

教练员苛责管理对青少年运动员抑郁焦虑倾向的影响 ——失败恐惧与睡眠障碍的链式中介作用

刘若涵¹, 王康林²

(1.海南师范大学 体育学院,海南 海口 571127;2.上海体育大学 经济管理学院,上海 200438)

摘要: **目的** 本研究探讨教练员苛责管理对青少年运动员抑郁焦虑倾向的影响,以及对失败恐惧与睡眠障碍的链式中介作用进行检验。**方法** 通过对472名青少年运动员(年龄=15.4±1.7岁)进行调查,选择SPSS 26.0和Mplus 8.3软件进行路径检验,运用Bootstrap法(5 000次)进行中介检验。**结果** 教练员苛责管理直接预测抑郁焦虑倾向($\beta=0.234$);失败恐惧和睡眠障碍的中介效应显著,包括3条路径:苛责管理→失败恐惧→抑郁焦虑(效应值0.130)、苛责管理→睡眠障碍→抑郁焦虑(0.072)、苛责管理→失败恐惧→睡眠障碍→抑郁焦虑(0.085),总间接效应0.287(占55.1%)。**结论** 教练员苛责管理可直接或通过失败恐惧和睡眠障碍的单独及链式中介作用间接影响青少年运动员的抑郁焦虑倾向。建议体校等培养单位加强对教练员管理方式的监管以及青少年运动员的睡眠健康管理。

关键词: 苛责管理;失败恐惧;睡眠障碍;抑郁焦虑倾向;青少年运动员

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1003-983X(2026)05-0083-07

DOI: 10.20185/j.cnki.1003-983X.2026.05.013

Impact of Coaches' Abusive Management on Depressive and Anxious Tendencies in Adolescent Athletes: The Chain Mediating Role of Fear of Failure and Sleep Disorders

LIU Ruohan¹, WANG Kanglin²

(1.Hainan Normal University, School of Physical Education, Haikou Hainan, 571127; 2.Shanghai University of Sport, School of Economics and Management, Shanghai 200438, China)

Abstract: **Objective** To investigate the impact of coaches' abusive management on depressive and anxious tendencies among young athletes, as well as the mediating roles of fear of failure and sleep disorders. **Methods** A questionnaire survey was conducted among 472 young athletes (age = 15.4 ± 1.7 years). Statistical analyses were performed using SPSS 26.0 and Mplus 8.3, with mediation effects tested via bootstrap sampling (5 000 iterations). **Results** Coaches' abusive management directly predicted depressive and anxious tendencies ($\beta=0.234$). The mediating effects of fear of failure and sleep disorders were significant, involving three pathways: Coaches' abusive management→fear of failure→ depressive/anxious tendencies (effect size 0.130); Coaches' abusive management→sleep disorders→ depressive/anxious tendencies (0.072); and coaches' abusive management→fear of failure→sleep disorders→depressive/anxious tendencies (0.085), yielding a total indirect effect of 0.287(55.1%). **Conclusion** Coaches' abusive management directly or indirectly influences depressive and anxious tendencies in young athletes through both direct effects and mediated pathways involving fear of failure and sleep disorders. Recommendations include enhanced supervision of coaching practices in sports training institutions and improved sleep health management for young athletes.

Keywords: abusive management; fear of failure; sleep disorder; depressive and anxious tendency; adolescent athlete

青春期阶段是青少年心智成熟的重要阶段,价值观、世界观逐渐形成,同时也是心理健康问题的高发期。青少年运动员作为一种职业化与学生的双重身份,兼顾学习与日常训练、比赛的多种任务,学业和成长压力的随年龄增长的同时,还面临着高强度的训练负荷和竞技压力,在多重身份与压力的背景下,心理健康问题的出现更为凸显^[1]。已有研究表明,青少年运动员中抑郁症状的检出率高达21%—26%,焦虑症状的检出率为18%—32%,显著高于普通青少年群体^[2-3]。因此,探究青少年运动员抑郁焦虑问题出现的影响因素及其作用机制,具

