心理学教授长期保持邮箱、电话联系,在我遇到训练、人际关系等问题时候会写到邮箱,XXX教授指导我应对困难;疫情时我们很难面对面咨询,会通过微信视频联系,只有跟他我才会说这些。
认知需求	服务主体	a20家人、队友、朋友; a21教练员、运动心理学专家; a22队医; a23心理咨询师; a24精神科医生	从小到大,我跟闺蜜无话不谈,遇到困难都会告诉她;我爸爸也是我的教练,总会洞察我情绪的变动;以前队里来过专家,但是时间很短就离开了;正式比赛时有队医,有人去找过,但是我没有;去看精神科医生总是会被别人嘲笑并拿来开玩笑。
	应对能力	a25调节情绪; a26适应环境; a27解决问题; a28意志力与毅力; a29心理韧性	试着学习正念冥想关注当下负面情绪并有意识地情绪调节;赛场上面对不同的对手,心理感受都不一样,意料之外的時候情绪会受到影响;教练员总是强调不要乱了战术,但是我每次在场上紧张都会乱了阵脚,不按原计划行动,我还在克服这一问题;上次受伤打乱了参加奥运的节奏,本来都要放弃了,好在疫情推迟我也积极配合,虽然成绩不理想但是没留遗憾。
社交需求	外界支持	a30查阅书籍; a31求助家人朋友; a32寻求教练帮助; a33进行心理咨询; a34找寻有经验前辈	我觉得自己无法控制地想结果,但是获得理想成绩后,并没有之前开心,反而更有心理负担;教练提不起兴趣,我也不知道自己怎么了,我去书上找各种测试,测试结果是抑郁;疫情期间我真的不知道自己怎么了,觉得训练没有意义,多亏家人的鼓励与牺牲,让我有了信心;我失眠的时候,不想别人知道,自己去寻找心理咨询师和前辈,看看他们有什么好方法。
	情感认可	a35教练认可; a36队友认可; a37家人认可; a38朋友认可; a39粉丝认可	每次成绩不理想,我总感觉比不好赛对不起我的教练;我总幻想站在领奖台上,向看不起我的队友证明我可以;每次比赛前父母总是唠叨注意身体,别人关注成绩,只有父母关注自己的健康,就觉得更要好好比赛,对得起他们;朋友在一起难免会有比较,稍微落后都会牵动情绪,不想是朋友里混得最差的;有了粉丝压力更大,有点害怕掉粉,也害怕抨击,所以只能竭尽全力保持竞技水平。
态度需求	人际关系	a40与队友关系; a41与教练关系; a42与家人关系; a43与朋友关系	对我比赛影响最大的是与教练的关系,有时候沟通不好,整个比赛的状态都不好;队里的关系也很奇妙,一阵好一阵坏,肯定会影响训练状态;一开始我家里是反对我走这条路,尤其是妈妈,现在身体不好,每次出远门还是会有顾虑;我的男朋友虽然很支持我,但很小心眼,担心我与男队友走得近,还是有点影响。
	共情理解	a44尊重与接纳; a45倾听与理解; a46感同身受	从小就性格孤僻,朋友少,我特别希望咨询师能够从心里接受我;每天的训练、训练、再训练,很枯燥,都是自言自语,要是有人能够愿意听我吐苦水,多好啊!以前我们队里来过心理助教,每天就跟着我们写问卷,一拨人几天就走了,没有那种长期的服务,根本就不了解我们,只关注问卷的结果,不会站在我们角度体会我们运动员真真切切地感受。

续表 1

主轴编码		开放式编码概念化	典型性原始访谈语句
主范畴	对应范畴		
	互相信任	a47 隐 私 保 密; a48 专 业 水 平; a49 坦 诚 相 待; a50 稳 定 一 致	在我们队里心理问题就是个笑柄,跟助教聊过失眠的问题,然后就在队里传开了,就很气愤也很无语;我不会跟我的教练、助教和科研人员说我的心理问题,我觉得他们没有能力解决心理问题,也不是真心为我着想,所以我也不会特别配合;有一次心理问卷测试出我没有心理问题,但同月有一份心理问卷测出来我有焦虑,问卷的内容不一样,我也不知道相信哪次。
	竞技成绩	a51 成 绩 突 破; a52 挖 掘 潜 力; a53 冠 军 (奥 运 会、冬 奥 会、大 运 会、省 运 会 等)。	无意中在网络上看到有些著名运动员接受心理训练,我也想去尝试,想提高我的起跑速度;我现在成绩都不提升了,但是我还是想要突破自我,因此我购买了很多运动心理相关的书;我就是听说很多冠军都会正念冥想、打坐,我也不知道对我有用吗?但我就是为了夺冠才了解这些;我抱着尝试的心态学习心理技能,反正也不坏事,能助力我维持省运会冠军就更好了。
目标需求	持续成长	a54 升 学 需 求 (高 考、考 研); a55 就 业 需 求 (教 师、教 练、转 业、创 业); a56 健 康 需 求 (开 心、快 乐)	爸妈从小让我训练是让我未来考大学,我也一直是这个目标,但是更多时间还是提高技能,学业一直跟不上,一遇到考试就慌张,比上赛场还紧张,希望心理服务能够对我正常考试有帮助;我已经第三次考研了,因为受伤被迫退役,没有办法,但是知识落下太多了,我又不甘止步于此,想要考研进高校,但是心理很复杂,还是有需求;我年纪大了,已经成了队里的负担,我不想连累大家,但是我不知道我离开这里还能干些什么;我已经有明显的焦虑、强迫症状了,严重影响我的生活了,开心不起来,我可以放弃这份职业,我只想好好的。

