

青少年运动员心理弹性对心理疲劳的影响:应对方式的中介作用

胡皓杰¹, 吴基右¹, 文 韬¹, 车雨梦¹, 徐雪芹², 宋淑华¹

(1. 云南师范大学 体育学院, 云南 昆明 650500; 2. 云南师范大学 社会科学工作办公室, 云南 昆明 650500)

摘要: **目的** 研究心理弹性、心理疲劳、应对方式三者之间的关系, 探讨不同应对方式是否在心理弹性和心理疲劳之间起中介作用, 为促进青少年学生运动员心理健康提供新的理论依据。**方法** 采用心理弹性量表(CD-RISC)、运动心理疲劳量表(ABQ)和简易应对方式量表(SCSQ)对云南省某体育运动学校 150 名重竞技项目学生进行问卷调查, 对数据进行中介效应及相关性分析。**结果** 1) 男生积极应对方式显著高于女生($t=2.117$, $p<0.05$); 家庭所在地, 即城市与农村之间在各维度无显著差异。2) 心理弹性与心理疲劳呈现显著负相关($r=-0.176$, $p<0.05$), 与应对方式呈现显著正相关($r=0.341$, $p<0.001$); 积极应对方式与心理疲劳无显著差异($r=-0.080$, $p=0.332$), 消极应对方式与心理疲劳呈现显著正相关($r=0.376$, $p<0.001$); 3) 应对方式在心理弹性与心理疲劳的关系中起部分中介作用, 中介效应量为 0.13, 中介效应占比为 25.5%。**结论** 青少年学生运动员心理弹性对心理疲劳有负向预测作用; 应对方式作为保护青少年心理弹性重要因素之一, 在学生运动员心理弹性和心理疲劳起缓冲作用。

关键词: 青少年运动员; 心理弹性; 心理疲劳; 应对方式

中图分类号: G804.8 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2024)02-0065-05

Influence of Psychological Resilience on Psychological Fatigue of Teenage Athletes: The Mediating Role of Coping Styles

HU Haojie¹, WU Jiyu¹, WEN Tao¹, CHE Yumeng¹, XU Xueqin², SONG Shuhua¹

(1. School of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan, 650500; 2. Social Science Work Office, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan, 650500)

Abstract: **Objective** Study the relationship between psychological resilience, psychological fatigue, and coping styles, explore whether different coping styles play a mediating role between psychological resilience and psychological fatigue, and provide new theoretical basis for promoting the mental health of adolescent student athletes. **Methods** A questionnaire survey was conducted on 150 students from a sports school in Yunnan Province using the Psychological Resilience Scale (CD-RISC), Sports Psychological Fatigue Scale (ABQ), and Simple Coping Style Scale (SCSQ). The data were analyzed for mediating effects and correlations. **Results** 1) The positive coping style of male students was significantly higher than that of female students ($t=2.117$, $p<0.05$). There is no significant difference in all dimensions between the location of the family, urban and rural areas. 2) Psychological resilience showed a significant negative correlation with psychological fatigue ($r=-0.176$, $p<0.05$), and a significant positive correlation with coping style ($r=0.341$, $p<0.001$). There was no significant difference between positive coping styles and psychological fatigue ($r=-0.080$, $p=0.332$), while negative coping styles showed a significant positive correlation with psychological fatigue ($r=0.376$, $p<0.001$). 3) Coping styles play a partial mediating role in the relationship between psychological resilience and psychological fatigue, with a mediating effect of 0.13 and a proportion of 25.5%. **Conclusion** The psychological resilience of adolescent student athletes has a negative predictive effect on psychological fatigue. Coping style, as one of the important factors in protecting the psychological resilience of teenagers, plays a buffering role in the psychological resilience and fatigue of student athletes.