收稿日期:2026-06-16

基金项目:2025年研究生自主探索项目(104972025YJS0144)。

第一作者简介:刘若涵(2007~),女,湖北武汉人,研究方向:运动训练。

通信作者简介:王康林(2000~),男,河北沧州人,在读博士,研究方向:体育健康促进与运动干预,E-mail:kanglinw213@163.com。

有重要的理论价值和现实意义。

教练员作为运动员训练和生活的直接管理者,其管理风格和行为方式直接影响运动员的心理状态和发展轨迹^[4]。然而,在普遍追求竞技成绩的现实压力下,部分教练员倾向于采用苛责、辱骂、贬低等负面管理方式,这些行为可能会导致运动员的负面情绪^[5]。以往多项研究证实这一观点。Gervis和Dunn对英国精英儿童运动员的调查发现,超过半数的运动员报告曾遭受过教练员的辱骂、不公平对待^[6]。Yabe等对6791名日本青少年运动员的研究表明,教练员的言语辱骂可以显著预测运动员的运动动机丧失,严重影响运动职业生涯的发展^[7]。Zogg等对4119名美国大学生运动员的调查进一步证实,教练员的苛责、贬低会导致运动员经历人际暴力的概率增长,模仿教练员的行为,导致霸凌行为的产生^[8]。与情绪虐待、专制型领导风格等不同,教练员苛责管理强调的是教练员的恶劣行为模式以及不公平的权利分配,而教练员苛责管理在各国均普遍存在,对运动员的心理健康构成严重威胁。基于此,本研究以认知—行为应激理论为核心理论框架,探究教练员苛责管理诱发青少年运动员抑郁焦虑倾向的内部机制。具体而言,教练员持续的苛责作为一种强烈的应激源,会触发运动员对失败的防御性灾难化认知(失败恐惧),这种深层认知偏差导致个体长期处于高唤醒的应激状态,进而引发睡眠障碍,最终因身心恢复机制的全面失效而导致抑郁和焦虑症状的产生。

综上所述,本研究以青少年运动员为研究对象,检验失败恐惧和睡眠障碍在教练员苛责管理与抑郁焦虑倾向之间的中介作用路径,深化对教练员苛责管理影响运动员心理健康机制的理解,识别失败恐惧和睡眠障碍作为可干预的中介靶点,为制定青少年运动员心理健康的预防和干预策略提供依据。

1 文献综述与研究假设

1.1 教练员苛责管理与青少年运动员抑郁焦虑倾向

教练员苛责管理源自组织心理学中的辱虐管理理论。Tepper将其定义为“下属感知到的上司持续表现出的言语和非言语敌意行为,不包括身体接触”,具体表现为嘲笑下属、贬低下属、当众羞辱、背后说坏话、否定能力等^[9]。在体育情境中,教练员苛责管理是指教练员在训练和管理过程中持续表现出的,以非严格训练为目的的言语攻击、贬低否定、当众羞辱、背后中伤、否定能力等敌意行为模式^[10]。教练员苛责管理主要表现为当众羞辱、人身攻击、否定运动员的努力、不公正的批评以及情感忽视等形式^[11]。需要区分的是,本研究所指的“苛责管理”不同于高要求、严训练式的严格执教风格。后者以提升运动表现、纠正技术动作为目的,即使态度严厉,仍属于建设性范畴;而苛责管理则以贬损运动员人格尊严、否定其能力为特征,属于非建设性的敌意行为。二者的本质区别在于行为意图及其对运动员基本心理需求的剥夺程度。

教练员苛责管理对运动员心理健康的负面影响已获得一定实证支持。在认知—行为应激框架下,教练员苛责管理构成了破坏性极强的人际应激源。结合自我决定理论(SDT)来看,这种应激源之所以能够严重威胁运动员的心理健康,是因为它从根本上剥夺了运动员的自主性、胜任感和关联性三种基本心理需求。基本心理需求的持续受挫,使得个体丧失了缓冲