表 2 主范畴典型关系结构

Tab.2 Typical relational structures of primary categories

典型关系结构	关系结构内涵
服务内容→供给需求	服务内容是指在为运动员提供心理健康服务时,针对其特殊心理诉求所关注的领域与具体方向,强调供给需求的“内容成分”,也是供给需求的核心。
服务方式→供给需求	服务方式是指为运动员提供心理健康服务时,采用的服务途径和方法,旨在满足运动员各类心理需求,强调供给需求的“方式成分”,是供给需求的基础。
服务主体→供给需求	服务主体是指为运动员提供心理健康服务的提供者,需对其资质、能力与经验提出明确要求以保障服务有效性,强调供给需求的“主体成分”,是供给需求的关键。
应对能力→认知需求	应对能力是指运动员面对不同类型的心理问题和挑战时所具备的识别、判断和解决问题的能力,强调“内在能力”。
外界支持→认知需求	外界支持是指运动员在面临心理问题和挑战时,可获得的来自家庭、社会、机构和专业人士等的心理支持和资源,强调“外在能力”。
情感认可→社交需求	情感认可是指运动员期望获得来自教练、队友、家人、朋友以及公众的积极评价和支持,是社交需求的组成部分。
人际关系→社交需求	人际关系是指运动员与教练、队友、家人、朋友及其他相关方面人员建立和维护的社会互动关系,是社交需求的组成部分。
共情理解→态度需求	共情理解是指心理服务人员在为运动员提供心理健康服务过程中,设身处地地理解、关心和关注运动员所面临的心理挑战与压力,是态度需求的重要体现。
互相信任→态度需求	互相信任是指在为运动员提供心理健康服务过程中,心理服务人员与运动员之间建立并维护信任关系,是态度需求的重要表现。
竞技成绩→目标需求	竞技成绩是指在竞赛训练中,运动员期望通过专业的心理支持与心理干预服务,来获得优异的运动成绩,是现实的目标需求。
持续成长→目标需求	持续成长是指运动员期望在心理服务时,通过关注并促进其职业生涯持续发展,进而帮助他们在心理素质、技能、认知及情感等方面取得长期进步,是可持续的目标需求。

范畴。

根据选择编码的结果,将其逻辑线归纳为:运动员心理健康服务需求是由供给需求、认知需求、态度需求、社交需求和目标需求 5 个维度构成,供给需

求 是 运 动 员 心 理 健 康 服 务 的 基 本 要 素, 认 知 需 求 是 运 动 员 对 自 身 心 理 状 态 的 评 估 及 应 对 能 力 的 认 知, 态 度 需 求 是 运 动 员 对 心 理 健 康 服 务 价 值 认 同, 社 交 需 求 是 运 动 员 在 心 理 健 康 方 面 对 社 交 互 动、情 感 认

可方面的需求,目标需求是运动员在心理健康服务的目的。各维度之间既独立又相互关联,遵循马斯洛需求层次理论,供给需求是基础,对应生理与安全需求层,认知需求与态度需求对应尊重层,社交需求对应爱与归属层,目标需求则指向自我实现。由此诠释了运动员心理健康服务需求的概念及维度。

1.3 讨论

1.3.1 供给需求

聚焦运动员心理健康服务,供给需求是保障运动员身心健康与竞技表现的基本要素,包含服务内容、服务形式及服务主体3个方面。第一,服务内容。目前,国际奥委会(IOC)推出的《精英运动员心理健康工具包》涵盖心理测评、危机干预、职业发展等全周期服务网络。在这一背景下,国内外心理健康服务内容均聚焦心理评估与监测(焦虑量表、心率变异性、脑电监测生理指标进行心理健康筛查)、心理咨询与干预(为运动员提供个体咨询和团体辅导,如认知行为疗法、沙盘治疗)以及心理健康教育与技能培养^[15]等(基于PERMA模型的心理训练^[16],推出《现役/退役运动员心理指导手册》)。不同的是,国内以举国体制为核心,侧重传统技术与本土化创新,整合高校和国家队资源,强调主动健康管理,而国外依赖社会化协作,国际奥委会联合世界卫生组织(WHO)、运动品牌商等,广泛应用数字化工具,形成多方参与的生态网络^[17]。第二,具体服务形式。国内外均采用“线上评估+线下干预”的服务,依赖大数据和远程技术提升服务效率,注重预防性干预,不同的是国内更强调政策驱动的集中化平台(科技冬奥心理健康服务平台),而国外依赖市场化工具与个性化应用(如利用运动表现监控系统Catapult Vector监测生理指标)。第三,服务主体。国外主要由持证运动心理学家、私人执业心理咨询师及高校研究团队构成,并通过行业协会制定执业标准,国内则依托国家体育总局系统,如“备战奥运心理专家组”,服务人员多为高校学者或科研院所专家^[18]。值得注意的是,依托举国体制,我国虽然在重大赛事中可快速整合运动、心理、医疗等多学科团队,提供“综合攻关”服务^[19],对运动员进行身心调节,但是运动员心理健康服务高度集中于国家队与参加重大赛事的运动员,省级以下运动队、青少年运动员及大众体育群体缺乏常态化支持,并且基层治疗资源依赖兼职