Keywords: young athlete; psychological resilience; psychological fatigue; coping style

收稿日期: 2023-10-30

基金项目: 云南省哲学社会科学基金项目(YB2020098); 云南省哲学社会科学规划科普项目(SKPJ2023027)。

第一作者简介: 胡皓杰(1999~), 男, 四川达州人, 在读硕士, 研究方向: 运动心理学。

通讯作者简介: 宋淑华(1971~), 女, 河北唐山人, 博士, 教授, 研究方向: 运动与健康促进, E-mail: 1057955454@qq.com。

1 问题的提出

近年来, 青少年体质健康与心理健康已然成为全社会关注重要聚焦点之一。2022 年中国青少年研究中心(CYCRC)调

查发现,焦虑、不安、恐慌及抑郁等心理问题发生比例正在逐年增加,甚至个别增幅接近 50%。心理疲劳对青少年运动员而言,很大程度上会阻滞运动表现的有效发挥,促使训练质量下滑明显,同时也成为影响心理健康重要因素之一。

体育领域的心理疲劳是指生理资源和心理资源被不断消耗,且未得到适时补充从而导致无法维持原有水准,出现心理机能下降的现象^[1]。目前,竞技运动领域的学者对于运动员心理疲劳的研究力度与深度正逐步加大。相关研究发现,引发运动性心理疲劳的归因大致分为 2 类:即“内源性”和“外源性”因素^[2]。其中“内源性”因素主要包含认知、人格及年龄等方面;而“外源性”因素则包括社会、比赛训练及项目特点等因素^[3]。青少年学生运动员作为该年龄阶段的特殊人群,需承受来自除学习之外的训练压力^[4]。如何平衡两者之间的关系,积极预防和应对青少年运动员的心理疲劳,保障竞技后备人才心理健康,夯实《“健康中国 2030”规划纲要》中倡导的“全生命周期健康管理”理念是当前亟待解决的问题^[5]。因此,本研究旨在探究心理弹性与运动性心理疲劳的关系,及应对方式的内在作用,为消除运动员心理疲劳的负面影响,提高运动表现提供新的路径和科学参考。

1.1 心理弹性与心理疲劳

心理弹性(Resilience)是指从消极经历中恢复,良好适应多变环境的能力^[6]。关于心理弹性的研究最早主要集中于竞技运动中运动员对逆境的反应^[7];Fletcher、Sarkar 等学者指出心理弹性存在重大的个体差异,在执行中必须使用各种保护性因素来控制压力源^[8];Wagstaff 认为心理弹性可以预测心理疲劳的频率,随着心理弹性的增加,运动员压力源的频率与心理疲劳之间的关系会明显减弱^[9];此外,国外相关研究表明运动员心理疲劳与感知表现可以通过心理弹性来解释,建立良好的心理弹性的干预措施在运动初期非常重要^[10]。基于此,本研究提出假设 H1:心理弹性能负向预测运动员心理疲劳。

1.2 应对方式的中介作用

应对方式(Coping Style)是指个体处于应激环境或遭受应激事件时,为平衡自身精神状态所做出的认知和行为上的努力,是有意识、有目的和灵活的调节方式,以期调节因应激而产生的各种情绪或躯体反应^[11-12]。多项研究证实,个体应对方式与心理亚健康有直接联系,会使青少年在面对压力和问题时出现情绪低落、与社会脱轨及不善交际等情况^[13]。Kraaij 等发现消极的应对方式会增加青少年沮丧、抑郁的发生率^[14-16],认为应对方式在应激源与健康方面存在中介调节作用,与特质焦虑关系密切^[17];中学生焦虑情绪与积极应对方式呈显著正相关,而与消极应对方式呈负相关^[18];在运动心理学领域,应对方式被认为是影响运动员训练、比赛及心理健康的一个重要变量^[19]和“缓冲器”^[15]。基于此,本研究提出假设 H2a:积极应对方式能负向预测运动员心理疲劳,H2b:消极应对方式能正向预测运动员心理疲劳。

此外,心理弹性和应对方式之间也存在密切关系。首先,心理弹性对应对方式具有积极影响,了解两者之间的关系对于学生的长期发展和心理健康至关重要^[20]。研究表明,心理弹性是个体对事件的内在表现,能有效调节抑郁和压力事件,降低负面情绪事件的发生率,是心理健康重要保护性因子^[21]。心