外界压力的保护屏障,进而直接诱发焦虑、抑郁等消极情绪的发展^[12-13]。Hagerty和Felizzi基于SDT框架的研究表明,专制型教练风格显著诱发和维持运动员的焦虑症状^[14]。Greither和Ohlert对体操运动员的研究发现,削弱型教练氛围显著预测心理暴力经历,同时显著预测运动员的抑郁焦虑情绪的产生^[15]。近期一项针对精英男子运动员的研究亦表明,经历心理虐待的运动员在压力、逃避训练方面得分更高,而生活质量得分更低,导致抑郁焦虑情绪的产生^[8]。本研究将这一概念引入体育情境,用以概括和解释教练员对运动员的持续性敌意行为。需要指出的是,上述机制在青少年运动员群体中效应更强、缓冲更少。其一,青春期前额叶皮层尚未发育成熟,而杏仁核已高度活跃^[16]。面对苛责时青少年缺乏足够的神经资源调节负面情绪,效应更容易向睡眠和情绪领域“溢出”。其二,青少年处于自我认同形成关键期,运动员身份常构成其核心价值感来源,教练的人格否定易被内化为“整个人不行”,而非仅针对表现。其三,体校“三集中”环境使教练权威渗透至训练、学习和生活各环节,青少年难以像上班族那样下班后逃离苛责源。上述特殊性为本研究聚焦青少年运动员群体提供了充分依据。基于上述理论与实证证据,本研究提出:

H1: 教练员苛责管理对青少年运动员的抑郁焦虑倾向具有显著的正向预测作用。

1.2 失败恐惧的中介作用

失败恐惧是指个体在成就情境中对可能发生的失败及其后果的认知评估,分为5个维度:害怕经历羞耻和尴尬、害怕自我评价降低、害怕未来不确定性、害怕重要他人失去兴趣以及害怕让重要他人失望^[17]。在体育领域中,失败恐惧是一种普遍存在的心理现象,尤其是在高竞争压力的青少年运动员群体中^[18-19]。教练员的苛责管理是失败恐惧的重要前因变量。根据认知—行为应激理论,个体在遭遇应激源时会首先进行认知评估。当教练员频繁使用负面评价和情感忽视时,运动员出于自我保护的动机,会将运动情境中的失败与严厉的惩罚、价值否定深度绑定,从而形成一种防御性的条件化认知^[20-21],即失败恐惧。这种对失败的过度警觉虽然初衷是回避惩罚,但作为一种马拉松式的认知内耗,它会持续消耗个体的心理资源,导致自我批判和消极反刍,最终成为催生抑郁和焦虑症状的核心认知桥梁^[22]。据此,本研究提出:

H2: 失败恐惧在教练员苛责管理与青少年运动员抑郁焦虑倾向之间起中介作用。

1.3 睡眠障碍的中介作用

睡眠障碍是指尽管有充足的睡眠机会,仍持续存在入睡困难、睡眠维持困难或早醒等睡眠障碍,并导致日间功能受损^[23]。在运动员群体中,睡眠障碍的流行率显著高于普通人群,且睡眠质量低于非运动员^[24]。Gupta等的系统综述报告,运动员睡眠障碍症状的流行率在22%—26%之间^[25]。青少年运动员由于训练负荷过重、学业压力和竞赛焦虑等多重因素的叠加影响,睡眠问题尤为突出^[26]。长期的睡眠结构破坏不仅阻断了生理资源的恢复,更严重削弱了前额叶皮层对负面情绪的“自上而下”控制功能^[27],使得个体的心理防御机制彻底崩溃,最终导向抑郁和焦虑倾向。在这一路径中,个体的防御性元动力经历了从“认知警觉”向“生理失调”的演变。面对教练员苛责,运