科研人员,专职心理治疗师缺口明显。未来仍需通过政策引导破解资源分配不均与基层服务断层这一难题,构建“预防、干预和治疗”全覆盖运动员心理健康服务体系^[20]。

1.3.2 认知需求

聚焦运动员心理健康服务,认知需求是运动员对自身心理状态的评估能力、应对压力的策略认知以及对内外支持资源的感知与利用,包含应对能力和外界支持两个方面。第一,应对能力。针对应对能力的理论模型经历了从单一维度到多因素整合模型的发展过程,坎农(Cannon)^[21]提出战斗或逃跑理论(Fight-or-flight response),西利(Selye)^[22]提出压力加工三阶段理论,也称为一般适应综合症(general adaptation syndrome, GAS),拉扎勒斯(Lazarus)^[23]在其基础上提出压力应对模型(Stress and Coping Theory)。通过三级评价强调个体对自身资源、策略有效性的评估与调用能力,提出了以问题为中心和以情绪为中心的应对能力,高水平运动员通常采用混合策略以适配复杂竞技情境,在高压竞技环境下展现出显著的认知灵活性与适应性。例如,先运用正念呼吸恢复注意力,再调整战术(如篮球运动员针对对手防守弱点制定突破方案)或强化技能训练(如射击运动员通过模拟训练适应赛场噪声),提高决策效率^[24]。第二,外界支持。外界支持是应对压力的“缓冲器”,包含教练员支持、家庭支持、社会支持、同伴支持等,乔伊特(Jowett)^[25]提出“3+1Cs(亲密性、承诺感、互补性+相互定位)理论模型”指出教练员支持通过技术指导(战术调整)、情感联结(信任建立)和动态反馈(压力情境模拟)三路径提升运动员心理韧性,双向互动的教练员与运动员关系可缓解运动员的焦虑水平,主观支持(如家庭理解)和客观支持(如心理咨询资源)显著影响运动员心理健康,家庭支持对运动员抑郁、焦虑具有显著调节作用,领悟社会支持在运动员心理疲劳影响运动动机中具有保护效应,黄谦等^[26]认为社会支持能够促进运动员退役后的积极性,杜文娅^[27]发现同伴支持对青少年运动员社会适应能力影响显著。值得注意的是,应对能力与外界支持的关系经历了从“个体主导”到“生态协同”的理论跃迁,国外构建了社会支持与神经机制的关联模型,而国内通过政策整合与技术融合形成了“预防、干预和转型”全周期服务理

念。未来仍需在跨学科整合与文化适配中深化两者的动态交互,探究基因多态性对应能力和外界支持效果的调节机制,推动“基因与心理”匹配干预,以护航运动员竞技表现与心理健康的共生发展。

1.3.3 态度需求

运动员心理健康服务的有效性不仅依赖于技术手段的科学性,也取决于运动员对服务的主观态度需求。态度需求作为心理服务的内在驱动力,涵盖对共情理解的需求以及对信任关系的渴望。第一,共情理解。共情理解要求服务者超越诊断标签,以“完整的人”而非“问题载体”视角介入,其从技术本位到人性关怀的范式转型经历了3个阶段,即症状共情阶段、情境共情阶段和存在主义共情阶段^[28]。症状共情阶段:传统服务聚焦焦虑、抑郁等显性症状的识别与缓解,如国际奥委会《心理健康行动计划》通过PHQ-9量表标准化筛查抑郁风险,但存在“见症不见人”的局限;情境共情阶段:建构主义理论推动服务者关注运动员的成长背景与压力源特性,如国家艺术体操队心理咨询师通过跟踪训练日常,发现“恐训”现象与教练沟通风格相关,进而设计针对性团体辅导方案,此时共情从“症状分析”延伸至“环境解构”^[29];存在主义共情阶段:叙事治疗与焦点解决技术的引入,使服务转向对运动员主体意义的探寻,如残奥射击队心理师通过“生命故事重构”,帮助运动员将伤残经历转化为自我实现的精神动力,实现了从“解决问题”到“赋能意义”的跃迁^[30]。第二,信任关系。互相信任经历了从权力关系到伙伴同盟的重塑,体现在专业祛魅和团队信任方面:在专业祛魅方面,传统服务中“专家—患者”权力关系易引发防御机制,而“非专家型驻队心理师”模式,可重塑平等关系^[31],如首都体育学院团队以“训练助手”角色介入运动队,逐步获得运动员自发求助;在团队信任方面,教练员的態度影响服务可及性,如国家攀岩队通过“教练和心理师联合工作坊”,建立目标共识与信息共享机制,使心理干预嵌入日常训练计划。值得注意的是,运动员心理健康服务中的态度需求本质是主体性重构过程,需要在价值认知上突破工具理性桎梏,在情感联结中实现深度共情,在关系网络中建立可持续信任。未来可以尝试开发文化敏感的认同培育工具、设计基于神经伦理学的信任增强方案、构建全生命周期共情

支持系统,形成“助人自助”的心理健康服务理念。

1.3.4 社交需求

聚焦运动员心理健康服务,社交需求指运动员对社会认可的深层渴望和人际互动的动态平衡,贯穿运动员训练、比赛及生涯转型的全周期,包含情感认可和人际关系两个方面。第一,情感认可。相关研究经历了从“隐性附属”到“显性核心”的范式转变,早期的情感认可被视为教练单项反馈的附属品^[32],如教练员通过技术指导间接传递认可信号,乔伊特(Jowett)^[25]提出“3+1Cs理论模型”,强调教练员和运动员关系的亲密性与承诺感,将情感联结纳入理论框架,认为双向情感互动是心理适应的核心。随着社会支持理论中“缓冲效应”被广泛验证,情感认可被视为压力应对的关键调节变量。此外,自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)提出“归属感需求”,强调情感认可通过满足运动员的自主性和联结感提升动机^[33]。第二,人际关系。相关研究呈现出从单一行为观察到多维度生态模型、从静态分析到动态交互的理论演进轨迹,早期研究以个体主义和行为主义理论为主导,运动员心理训练以技术纠错为主并将人际关系简化为教练与运动员的单向指令关系,研究多采用问卷或者量表(如PHI抑郁量表)量化个体社交技巧、情绪稳定性等指标,人际关系隐含于“思想工作”中^[34],忽视社会网络的系统性影响。随着社会心理学理论的引入,人际关系的动态性与社会网络的调节作用逐渐成为研究焦点,有研究表明,人际关系通过增强运动参与的意愿和信心,降低负面情绪,提升心理健康水平。值得注意的是,情感认可与人际关系在运动员心理健康服务需求中呈现动态共生关系,情感认可可是人际互动的核心驱动力,而健康的人际网络为情感认可提供载体。未来干预需在文化适配性、技术赋能与全周期支持中深化探索,依据社会生态系统理论(Society Ecosystems Theory, SET),构建“个体、团队和社会”协同生态系统^[35],实现竞技表现与心理健康的双轨并进。