理弹性越好,学生能够更好地适应外界的变化,在处理问题时会表现出更为沉着冷静,倾向于用积极的应对方式予以回复;反之,则会采取消极的应对方式^[22]。加强学生心理弹性有助于帮助其建立积极应对方式倾向,达到最终促进心理健康的目标。其次,应对方式会刺激心理弹性进而影响心理疲劳。心理疲劳作为多因素调节不佳产生的结果,它源于心理弹性,并受应对方式所产生的行为所驱动。正是由于应对方式反复刺激,使心理弹性适配性发生调整,最终导致疲劳程度发生大幅度波动。可见,心理弹性不仅可以影响体校青少年学生运动的心理疲劳,也可以通过应对方式进而影响学生的心理疲劳,基于此,本研究提出假设 H3:心理弹性对应对方式具有显著正向作用;假设 H4:应对方式在心理弹性影响心理疲劳过程中具有部分中介作用。

综上所述,本研究将以青少年学生运动员这一群体为研究对象,探讨应对方式在心理弹性与心理疲劳的中介作用,丰富该领域的理论研究,同时为体校运动员处理“学训冲突”和心理健康水平的提升提供实证依据和支撑。研究假设模型如图 1 所示。

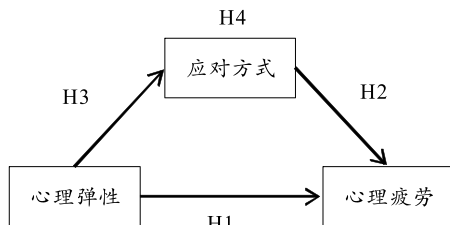


图 1 心理弹性与心理疲劳的中介效应模型

2 研究方法

2.1 被试选取

本研究以云南省某 Y 体育运动学校在训青少年重竞技运动员为被试对象,共发放问卷 165 份,剔除无效问卷后获得有效问卷 150 份,问卷有效率为 90.9%,其中男生 102 人(占比 68%),女生 48 人(占比 32%),平均年龄 13.86 岁, $SD=1.67$,平均训练年限 1.56 年, $SD=1.38$,运动项目涉及包括柔道、拳击、击剑、举重和摔跤等。

2.2 研究工具

本研究采用问卷调查法对体校青少年学生运动员的心理疲劳、心理弹性及应对方式水平进行调查,主要包括以下 3 个部分。

2.2.1 心理弹性量表

Connor-Davidson 弹性量表是由心理学家 Connor 在 2003 年编制而成^[23]。本研究所采用的心理弹性量表是由肖楠和张建新翻译修订的中文版,共 25 个条目,包含乐观、坚强及坚韧 3 个维度,采用李克特 5 级评分(1=完全不符合,5=完全符合),分数越高表示心理弹性水平越高^[24]。在本研究中该量表内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.858,探索性因子分析显示 $KMO=0.843$,说明该量表信效度非常好。

2.2.2 简易应对方式量表

采用解亚宁编制的简易应对方式量表(SCSQ)^[25]。由积极

应对和消极应对 2 个维度(分量表)组成,包括 20 个条目。积极应对维度由条目 1—12 组成,重点反映了积极应对的特点,如“尽量看到事物好的一面”和“找出几种不同的解决问题的方法”等;消极应对维度由条目 13—20 组成,重点反映了消极应对的特点,如“通过吸烟喝酒来解除烦恼”和“幻想可能会发生某种奇迹改变现状”。每个条目采用李克特 5 级评分(1=完全不符合,5=完全符合),积极应对评分较高时,心理问题或症状分低;而消极应对评分高时,心理问题或症状评分也高。在本研究中该量表内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.814,探索性因子分析显示 KMO=0.867,说明该量表信效度非常好。

2.2.3 运动心理疲劳量表

采用 Raedeker 和 Smith 编制,国内学者张力为修订的运动员心理疲劳问卷^[26]。共 15 个条目,包含了情绪与体力耗竭、成就感降低以及运动负评价 3 个维度。每个条目采用李克特 5 级评分(1=完全不符合,5=完全符合),得分越高,则表明运动员疲劳程度越高。在本研究中该量表内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.779,探索性因子分析显示 KMO=0.771,说明该量表信效度良好。