动员首先激活了以失败恐惧为核心的认知应激反应。这种灾难化的防御认知使得个体在睡前仍进行高强度的消极反刍,导致交感神经持续处于高唤醒状态,进而引发严重的睡眠障碍^[28]。有研究指出,睡眠障碍也是抑郁焦虑症状加剧和维持的重要风险因素^[29]。一项纵向研究表明,睡眠障碍症状使抑郁发作的风险增加 2 倍以上,使焦虑障碍的风险增加 1.5 倍^[30]。Gao 和 Wang 对 758 名中国青少年运动员的研究发现,睡眠质量在健康行为与焦虑和抑郁症状之间起显著的中介作用^[31]。Gerber 等对青少年精英运动员的纵向研究进一步证实,恢复状态低下(含睡眠不良)显著预测睡眠障碍和抑郁症状的发展^[32]。由此,本研究形成了一条“环境应激—认知评估—生理反应—心理病理”的完整逻辑链条。据此,本研究提出:

H3: 睡眠障碍在教练员苛责管理与青少年运动员抑郁焦虑倾向之间起中介作用。

1.4 失败恐惧与睡眠障碍的链式中介作用

本研究进一步假设,失败恐惧和睡眠障碍在教练员苛责管理与抑郁焦虑倾向之间发挥链式中介作用。这一假设的理论依据主要来自认知—行为应激模型和情绪调节理论。认知—行为应激模型理论认为,环境应激源首先触发个体的认知评估过程,继而引发情绪和生理反应,最终导致心理健康问题^[33]。在体育情境中,教练员苛责管理作为持续性的人际应激源,会激活运动员的失败恐惧认知,运动员将教练的负面评价内化为对自身能力的怀疑和对失败后果的灾难化预期^[17]。这种失败恐惧认知会引发高水平的睡前反刍和自我批判,包括对训练表现的反复担忧、对教练评价的持续思考以及对次日比赛结果的灾难化预测,从而严重干扰睡眠质量^[34-35]。情绪调节理论认为,持续的睡眠质量低下和睡眠障碍会严重干扰个体的情绪调节能力,增强杏仁核对负性情绪刺激的反应性,降低前额叶皮层对情绪的控制功能,最终加剧抑郁和焦虑症状^[36-37]。据此,本研究提出:

H4: 失败恐惧和睡眠障碍在教练员苛责管理与青少年运动员抑郁焦虑倾向之间起链式中介作用。

综合上述理论分析和研究假设,本研究提出以下假设模型图(图 1)。

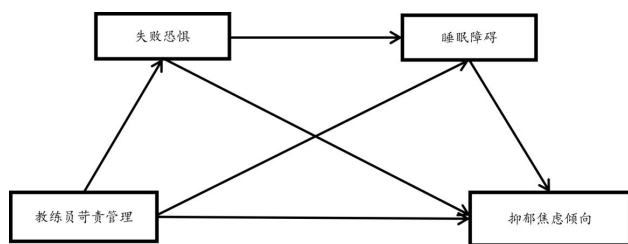


图 1 链式中介假设模型

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究采用方便抽样法,选取某省体育运动学校的在校学生为研究对象。采用问卷调查的方式收集数据,共发放问卷 498 份,回收有效问卷 472 份,有效回收率为 94.8%。其中,285 人(60.4%),女生 187 人(39.6%);被试平均年龄 15.4 ± 1.7 岁;

训练年限为 1—8 年,平均训练年限 4.3 ± 1.9 年;运动项目涵盖田径、球类、体操、武术、游泳等 10 余个体育项目。所有被试均在知情同意后自愿参与本研究。本研究已获得相关单位伦理审查委员会的批准。

2.2 研究工具

2.2.1 教练员苛责管理量表

采用修订版的教练员苛责管理量表,该量表基于 Tepper 和 Aryee 等的辱虐管理理论框架修订^[9,38],共包含 5 个条目。采用 Likert 5 点计分(1=从未发生,5=经常发生),要求被试评估在过去一个训练周期中教练员对其苛责管理行为的发生频率,如“我的教练会嘲笑我”“我的教练会说我的想法或感觉很愚蠢”等。得分越高,表示运动员感知到的教练员苛责管理程度越严重。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.89。验证性因子分析显示,各条目的标准化因子载荷在 0.844—0.926 之间,组合信度(CR)为 0.943,平均方差提取量(AVE)为 0.769,表明量表具有良好的信度和聚合效度。