1.3.5 目标需求

聚焦运动员心理健康服务,目标需求是贯穿运动员职业生涯的核心议题,涵盖竞技成绩与持续成长两个方面。第一,竞技成绩。心理健康服务以突破竞技瓶颈为目标^[36],通过传统心理技能训练

(PST)目标设定、意象训练、唤醒水平调节、应激控制等系统性干预,强化运动员的神经肌肉记忆与决策能力^[37],并采用可控压力舱模拟真实比赛环境(如观众干扰录音),帮助运动员提前适应高压情境,减少临场失误率。在现代科技赋能下,干预手段进一步升级,借助VR技术模拟裁判误判等应激场景,并结合生物反馈监测(如心率变异性),助力运动员更精准地适应应激环境,同时,多技术融合实践也逐步落地,例如,北京冬奥会“科技冬奥心理健康平台”,采用中医耳穴压豆与AI情绪识别融合技术,实时调节运动员压力阈值,有效降低赛前焦虑。此外,正念训练(如呼吸冥想)作为重要的辅助干预方式,通过调节杏仁核—前额叶神经回路,能够改善射击运动员的专注力与动作稳定性等^[38]。第二,持续成长。心理健康服务关注运动员的长期适应能力,涵盖技能迭代、职业转型及社会化发展,通过“生命故事工作坊”帮助运动员将竞技经历转化为转型动力^[39],例如,残奥运动员通过叙事重构伤病经历,缩短心理康复周期。运动员退役期面临身份迷失与社交断裂风险,职业技能培训(如教练认证)与心理辅导帮助运动员重构社会身份和缓解焦虑。此外,NCAA心理健康计划通过定期筛查工具与转介机制,为学生运动员提供心理咨询、职业规划等资源,降低退役期抑郁风险,提高心理健康素养^[40-41]。值得注意的是,针对东方“面子文化”,未来可以设计太极哲学隐喻等非评判性辅导工具,缓解集体荣誉感对求助行为的抑制,建立从青训至退役的“心理与职业”双轨档案^[42],识别转型期脆弱节点(如伤病后的自我认同危机)。运动员心理健康服务的目标需求本质是竞技卓越与人性关怀的辩证统一,竞技成绩与持续成长作为运动员职业生涯的“双螺旋”,未来需在技术赋能、文化适配与制度创新中深化探索,助力运动员在金牌追求与生命质量间实现双轨共生。

2 研究二:运动员心理健康服务需求的量表编制

2.1 研究过程

2.1.1 题项编制

量表题项编制主要以质性研究结果归纳的5个维度为核心,以原始访谈内容编制题项,编制步骤为:①将开放式编码概念化内容与原始访谈文本对

应,并将对应的原始文本转化为相应的题项,形成了56个题项,为第一轮题项库;②进行焦点小组访谈,就生成的第一轮题项库展开讨论,对56个题项分别讨论,删除重复、意思模糊、表述不清的题项,最终保留43个题项,为第二轮题项库;③征询3位专家意见,对第二轮生成的43个题项进行删减,修正,最终保留34个题项,量表主要采用Likert 5点计分法,感受程度分为非常必要、有必要、不确定、不必要、毫无必要5种,相应计分为5、4、3、2、1,得分越高,说明运动员心理健康服务需求越高。

2.1.2 量表施测

①预测:选取山西省运动员(包含体校、省队、高校运动员)进行预测,量表采用线上+线下发放的方式,共计发放运动员心理健康服务需求预测量表206份,回收206份,有效量表188份,有效问卷回收率约91%。②正式施测:2024年1—12月对全国25个省份的运动员进行问卷发放,采用线上+线下扫描问卷二维码的方式填写,共回收1001份问卷,其中有效问卷915份,有效问卷回收率为91.4%。

2.1.3 数据处理

主要采用SPSS26.0对所获量表进行项目分析、探索性因素分析及信度检验,使用AMOS24.0对所获量表数据进行验证性因素分析并构建理论模型。

2.2 结果与分析

2.2.1 运动员心理健康服务需求的预测结果

对运动员心理健康服务需求量表预测数据的项目分析和探索性因素分析,以经典测量理论和项目反应理论为指导,通过严格的统计学程序对题项进行筛选和剔除,得到运动员心理健康服务需求量表预测统计结果(表3),最终保留26个题项。

2.2.2 运动员心理健康服务需求量表正式施测结果

第一,项目分析。对分析项求和后将其分成高分和低分组(以27%和73%分位数为界),然后使用 t 检验对比高分和低分组别的差异情况,如果有差异则说明量表项设计合适,反之则说明量表项无法区分出信息,设计不合理应该进行删除处理。结果显示26个题项全部均呈现出显著性($p < 0.05$),意味着26个题项均具有良好的区分性,应该保留。

对包含26个题项的量表进行题总相关分析和内部一致性检验,分析结果显示,各题项的决断值CR均呈现出显著性,说明26个题项均应该保留;

表3 运动员心理健康服务需求量表预测统计结果

Tab.3 Predictive statistical results of athlete mental health service needs scale

检验类别	方法	标准	结果
项目分析	极端组态比较	显著性水平相关系数	删除Q10 删除Q17、Q28
探索性因素分析	题总相关	删除题项后的Cronbach's α 因子载荷	删除Q11、Q14、Q16、Q31、Q32 KMO=0.861, $\chi^2=1785.290$, $df=325$, $p=0.000$
信度检验	内部一致性	0.900以上为非常理想, 0.800~0.899 为甚佳, 0.700~0.799为佳	总量表为0.909、因素1为0.848、因素2为0.828、 因素3为0.873、因素4为0.851、因素5为0.851

