

香港青少年運動員心理韌性訓練的效果評定

運動心理中心
香港體育學院

研究目的

本研究在Galli和Vealey (2008) 運動心理韌性模型的指導下發展出一套運動心理韌性訓練干預課程，對被選取出的部分香港青少年運動員的心理韌性進行訓練干預。本研究的目的是檢驗這一青少年心理韌性訓練課程的有效性。

研究方法

本研究選取了來自于風帆、壁球、桌球、乒乓球、劍擊等5個項目，共69名香港青少年運動員作為研究參與者，參與者年齡最小的12歲，最大的為18歲，所有運動員均已參加了兩年以上的運動專項訓練。

通過分層隨機抽樣將研究參與者分3組：對照組 (n=21)，在研究過程中不接受任何心理干預；傳統心理技能組 (n=27)，研究過程中使用傳統心理技能訓練對該組運動員進行干預；韌性干預組 (n=21)，研究過程中對該組運動員進行心理韌性干預。

本研究採用《青少年心理韌性量表》、《運動員訓練韌性調查問卷》、《簡式韌性問卷》和《心理技能問卷》作為研究測評工具，在干預實施前後分別對各組運動員進行施測，通過統計方法對各組運動員在干預前後的得分進行組間和組內比較，進而判斷干預是否有效。

研究結果

對《青少年心理韌性量表》、《運動員訓練韌性調查問卷》、《簡式韌性問卷》所測得的數據進行統計分析：(1) 對於這3份測評工具，韌性干預組前後測的總分比較，傳統心理技能組前後測的總分比較均存在著顯著的差異 ($P < .01^{**}$)，對照組3份測評工具前後測的總分比較均無顯著差異；(2) 對於前兩份測評工具，韌性干預組各維度前後測得分的比較，傳統心理技能組各維度前後測得分的比較，除了在“家庭支持”和“人際協助”兩個維度上無顯著差異外，在其他各維度的前後測得分上均存在顯著差異 ($P < .05^*$)。而對照組前兩份測評工具各維度前後測得分的比較均無顯著差異；(3) 韌性干預組前兩份測評工具的後測總分與對照組比較均有顯著差異 ($P < .05^*$)，而傳統心理技能組前兩份測評工具的後測總分與對照組比較均無顯著差異，韌性干預組與傳統心理技能組前兩份測評工具後測總分的比較均無顯著差異。另外，韌性干預組、傳統心理技能組和對照組《簡式韌性問卷》的後測總分相互兩兩比較，彼此間均存在著顯著的差異 ($P < .01^{**}$)；(4) 韌性干預組3份測評工具後測總分的平均分及前後測總分的平均分的進步水平均高於傳統心理技能組。

對《心理技能問卷》所測得的數據進行統計分析：(1) 韌性干預組前後測的總分比較，各維度前後測的得分比較均存在著顯著的差異 ($P < .01^{**}$)；(2) 傳統心理技能組前後測的總分比較，各維度的前後測得分比較均存在顯著差異 ($P < .01^{**}$)；(3) 韌性干預組和傳統心理技能組後測的總分比較，兩組各維度的後測得分比較均無顯著差異。

表1: 青少年心理韌性量表各維度前後測描述性統計及信度

組別	前測			後測		
	M	SD	α	M	SD	α
韌性組						
目標專注	3.43	.47	.86	3.93	.51	.86
情緒控制	3.12	.65	.61	3.67	.63	.65
積極認知	3.88	.87	.91	4.35	.83	.90
家庭支援	3.57	.66	.60	3.89	.69	.64
人際協助	3.36	.65	.78	3.78	.72	.77
傳統心理技能組						
目標專注	3.52	.70	.85	3.93	.64	.86
情緒控制	2.90	.82	.60	3.34	.73	.61
積極認知	3.82	.66	.90	4.08	.60	.90
家庭支援	3.71	.60	.63	3.85	.63	.61
人際協助	3.55	.71	.77	3.78	.71	.78
對照組						
目標專注	3.61	.39	.86	3.60	.45	.70
情緒控制	3.17	.37	.61	3.29	.30	.81
積極認知	4.60	.75	.90	4.76	.80	.62
家庭支援	3.23	.43	.62	3.33	.49	.81
人際協助	3.15	.55	.78	3.21	.57	.73

表2: 運動員訓練韌性調查問卷各維度前後測描述性統計及信度

組別	前測			後測		
	M	SD	α	M	SD	α
韌性組						
目標專注	3.34	.56	.62	3.92	.60	.68
情緒控制	3.22	.54	.60	3.95	.52	.80
積極認知	3.17	.73	.63	3.69	.62	.72
家庭支援	3.88	.57	.65	3.92	.87	.79
人際協助	3.72	.74	.80	3.86	.86	.78
傳統心理技能組						
目標專注	3.47	.92	.60	3.74	.99	.93
情緒控制	3.22	1.04	.84	3.72	.87	.72
積極認知	3.11	.64	.62	3.45	.70	.74
家庭支援	3.89	.70	.80	3.91	.62	.78
人際協助	3.78	.73	.91	3.78	.85	.83
對照組						
目標專注	3.52	.72	.95	3.53	.70	.95
情緒控制	3.15	.78	.73	3.15	.78	.74
積極認知	3.34	.73	.84	3.31	.72	.83
家庭支援	3.86	.81	.79	3.91	.75	.80
人際協助	3.60	.65	.74	3.45	.69	.70

結論

通過研究結果的分析可知，本研究以Galli和Vealey (2008) 運動心理韌性模型為指導發展出的運動心理韌性訓練干預課程除了對於改善和提高心理韌性的“家庭支持”和“人際協助”維度的效果並不顯著外，總體而言，對於改善和提高香港青少年運動員運動心理韌性的總體水平還是具有顯著的效果的。同時發現，傳統的心理技能干預也能達到改善和提高運動員的心理韌性的效果，只是相比較而言，心理韌性訓練課程的干預效果要優於傳統心理技能訓練課程的干預效果。

參考文獻

- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 28, 316-335.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becher, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 3, 543-562.
- Matsten, A. S. (2007). Resilience in development systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
- 胡月琴, 甘怡群 (2008). 青少年心理韌性量表的編制和效度驗證. *心理學報*, 40 (8), 902-912.