2.2.2 失败恐惧量表

采用 Conroy 等编制的绩效失败评估量表简版,共 5 个条目^[39],涵盖害怕自我评价降低、害怕经历羞耻和尴尬、害怕让重要他人失望等核心维度。采用 Likert 5 点计分(1=完全不符合,5=完全符合),得分越高表示失败恐惧程度越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.86。验证性因子分析显示,各条目的标准化因子载荷在 0.777—0.852 之间,CR=0.907,AVE=0.663,量表结构效度良好。

2.2.3 睡眠障碍量表

采用失眠严重程度指数量表的中文修订版,共 7 个条目^[40],评估被试在过去两周内的睡眠障碍症状严重程度。采用 5 点计分(0=没有,4=非常严重),得分越高表示睡眠障碍越严重。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.84。验证性因素分析显示,条目的标准化因子载荷在 0.672—0.836 之间,CR=0.890,AVE=0.550,量表信效度可接受。

2.2.4 抑郁焦虑倾向量表

采用 PHQ-4 进行测量,共 4 个条目^[41],各 2 个题目评估抑郁核心症状(兴趣减退、情绪低落)与焦虑核心症状(感到紧张、无法停止担忧)。采用 4 点计分(1=完全没有,4=几乎每天),得分越高表示抑郁焦虑倾向越严重。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。

2.3 数据分析

数据分析分 4 个步骤进行。首先,使用 SPSS 26.0 进行数据清洗、描述性统计分析和相关分析。采用 Harman 单因素检验法评估共同方法偏差的严重程度。其次,使用 Mplus 8.3 构建测量模型,通过验证性因子分析(CFA)检验各潜在变量的因子结构,评估量表的信度和效度。第三,构建结构方程模型,检验各路径系数的显著性。在模型构建过程中,将运动员的性别、年龄、训练年限以及运动等级作为控制变量纳入分析,以控制人口学和训练背景特征对模型路径的潜在混淆效应。采用极大似然估计法(ML)进行参数估计。依据 Hu 和 Bentler 的建议标准:CFI 和 TLI ≥ 0.90 为可接受, ≥ 0.95 为良好;RMSEA 和 SRMR ≤ 0.08 为可接受, ≤ 0.05 为良好^[42]。第四,采用偏差

校正的非参数百分位 Bootstrap 法,重复抽样 5 000 次,计算间接效应和链式中介效应的 95%置信区间。若 95%CI 不包含 0,则表明中介效应具有统计学意义。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验对量表的共同方法偏差进行检验,结果显示,共提取特征值大于 1 的因子数量为 6 个,其中未旋转的第一个因子方差解释率为 24.3%,远低于 40%的临界值,表明本研究中共同方法偏差并不严重。

3.2 描述性统计与相关分析

结果表明,教练员苛责管理与失败恐惧($r=0.378, p<0.001$)、睡眠障碍($r=0.382, p<0.001$)和抑郁焦虑倾向($r=0.362, p<0.001$)均呈显著正相关;失败恐惧与睡眠障碍($r=0.565, p<0.001$)和抑郁焦虑倾向($r=0.464, p<0.001$)均呈显著正相关;睡眠障碍与抑郁焦虑倾向呈显著正相关($r=0.591, p<0.001$)。各变量的均值、标准差及相关系数见表 1。

3.3 结构模型与路径分析

在控制了性别、年龄、训练年限和运动等级等变量后,模型拟合各指标均达到可接受水平($\chi^2/df=2.86, CFI=0.922, TLI=0.908, RMSEA=0.063, SRMR=0.048$),表明结构模型具有良好的拟合优度。结果表明:1)教练员苛责管理显著正向预测失败恐惧($\beta=0.431, SE=0.048, p<0.001$),失败恐惧显著正向预测睡眠障碍($\beta=0.598, SE=0.046, p<0.001$),教练员苛责管理也显著正向预测睡眠障碍($\beta=0.218, SE=0.047, p<0.001$)。睡眠障碍显著正向预测抑郁焦虑倾向($\beta=0.330, SE=0.072, p<0.001$),失败恐惧显著正向预测抑郁焦虑倾向($\beta=0.303, SE=0.071, p<0.001$),教练员苛责管理对抑郁焦虑倾向的直接效应显著($\beta=0.234, SE=0.063, p<0.001$)。标准化路径系数及显著性水平见图 2。