量表Cronbach's α 系数为0.909, 删除各个题项后的Cronbach's α 均小于0.909, 也说明26个题项均应该保留。

第二, 探索性因素分析。对量表的26个题项进行探索性因子分析(表4), 分析结果显示, $KMO=0.861$, $\chi^2=1785.290$, $df=325$, $p=0.000$ 。使

表4 运动员心理健康服务需求量表探索性因素分析

Tab.4 Exploratory factor analysis of the athlete mental health service needs questionnaire

题号	题项	因子载荷系数					共同度
		因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	
Q1	我认为进行心理技能训练对我	0.648					0.502
Q2	我认为心理健康治疗对我	0.696					0.531
Q3	我认为心理健康咨询对我	0.645					0.498
Q4	我认为进行心理健康教育对我	0.662					0.489
Q6	我认为专业人员提供心理健康服务	0.625					0.483
Q7	我认为教练员为我提供心理健康服务	0.658					0.510
Q8	我认为电话、微信接受心理健康服务	0.653					0.499
Q9	我认为面对面接受心理健康服务	0.678					0.500
Q10	我认为线上评估线下干预的服务	0.678					0.521
Q19	我认为心理健康服务者具有专业水平		0.804				0.715
Q20	我认为心理健康服务者共情理解		0.808				0.718
Q21	我认为心理健康服务者隐私保密		0.812				0.704
Q22	我认为与心理健康服务者坦诚相待		0.810				0.727
Q15	我认为心理健康服务促进团队融入			0.825			0.729
Q16	我认为心理健康服务促进情感支持			0.780			0.680
Q17	我认为心理健康服务促进人际沟通			0.776			0.660
Q18	我认为心理健康服务改善人际关系			0.802			0.703
Q11	我认为接受心理健康服务				0.809		0.689
Q12	我认为自己应对心理健康问题				0.770		0.662
Q13	我认为依靠外界帮助解决心理健康问题				0.795		0.686
Q14	我认为与他人谈论心理健康问题				0.775		0.678
Q23	我认为心理健康服务提升竞技水平					0.783	0.662
Q24	我认为心理健康服务促进心理健康					0.790	0.685
Q25	我认为心理健康服务帮助退役转型					0.751	0.627
Q26	我认为心理健康服务助力积极生活					0.799	0.692
	特征值	4.520	2.862	2.779	2.721	2.669	
	解释率%	18.081	11.447	11.116	10.885	10.675	
	累计解释%	18.081	29.528	40.644	51.529	62.204	

用最大方差旋转方法(varimax)进行旋转,以便找出因子和研究项的对应关系,结果显示Q5对应的共同度值小于0.4,说明因子和研究项之间的关系非常薄弱,因子不能有效地提取出研究项信息,因而应该将Q5项进行删除。删除之后再次进行分析,分析结果显示, $KM0=0.859, \chi^2=1\ 719.896, df=300, p=0.000$, 从表4可知,因子分析一共提取出5个因子,特征根值均大于1,此5个因子旋转后的方差解释率分别是18.081%, 11.447%, 11.116%, 10.885%, 10.675%, 旋转后累积方差解释率为62.204%。所有题项对应的共同度值均高于0.4。

根据最大方差法旋转矩阵、因子共同度及质性研究结果对因素进行命名。将因素1命名为供给需求,因素2命名为态度需求,因素3命名为社交需求,因素4命名为认知需求,因素5命名为目标需求。

第三,验证性因素分析。依据探索性因素分析结果,使用Mplus、N2Mplus、SPSSAU软件对运动员心理健康服务需求量表进行验证性因素分析,以此

表5 运动员心理健康服务需求量表测量模型修正前后拟合指标对比

Tab.5 Comparison of fit indices before and after modifying the measurement model of athlete mental health service needs scale

	χ^2	df	p	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	TLI	RMSEA
原始量表	299.836	265	0.000	1.131	0.870	0.840	0.977	0.974	0.030
删除Q4	273.067	242	0.000	1.128	0.878	0.848	0.979	0.976	0.029
删除Q4、Q2、Q10	233.150	199	0.000	1.172	0.885	0.854	0.975	0.971	0.034

根据以上结果可见,采取删除题项Q4、Q2、Q10方案,得出的结果较为理想。通过Mplus软件绘制测量模型图得到相关载荷结果。

第四,信度检验。对运动员心理健康服务需求量表的信度进行检验,总量表的内部一致性系数为0.896,供给需求维度为0.794,认知需求维度为0.852,社交需求维度为0.869,态度需求维度为0.714,目标需求维度为0.846。

2.2.3 运动员心理健康服务需求的整体水平

对运动员心理健康服务需求总量表和5个维度分别进行平均值和标准差计算,就各维度需求水平而言,运动员心理健康服务的目标需求和社交需求高于总体量表均值,其中,目标需求最高($M=4.01, SD=0.84$),社交需求次之($M=3.87, SD=0.89$);供给需求、认知需求、态度需求低于总量表均值,其中,态度需求最低($M=3.72, SD=0.96$),供给需求次之($M=3.78, SD=0.78$)、认知需求居中($M=3.81,$