2.3 数据处理

本研究数据处理采用 SPSS27.0 对数据进行录入、整理、分析。最后运用 Hayes 编制的 SPSS 宏 process4.1 进行对数据进行描述性统计、Pearson 相关分析、中介效应^[27]。

3 研究结果与分析

3.1 样本描述性统计

本研究中,调查对象在各变量上的描述性统计结果表明,体校学生中男生的心理弹性、心理疲劳及应对方式上的得分均优于女生。各变量在学生所在生源地上呈现出农村学生在心理疲劳上优于城市学生,而在其他指标上要低于城市平均水平(表 1)。

3.2 共同方法偏差检验

本研究所有数据均是通过问卷形式获取,以匿名方式进行填写,可能存在共同方法偏差,为提高论文严谨性,采用 Harman 单因素检验方法,对所有的测量项目进行未旋转的探索性因子分析,共提取出 18 个特征根>1 的因子,最大因子解释了总变异量的 16.632%,小于 40%的临界值,故本研究不存在严重的共同方法偏差^[28]。

3.3 体校青少年学生运动员心理弹性、应对方式及心理疲劳间的相关分析

采用 Pearson 相关性分析检验体校青少年学生运动员心理弹性、应对方式及心理疲劳间的相关性,以人口学特征(性别、家庭所在地)为控制变量输出结果。由表 2 可知心理疲劳与心理弹性呈显著负相关,而应对方式与心理弹性和心理疲劳呈正相关关系。三者之间的标准差均低于 1,表明数据波动较小,代表性较强。从数据细化来审视,体校青少年学生运动员在应对方式和心理弹性方面的能力较强,呈显著正相关($r=0.341$, $p<0.001$);其次为应对方式与心理疲劳($r=0.166$, $p<0.05$),说明运动员在心理健康问题时积极应对方式占主导;最后心理弹性与心理疲劳呈显著负相关($r=-0.176$, $p<0.05$),表明心理弹性越差,学生运动员心理疲劳程度越高。

3.4 应对方式在心理弹性和心理疲劳之间的中介效应分析

分别以心理弹性为自变量,心理疲劳为因变量,应对方式为中介变量,学生性别和家庭所在地为协变量,采用 Hayes 宏程序中的 model4 进行中介效应检验。从原始数据中随机抽取 5 000 个 Bootstrap 样本并计算其 95%置信区间,若置信区间不包含 0,则表明其中介效应显著。由表 3 和表 4 输出结果显示,各路径对应的 Bootstrap 95%置信区间均未包含 0,其中总效应 95%置信区间为 $[-0.48, -0.22]$,直接效应为 $[-0.62, -0.14]$ 和间接效应为 $[0.03, 0.27]$,表明应对方式作为中介变量在心理弹性与心理疲劳之间具有统计学意义,且起着部分中介作用,中介效应占比为 25.5%。

表 1 各变量描述性统计

变量		年龄	训练年限	心理弹性	心理疲劳	应对方式
性别	男 (n=102)	13.90 ± 1.66	1.52 ± 1.40	3.87 ± 0.46	2.62 ± 0.68	3.42 ± 0.49
	女 (n=48)	13.79 ± 1.70	1.65 ± 1.34	3.76 ± 0.44	2.68 ± 0.59	3.28 ± 0.53
家庭所在地	城市 (n=33)	13.52 ± 1.66	1.43 ± 1.12	3.89 ± 0.43	2.74 ± 0.64	3.40 ± 0.54
	农村 (n=117)	13.96 ± 1.66	1.60 ± 1.45	3.81 ± 0.46	2.61 ± 0.66	3.37 ± 0.50
	总计 (n=150)	13.86 ± 1.67	1.56 ± 1.38	3.83 ± 0.46	2.64 ± 0.66	3.37 ± 0.51