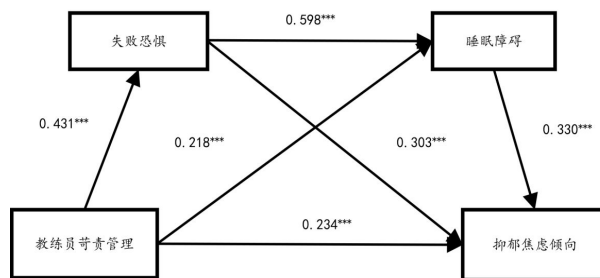


图 2 链式中介模型标准化路径系数图

3.4 中介效应检验

采用偏差校正的非参数 Bootstrap 方法(重复抽样 5 000 次)检验中介效应的显著性。结果见表 3。教练员苛责管理对抑郁焦虑倾向的总效应为 0.521,其中直接效应为 0.234(占 44.9%),总间接效应为 0.287(占 55.1%)。总间接效应的 95%置信区间为[0.220, 0.363],不包含 0,表明总间接效应显著。

具体而言,3 条间接路径均达到显著水平:1)通过失败恐惧的单独中介效应为 0.130(95%CI:[0.070, 0.201]),占总效应的 25.0%;2)通过睡眠障碍的单独中介效应为 0.072(95%CI:[0.038, 0.119]),占总效应的 13.8%;3)通过失败恐惧和睡眠障碍的链式中介效应为 0.085(95%CI:[0.053, 0.134]),占总效应的 16.3%。

4 讨论

4.1 教练员苛责管理对抑郁焦虑倾向的直接效应

本研究发现,教练员苛责管理能够显著正向预测青少年运动员的抑郁焦虑倾向,这一直接效应在引入失败恐惧和睡眠障碍的中介变量后仍然显著,H1 得到支持。这一发现与以往研究一致,本研究再次证实了教练员负面管理行为对运动员心理健康的不利影响^[6,8,10]。该结论进一步支持自我决定理论,教练员苛责管理直接损害运动员的自我发展以及心理健

表 1 各变量描述性统计及相关系数矩阵(N=472)

变量	M	SD	1	2	3	4
教练员苛责管理	1.527	0.832	-			
失败恐惧	2.379	1.103	0.378***	-		
睡眠障碍	1.343	1.007	0.382***	0.565***	-	
抑郁焦虑倾向	1.570	0.725	0.362***	0.464***	0.591***	-

注:*** $p<0.001$ 。

表 2 结构模型标准化路径系数

路径	β	SE	t	p	95%CI
教练员苛责管理→失败恐惧	0.431	0.048	9.051	<0.001	[0.335, 0.513]
失败恐惧→睡眠障碍	0.598	0.046	12.889	<0.001	[0.497, 0.680]
教练员苛责管理→睡眠障碍	0.218	0.047	4.669	<0.001	[0.132, 0.315]
睡眠障碍→抑郁焦虑倾向	0.330	0.072	4.558	<0.001	[0.160, 0.477]
失败恐惧→抑郁焦虑倾向	0.303	0.071	4.242	<0.001	[0.133, 0.466]
教练员苛责管理→抑郁焦虑倾向	0.234	0.063	3.727	<0.001	[0.115, 0.362]

注: β 为 STDYX 标准化路径系数;95%CI 为偏差校正 Bootstrap 置信区间(5 000 次抽样)。

表 3 Bootstrap 中介效应分解表 (N=472)

效应路径	效应值	SE	95%CI	效应占比/%	p
总效应	0.521	0.046	[0.426, 0.606]	100.0	<0.001
直接效应	0.234	0.063	[0.115, 0.362]	44.9	<0.001
总间接效应	0.287	0.037	[0.220, 0.363]	55.1	<0.001
路径1	0.130	0.033	[0.070, 0.201]	25.0	<0.001
路径2	0.072	0.020	[0.038, 0.119]	13.8	<0.001
路径3	0.085	0.022	[0.053, 0.134]	16.3	<0.001