构建运动员心理健康服务需求的一阶五因子测量模型。

将原始量表导入Mplus中,输出的标准化结果为, $\chi^2=299.836, df=265, p=0.000, TLI=0.974, CFI=0.977, AGFI=0.840, GFI=0.870, RMSEA=0.030$, 其中AGFI小于0.85,拟合模型不理想。根据标准化输出结果,参考模型修正数据对题项进行删减,第一次修正删除题项Q4,删除题项数据后分析结果为: $\chi^2=273.067, df=242, p=0.000, TLI=0.976, CFI=0.979, AGFI=0.848, GFI=0.878, RMSEA=0.029$, 其中AGFI依旧小于0.85,拟合模型不理想。根据标准化输出结果,参考模型修正数据对题项进行第二次删减,删除题项Q4、Q2、Q10后,分析结果为 $\chi^2=233.150, df=199, p=0.000, TLI=0.971, CFI=0.975, AGFI=0.854, GFI=0.885, RMSEA=0.034, AGFI$ 大于0.85,但是依旧小于0.9,模型拟合一般,运动员心理健康服务需求模型达到可接受水平。

($SD=0.88$)。整体而言,运动员的心理健康服务需求处于中等偏高水平,运动员对于目标需求和社交需求两个维度的水平相对较高,表明运动员通常在比赛和训练中展现出强烈的竞争欲望和目标导向,并且有着团队合作、同伴互助、归属感和社会支持等方面的需求。运动员对于认知需求、供给需求、态度需求3个维度相对低一些,表明部分运动员对心理健康知识主动学习动力不足,虽然心理健康基础服务覆盖已达标,但差异性服务有待提升^[43]。此外,在心理健康服务过程中,运动员可能受到心理健康问题的社会误解和偏见影响,使他们对心理健康服务态度需求较低^[44]。

2.3 讨论

采用先质性后量化的探索性序列设计的混合研究,根据运动员心理健康服务需求概念模型的稳定性结果,表明依据质性研究结果所编制的运动员心理健康服务需求量表具有较好的信效度,所构建的

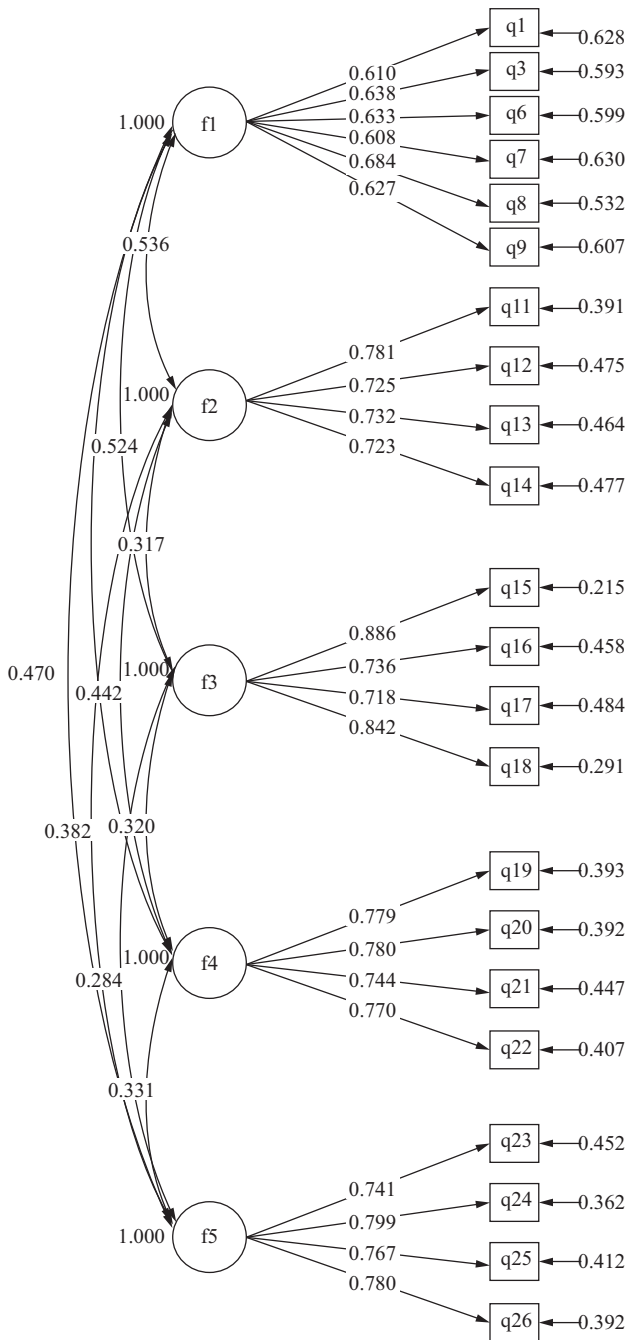


图2 运动员心理健康服务需求一阶五因子测量模型

Fig.2 First-order five-factor measurement model of athletes' mental health service needs

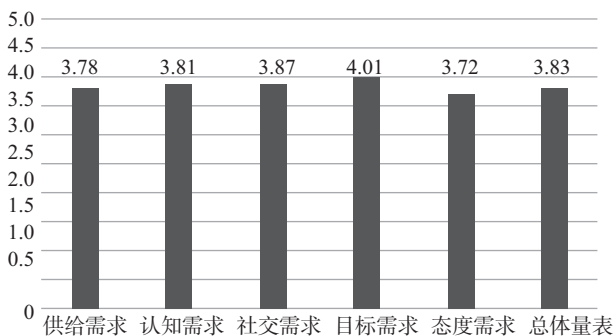


图3 运动员心理健康服务需求的整体水平(N=915)

Fig.3 Overall level of athletes' mental health service needs(N=915)

运动员心理健康服务需求量表一阶五因子测量模型,进行模型修正后运动员心理健康服务需求量表测量模型各项拟合指标均达到标准,且模型修正未影响运动员心理健康服务需求的整体结构。根据验证性因素分析的各项拟合指标可知,运动员心理健康服务需求量表具备较好的结构效度。