表 2 体校青少年学生运动员心理弹性、心理疲劳、应对方式的均值、标准差及相关

变量	$\bar{x} \pm s$	心理弹性	心理疲劳	应对方式	积极应对方式	消极应对方式
心理弹性	3.83 $\pm$ 0.46	1				
心理疲劳	2.64 $\pm$ 0.66	-0.176*	1			
应对方式	3.37 $\pm$ 0.51	0.341***	0.166*	1		
积极应对方式	3.70 $\pm$ 0.64	0.509***	-0.080	0.801***	1	
消极应对方式	2.87 $\pm$ 0.76	-0.067	0.376***	0.666***	0.087	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$,下同。

4 讨论

4.1 心理弹性、心理疲劳及应对方式在人口学变量上的分析

性别在体校学生的心理弹性、心理疲劳及应对方式均没有显著差异,男生在心理弹性和应对方式上的得分均高于女生,在心理疲劳上均值低于女生。则表明男生在疲劳发生率更低,心理坚韧程度及面对心理问题会采取更为有效处理手段应对,与邱蕾、邹长华等人的研究结果保持一致^[29-30]。家庭所在地在体校学生的各维度均无显著变化,城市学生的心理疲劳程度高于农村学生,城市学生的目标规划常会比同年龄阶段的农村学生会更高,会遇到来自各方压力,譬如父母的期许、同龄人的对比等诸多外环境因素,因此心理将会承受更大的压力,疲劳程度也会随之提高,与张桂青的研究结果一致^[31]。

4.2 心理弹性对心理疲劳的影响

本研究以体校青少年学生运动员为对象,发现致使学生出现疲劳现象除已有的完美主义、特质焦虑、社会支持、目标导向和运动动机作为潜在因素外,心理弹性应扩展至其中,运动员心理压力与疲劳受到内部动态社会心理(即组织压力源)的调节,而心理弹性降低负面作用的影响。目前弹性作为调节运动员压力的重要变量,已促使研究人员关注焦点发生转移,超越先前只着眼于孤立去检查压力与疲劳^[32]。正如 Kinman 和 Grant 发现心理疲劳会被主体的情绪与社会能力(即情商、反思能力和同情心)等重要保护性因素所牵制^[33],可见伴随运动员心理弹性的下降,青少年学生运动员越容易出现心理疲劳,这与既往的研究结果保持一致^[9]。

4.3 应对方式在心理弹性与心理疲劳间的中介效应

应对方式与心理疲劳之间的关系一直存在争议,Wingenfeld 指出个体健康水平和抑郁人员应对策略存在显著差异^[34]。而在 Nixdorf 对于青少年精英运动员的研究中发现最终

结果与假设相悖,两者之间不存在显著关系,同本文呈现结果相似^[35-37]。学生运动员整体应对能力中等偏高,在积极应对方式与疲劳相关性不显著,与心理弹性呈正相关;消极应对方式与心理弹性不显著,与心理疲劳呈正相关。结合上述观点,发现运动员心理疲劳程度与应对能力会随着运动项目不同而有所改变。重竞技运动相比于其他项目,运动员对自己的训练目标更为坚定,对待比赛的不确定性时亦能更好地控制自己的情绪,由此抑制心理疲劳的产生。正如奥运冠军谌利军所表述“我命由我不由天”,凸显出其内在的坚韧、拼搏及顽强的品质^[38-39]。

学生运动员采用积极的应对方式能帮助个体灵活处理不同心理问题,提升自身的心理弹性。高心理弹性又能使个体适应各类事件,保持身心稳定,有效减轻生理与心理疾病的发生^[34]。两者相辅相成、相互促进青少年学生运动员的心理健康。

4.4 研究不足与展望

心理弹性与心理疲劳的关系比较复杂,研究结论尚存在不一致。心理弹性所包含的乐观、坚韧及坚强有利于缓解学生运动员内在的压力与疲劳,但需联合更多“内源性”与“外源性”的因素共同干预。本研究受限于样本取样等因素,在研究效度上存在一定缺陷。在未来的研究中需进一步扩大样本数量,扩大调查的范围人群,尽可能减少问卷误差。此外,对于不同程度的心理疲劳可采取除应对方式之外手段联合分析,从多维度细化心理疲劳的形成机制。