注:路径1:教练员苛责管理→失败恐惧→抑郁焦虑倾向,路径2:教练员苛责管理→睡眠障碍→抑郁焦虑倾向,路径3:教练员苛责管理→失败恐惧→睡眠障碍→抑郁焦虑倾向。

康,在严苛的训练环境中,运动员无法自主决定训练方式,青少年的训练自主性被严重剥夺,损害自我决定理论中的自主性需求;体校学生一般通过选拔进入运动队进行训练,而教练的长期贬低和否定,会导致运动员丧失自信心,导致心理落差,胜任感缺失严重;同时,教练员的苛管会破坏教练员与运动员之间的关系,导致青少年难以融进集体,丧失归属感,严重影响训练成果的转化以及比赛成绩。因此,3种基本心理需求的剥夺共同导致了抑郁和焦虑等消极情绪。此外,教练员作为运动员的重要榜样,其敌对和攻击性行为模式可能被运动员内化、模仿,导致自我评价降低和消极归因模式的形成,进而发展为抑郁和焦虑症状^[43],甚至可能导致欺凌现象的产生。综上,在青少年运动员的培养体系中,应当注意教练员因苛责管理而对运动员造成的直接心理伤害,运动管理部门应监督教练员的职业行为规范。

4.2 失败恐惧的中介作用

本研究还证实了失败恐惧在教练员苛责管理与抑郁焦虑倾向之间的中介作用,支持了H2。失败恐惧被证实为连接教练员苛责和运动员心理问题产生的核心机制。具体而言,竞技体育中的失败常常发生,青少年运动员处于运动生涯初期,训练效果不理想或比赛失误为正常现象,教练员持续的苛责和负面评价会被运动员逐渐内化为对失败的错误认识,将失败与不被教练认可、否定自我价值甚至职业生涯的终结进行关联^[44]。这种对失败的错误认知会消耗运动员的心理资源,还会导致抑郁和焦虑的情绪产生,以及助推逃避训练、比赛以及训练过度等回避应对行为的产生^[45]。值得注意的是,失败恐惧的单独中介效应大于链式中介效应,说明失败恐惧可能在教练员苛责管理的消极影响中扮演着更重要的角色,这提示干预方案应当重点关注运动员的失败恐惧认知。具体来看,失败恐惧分为高自我担忧和低自我接纳两个核心维度。教练员的苛责管理强化了青少年运动员的自我担忧,因为教练作为运动员日常训练中的考核角色,其否定性反馈直接判定了运动员对失败后果的灾难化预期;而父母的肯定以及支持则会有效提高青少年运动员的自我接纳,家庭的认可可能会有效减少教练员苛管带来的失败恐惧。本研究并不否定教练员的严格训练对运动训练效果及运动成绩的提升效果,因此,在青少年运动培养中,干预失败恐惧应先聚焦于教练员反馈方式的改变,而非训练风格的改变。值得注意的是,本研究的样本多处

于体校“集中训练、集中学习、集中生活”的三集中体制下,这种高度封闭的系统赋予了教练员极高的绝对权威。在这种环境中,运动员对教练员的心理依附极强,且其社交与生活网络高度重合。当遭遇苛责管理时,体校青少年运动员难以像普通学校的体育特长生那样,通过走读回归家庭或多元化的校园人际交往来获取情绪价值与社会支持。这种缓冲机制的缺失,使得苛管带来的负面评价更容易被绝对化和灾难化,从而加剧了失败恐惧的深层固化。