通过编制运动员心理健康服务需求量表,对供给需求、认知需求、态度需求、社交需求、目标需求及总体需求水平进行分析,从运动员心理健康服务需求的整体水平来看,运动员心理健康服务需求整体处于中等偏上水平,究其原因发现,运动员职业特质是这一需求水平的核心成因,运动员长期处于“高强度训练、高绩效压力和高伤病风险”的“三高”环境中,这种持续应激状态催生运动员对心理健康服务的现实诉求^[45]。根据成就动机理论^[46],运动员作为高成就导向群体,既需要通过心理服务优化竞技表现,也需要借助专业支持应对职业倦怠、退役转型等长期挑战,这种“竞技+发展”的双重需求共同推动了整体需求水平。

就运动员心理健康服务需求各维度水平而言,运动员心理健康服务需求在各维度上表现出一定差异。目标需求的得分最高,是成就动机驱动的“工具性诉求”,我国运动员在备赛期间对“心理健康服务直接助力竞技目标”的需求尤为迫切,如通过心理技能训练优化比赛专注力(如射击运动员的注意力锚定训练)、借助情绪管理策略应对决赛中高压赛事场景^[47]、依托职业规划辅导实现从“赛场”到“职场”的平稳转型;社交需求与认知需求是运动员接触心理健康服务的“基础性诉求”,其中社交需求的中上等水平源于运动员的职业社交属性,集体项目运动员需依托团队心理支持强化凝聚力,个人项目运动员也依赖教练、同伴以及队医等人员的陪伴,认知需求的中等水平可能源于心理健康服务信息壁垒和教育缺位,尽管运动员意识到心理健康服务的价值,但对服务类型(如认知行为疗法与普通心理咨询的差异)和获取路径(如队内咨询师与社会心理机构的衔接)等认知不足,并且运动队重竞技实践,导致系统性心理教育的缺位^[48];供给需求处于中下等水平,是资源可及性的“保障性诉求”,揭示出我国运动员心理健康服务供给“不均衡性”,国家队的心理健康服务资源相对充足,但地方队、青少年运动队的

心理健康服务资源相对匮乏^[49];态度需求的得分最低,处于最低水平,长期以来,运动员受“心理问题等同于竞技脆弱”刻板印象的影响,担心寻求心理帮助会被贴上“不够坚强”的标签,进而影响教练评价、队伍地位甚至职业发展^[50]。综合而言,各维度需求差异是运动员职业特征、社会认知、资源供给等多重因素的综合产物。

未来在加大对运动员心理健康服务投入的基础上,也应关注运动员对心理健康服务的针对性和差异性诉求,推动我国运动员心理健康服务需求向精准化进阶。

3 小结

运动员心理健康服务需求指运动员群体在竞技运动环境中,因职业特殊性产生的对心理状态维护、心理问题干预及心理潜能开发的专业支持需要,包含供给需求、认知需求、态度需求、社交需求和目标需求5个维度。5个维度遵循马斯洛需求层次理论,彼此之间既独立又相互关联,诠释了运动员心理健康服务需求的概念及维度。通过混合研究方法中探索性序列设计,以质性研究结果为基础,采用标准的心理测量范式编制了运动员心理健康服务需求量表,经预测和正式施测后的项目分析和因素分析,形成了包含5个维度22个题项的量表,量表具有较好的信度和效度,达到了心理测量学要求,可作为评价运动员心理健康服务需求的测量工具。最终,运动员心理健康服务需求的概念模型与运动员心理健康服务需求一阶五因子测量模型保持一致,研究效度得到保证。

参考文献:

[1] 石岩,王婷. 运动员心理健康服务的理论溯源与实践审视[J]. 体育科学, 2024, 44(4): 16-23, 51.

[2] C C W, ROSEMARY P, Vita P, et al. Psychological safety for mental health in elite sport: a theoretically informed model[J]. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 2023, 54(3): 557-564.

[3] L C R, BRIAN H, MILLER C A, et al. Mental health in elite athletes: international olympic committee consensus statement (2019). [J]. British journal of sports medicine, 2019, 53(11): 667-699.

[4] 周浩,石岩. 赛场观众自律的概念维度建构与实证检验: 基于三角互证研究策略[J]. 中国体育科技, 2022, 58(11): 103-113.

[5] 石岩,周浩. 混合方法在体育科学研究中的价值及设计思路[J]. 体育学研究, 2023, 37(3): 1-10.

[6] 陈玉生. 社会治理的实践模式、根本属性与操作性定义[J]. 社会学评论, 2023, 11(2): 5-25.

[7] 骆俊,汪飙,鲁艳,等. 经济学原理[M]. 西南财经大学出版社: 2022.

[8] MASLOW A H .A Theory of human motivation [J]. Psychological Review, 1943, 50: 370.

[9] 万俊,郝琼. 涂尔干社会分工论视阈下和谐社会构建的路径思考[J]. 湖北民族学院学报(哲学社会科学版), 2016, 34(2): 134-138.

[10] 皮建才,卜京. 需求不确定、经济下行与产能过剩[J]. 学术研究, 2019, 62(8): 92-97.

[11] 王巍. “需要”在历史唯物主义框架中的地位及其作用[J]. 马克思主义与现实, 2024, 30(4): 108-114.

[12] 张勇超. 内部需求、外部因素对农户宅基地退出的影响研究——基于马斯洛需求理论视角的审视[J]. 中国农业资源与区划, 2023, 44(3): 197-204.

[13] 石岩,霍炫伊. 我国体育领域扎根理论研究质量系统评价及其控制[J]. 体育科学, 2021, 41(7): 67-78.

[14] 何素艳,石岩. 我国男生引体向上“零”分探因: 基于三角互证的研究策略[J]. 武汉体育学院学报, 2019, 53(10): 81-87.