5 结论

心理弹性不是导致体校青少年学生运动员心理疲劳发生的必要条件。心理弹性能够显著负向预测学生运动员心理疲劳发生。应对方式在两者之间起部分中介作用,且消极应对方式能正向预测运动员心理疲劳,积极应对方式能正向预测心理弹性。

表 3 体校青少年学生运动员心理弹性、心理疲劳与应对方式间的多元回归分析

		<i>B</i>	SE	<i>T</i>	95%置信区间		<i>R</i> ²	<i>F</i>
					LLCI	ULCI		
应对方式	常量	2.06	0.42	4.92	1.23	2.89	0.13	7.43***
	心理弹性	0.38	0.09	4.39	0.21	0.55		
	常量	3.17	0.60	5.30	1.99	4.35		
心理疲劳	应对方式	0.33	0.11	3.03	0.11	0.55	0.10	3.83**
	心理弹性	-0.38	0.12	-3.12	-0.62	-0.14		

表 4 应对方式在体校青少年学生运动员心理弹性和心理疲劳间的中介效应与效果量

	Effect	BootSE	95%置信区间		效应占比/%
			LLCI	ULCI	
总效应	-0.25	0.12	-0.48	-0.02	
直接效应	-0.38	0.12	-0.62	-0.14	74.5
间接效应	0.13	0.06	0.03	0.27	25.5

参考文献:

- [1] 张力为,林岭,赵福兰.运动性心理疲劳:性质、成因、诊断及控制[J].体育科学,2006(11):49-56+74.
- [2] 刘方琳.运动情境中心理疲劳的性质、原因及应对[D].北京体育大学,2005.
- [3] 孙宗臣,刘冲,高远,等.体育锻炼与大学生主观幸福感的关系:一个链式中介模型[J].湖北体育科技,2023,42(6):525-530.
- [4] 高淑青.少体校学生的自我概念和心理健康:自尊的中介作用[J].中国运动医学杂志,2018,37(2):143-147.
- [5] 陶宝乐,陈瀚文,陆天赐,等.体育锻炼与大学生心理应激的关系:基于NCA与中介分析的混合方法[J].中国体育科技,2023,59(6):79-87.
- [6] LAZARUS R S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks[J]. Annual review of psychology, 1993, 44:1-21.
- [7] GALLI N, VEALEY R S. "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience[J]. Sport Psychologist, 2008, 22(3): 316-335.
- [8] FLETCHER D, SARKAR M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2012, 13(5):669-678.
- [9] WAGSTAFF C, HINGS R, LARNER R, et al. Psychological Resilience's Moderation of the Relationship Between the Frequency of Organizational Stressors and Burnout in Athletes and Coaches[J]. The Sport Psychologist, Human Kinetics, 2018, 32(3): 178-188.
- [10] FERNANDEZ-CASTILLO A, FERNANDEZ-PRADOS M J. Burnout, Resilience and Self-Esteem in School Teaching University Students[J]. Behavioral Sciences, 2022, 12(11): 422.
- [11] AL-BAHRANI M, ALDHAFRI S, ALKHARUSI H, et al. Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents' perspective[J]. Journal of Adolescence, 2013, 36(2): 303-309.
- [12] SORNBERGER M J, SMITH N G, TOSTE J R, et al. Nonsuicidal Self-Injury, Coping Strategies, and Sexual Orientation[J]. Journal of Clinical Psychology, 2013, 69(6): 571-583.
- [13] 王红.青少年应对方式与健康危害行为及身心亚健康的关联研究[D].安徽医科大学,2011.
- [14] 侯佳璐,康凤英,焦玉,等.童年创伤与青少年抑郁的关系:社会支持和应对方式的中介作用[J].护理研究,2022,36(16):2909-2913.
- [15] 郭玉江.应对方式与运动心理疲劳的关系:两种社会支持的调节效应[J].北京体育大学学报,2017,40(12):64-71.
- [16] KRAAIJ V, GARNEFSKI N, DE WILDE E J, et al. Negative Life Events and Depressive Symptoms in Late Adolescence: Bonding and Cognitive Coping as Vulnerability Factors? [J]. Journal of Youth and Adolescence, 2003, 32(3): 185-193.
- [17] 谢琴.大学生应对方式的校别、性别及焦虑水平差异的研究[J].广州体育学院学报,2004(1):49-51.
- [18] 廖光英,张滨,朱小兵,等.重庆市中学生社会支持与焦虑情绪的关联性:应对方式的中介效应[J].现代预防医学,2022,49(20): 3702-3706.
- [19] 姒刚彦.追求“最佳”还是强调“应对”:对理想竞技表现的重新定义及心理训练范式变革[J].体育科学,2006(10):43-48+53.
- [20] WU Y, YU W, WU X, et al. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study[J]. BMC Psychology, 2020, 8(1): 79.
- [21] 苏皓国,化振,王宝安,等.抑郁症患者心理弹性及相关因素的研究[J].国际精神病学杂志,2019,46(1):75-77+87.
- [22] 张旭东,黄亚寿.中职生心理弹性与应对方式的关系研究[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2012,25(12):30-32.
- [23] CONNOR K M, DAVIDSON J R T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)[J]. Depression and Anxiety, 2003, 18(2): 76-82.
- [24] YU X, ZHANG J. FACTOR ANALYSIS AND PSYCHOMETRIC EVALUATION OF THE CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC) WITH CHINESE PEOPLE [J]. Social Behavior and Personality: an international journal, 2007, 35(1): 19-30.
- [25] 解亚宁.简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J].中国临床心理学杂志,1998(2):53-54.
- [26] RAEDEKE T D, SMITH A L. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2001, 23(4): 281-306.
- [27] HAYES A F. An Index and Test of Linear Moderated Mediation[J]. Multivariate Behavioral Research, 2015, 50(1): 1-22.
- [28] 周浩,龙立荣.共同方法偏差的统计检验与控制方法[J].心理科学进展,2004(6):942-950.
- [29] 邹长华,信中贵,李泳汉,等.大学生情绪调节自我效能感和积极心理资本在心理弹性与心理健康关联中的作用[J].中国学校卫生,2023,44(1):94-98.
- [30] 邱蕾,周学慧,冯晨曦,等.医学生心理弹性在手机成瘾与社会支持间的中介作用[J].中国卫生事业管理,2020,37(4):305-308.
- [31] 张桂青,方红丽,韩金丽,等.教师职业倦怠的影响因素调查[J].中国组织工程研究与临床康复,2007(39):7895-7897+7902.
- [32] ARNOLD R, FLETCHER D. A Research Synthesis and Taxonomic Classification of the Organizational Stressors Encountered by Sport Performers[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2012, 34(3): 397-429.
- [33] KINMAN G, GRANT L. Exploring Stress Resilience in Trainee Social Workers: The Role of Emotional and Social Competencies[J]. The British Journal of Social Work, 2011, 41(2):261-275.
- [34] WINGENFELD K, MENSEBACH C, RULLKOETTER N, et al. Relationship between coping with negative life-events and psychopathology: Major depression and borderline personality disorder [J]. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 2009, 82(4): 421-425.
- [35] 宋蕊,李曼.社会支持与中学生抑郁的关系:应对方式和心理弹性的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2020,28(9):1392-1397.
- [36] 李琦,王佳宁,金童林,等.留守初中生自我表露与抑郁的关系:自我概念清晰性和应对方式的链式中介效应[J].中国临床心理学杂志,2018,26(4):747-751.
- [37] NIXDORF I, BECKMANN J, NIXDORF R. Psychological Predictors for Depression and Burnout Among German Junior Elite Athletes [J]. Frontiers in Psychology, 2020, 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00601>.
- [38] 尚尧,杨世勇.社会支持对举重运动员心理疲劳的影响:双重中介模型与性别差异[J].山东体育学院学报,2023,39(3):99-107.
- [39] 尚尧,杨世勇.举重运动员运动认知特质焦虑对心理疲劳的影响:心理坚韧性的中介作用[J].山东体育学院学报,2021,37(3):17-23.