[15] 孙美荣,李梦媛,乐欣,等. 基于PERMA模型的心理训练: 中国艺术体操队备战巴黎奥运会的启示[J]. 北京体育大学学报, 2025, 48(1): 15-24.

[16] 姒刚彦,李庆珠,郑金枝,等. 运动心理学临场支持服务实证研究[J]. 体育科学, 2009, 29(4): 27-34.

[17] 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, 2014, 29(4): 304-308.

[18] 丁雪琴. 国家队备战奥运会心理科技服务工作三十年[J]. 中国运动医学杂志, 2013, 32(2): 157-163.

[19] 刘淑慧. 优秀运动队心理科技服务: 10年的理论与实践[J]. 北京体育师范学院学报, 1998, 10(4): 13-19.

[20] SI, G., LI, X., HUANG, Z., et al. The mental health of Chinese elite athletes: revisiting the assessment methods and introducing a management framework [J]. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2021, 1-15.

[21] CANNON W B. The way of an investigator : a scientist's experiences in medical research[M]. W.W. Norton, 1945.

[22] SELYE H. Stress and the General Adaptation Syndrome [J]. Br Med J, 1950, 1(4667): 1383-1392.

[23] LAZARUS R, FOLKMAN S. Psychological stress and the coping process[J]. Science, 1966, 156.

[24] 徐守森,刘淑慧. 射击运动正念训练层级递进结构研究[J]. 体育文化导刊, 2014., 32(5): 76-79.

[25] JOWETT, SOPHIA, KANAKOGLU, et al. The application of the 3+1Cs relationship model in executive coaching. [J]. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 2012, 64(3): 183-197.

[26] 黄谦,熊优,崔书琴,等. 社会支持、退役准备与运动员退役应对积极性[J]. 体育学研究, 2021, 35(3): 19-29, 39.

- [27] 杜文娅, 沈艳, 仇军. 冬季项目青少年运动员社会支持研究[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(12): 135-146.
- [28] 秦花卉, 张力为. 对竞技心理领域研究的本体论和方法论反思[J]. 体育科学, 2024, 44(6): 72-78.
- [29] 孙美荣, 李梦媛, 乐欣, 等. 基于PERMA模型的心理训练: 中国艺术体操队备战巴黎奥运会的启示[J]. 北京体育大学学报, 2025, 48(1): 15-24.
- [30] 李丹阳, 张力为. 从严重受伤到重返冬奥: 一位高风险项目运动员的心理康复历程[J]. 体育科学, 2020, 40(3): 28-38.
- [31] 毕晓婷, 孙俊, 陈其邁, 等. 基于运动员长期发展模型的心理服务: 中国羽毛球队备战巴黎奥运会的实践与思考[J]. 北京体育大学学报, 2025, 48(1): 25-33.
- [32] 石岩, 马虹. 精英运动员心理健康问题审视[J]. 福建师范大学学报(哲学社会科学版), 2020, 65(3): 117-130.
- [33] LUTHER B, WALLACE A, GULLIVER B, et al. Evaluating clinical staff perspectives on social needs screenings using self-determination theory[J]. Health Services Research, 2025, 60(S1): e14545-e14545.
- [34] 董经武, 胡智. 一名女飞碟射击运动员的心理训练[J]. 心理学报, 1983, 15(3): 277-281.
- [35] URIE B. The ecology of human development: experiments by nature and design[M]. Harvard University Press: 1981-09-15.
- [36] 黄希庭. 中国心理健康服务体系建构[M]. 重庆: 西南大学出版社, 2021.
- [37] 张忠秋, 赵国明, 刘运洲, 等. 中国跳水队备战北京奥运会的心理训练与监控[J]. 体育科学, 2009, 29(11): 8-14.
- [38] 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.
- [39] 刘淑慧. 射击比赛心理研究与应用刘淑慧文集[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2016.
- [40] LAUREN B, STEVEN H. A descriptive look at the mental health literacy of student-athletes[J]. Journal of Sport and Social Issues, 2023, 47(3): 256-276.
- [41] PAUL G, MILLER C A, MATT M, et al. The epidemiology of mental health symptoms and disorders among elite athletes and the evolution of mental health literacy[J]. Clinics in sports medicine, 2024, 43(1): 11-11.
- [42] 叶绿, 王斌, 葛艺, 等. 运动员感恩对心理疲劳的影响——社会支持与心理坚韧性的链式中介作用[J]. 体育科学, 2016, 36(11): 39-49.
- [43] 姒刚彦. 运动员心理健康管理手册[M]. 北京体育大学出版社, 2023.
- [44] 王翔. 心理健康素养和专业心理求助污名对中国高水平运动员心理求助态度的影响[D]. 武汉体育学院, 2021.
- [45] 张凯, 张力为. 现役运动员心理指导手册[M]. 人民体育出版社, 2020.
- [46] 苗仁涛, 张慧, 曹毅. 成就动机与职业成功: 双向视角职业生涯管理研究[J]. 劳动经济评论, 2020, 13(1): 183-200.
- [47] 李京诚, 刘淑慧, 李四化. 中国奥运射击冠军比赛心理定向的质性研究[J]. 天津体育学院学报, 2017, 32(4): 320-325.
- [48] 祝大鹏, 漆昌柱. 大数据视角下的运动员心理健康教育服务模式构建与定位[J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(6): 113-122.
- [49] 祝大鹏, 漆昌柱. 国际运动心理服务发展进程中的挑战与中国镜鉴[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(1): 27-35.
- [50] BU D, ZHANG Q C, LIANG W, et al. Mental health literacy and help-seeking intention among Chinese elite athletes: the mediating roles of stigma and social support[J]. Frontiers in Psychology, 2024, 151332343-1332343.

作者贡献声明:

王婷: 收集资料, 撰写论文、修改论文; 石岩: 提出问题, 设计论文框架, 指导论文撰写。

(下转第 103 页)