4.3 睡眠障碍的中介作用

本研究发现睡眠障碍在教练员苛责管理与抑郁焦虑倾向之间的中介作用同样显著,即H3得到验证。夜间被认为证实为抑郁焦虑情绪的多发阶段,而对于青少年运动员而言,良好的睡眠不仅影响前一天训练的恢复,更对后一天训练表现具有重要影响。具体而言,教练员苛责管理可能通过两种主要途径影响运动员的睡眠。在生理层面,苛责管理引发的慢性应激激活HPA轴,导致夜间皮质醇水平居高不下,干扰正常的睡眠结构^[27]。在心理层面,教练员的苛责管理会引发青少年运动员的睡前反刍思维,使运动员无法在就寝前有效消解对训练和竞技的担忧^[46],进而导致失眠、早醒、多梦等睡眠问题,此外,苛责管理往往伴随着过高的心理压力,导致青少年运动员睡眠浅的皮质醇过高,影响入睡。睡眠障碍不仅直接加剧抑郁焦虑,还可能带来运动表现下降、运动损伤风险增加等一系列连锁反应^[47],值得引起广泛关注。教练员和运动队管理人员应将睡眠健康纳入运动队的日常管理中,定期监测运动员的入睡潜伏期和夜间觉醒次数,进行睡眠质量筛查,可以早期预警运动员的抑郁焦虑风险。

4.4 失败恐惧与睡眠障碍的链式中介作用

本研究最重要的发现是验证了失败恐惧与睡眠障碍的链式中介路径,H4得到支持。教练员持续的负面评价与言语否定,可能比体罚带来的伤害更大,且具有隐蔽性。青少年运动员处于身心发展关键期,负面情绪的消化能力弱于成年人,在受到负面评价后,不仅对情绪产生问题,还会进一步引发睡眠等行为问题^[43],进而诱发抑郁焦虑等负面情绪倾向。

研究显示,长期的睡眠时间碎片化与质量低下会引发神经生理层面的代偿失调,具体表现为前额叶皮层(PFC)对杏仁核等边缘系统情绪中枢的“自上而下”抑制控制功能被显著削弱^[48],加速并放大了抑郁与焦虑等内化症状的恶化。该发现打

破了青少年运动员的承受能力高的传统认知,即运动员也可能存在心理问题。青少年时期是前额叶皮层功能成熟的关键窗口期,情绪调节能力尚未发展完善。教练员常常认为运动员的体质好,因此会采取暴力管理方式,而青少年运动员在受到苛责管理后,由于对再次受到负面评价的恐惧,会导致难以正常的训练、生活,在夜晚,对于第二天训练不理想恐惧以及教练员的苛责,会导致青少年运动员难以入睡,引发睡眠障碍等问题,失败恐惧与睡眠障碍等效应累加,会导致青少年运动员的抑郁焦虑倾向。因此,对青少年运动员心理健康的干预应当采取双管齐下的策略,一方面,从认知层面要降低失败恐惧,如通过认知行为疗法中的认知重构技术;另一方面,从行为层面改善睡眠质量,如实施睡眠卫生教育、刺激控制疗法和睡眠限制疗法,以实现抑郁焦虑症状的最大化干预效果。青少年运动员的心理伤害可能会有长期的发展性后果,不仅会影响当下的心理健康,还可能会损害其成年后的应对能力和人际交往能力。而前额叶发育未成熟、自我认同未稳固、体校环境高度依附这三重特殊性,使上述链式效应在青少年运动员群体中表现得尤为突出。

4.5 研究局限与未来展望

本研究存在若干局限性。第一,本研究采用传统的横截面设计,无法证明该变量的因果关系。可采用多时点追踪设计,以更精确地捕捉变量之间的因果方向。第二,本研究的样本存在较高的同质性,仅来自某省的一所体育运动学校,与普通中学的体育特长生、职业俱乐部的青训梯队或体育职业院校的学生在组织气候和心理特征上存在差异。因此,本研究的结论在向更广泛的青少年运动员群体推广时具有一定的局限性。未来研究可以拓展至普通中学或体育职业院校的学生群体,采用跨群体的比较研究设计。第三,本研究仅采用了自我报告法收集数据,尽管本研究采用筛选题目等方法,但社会赞许性和回忆偏差的影响仍无法避免。未来研究可结合教练评价、客观睡眠数据(如腕动仪监测)等多方验证,提高测量的客观性和准确性。最后,本研究未能对运动项目特征进行精细区分和控制。由于本研究涉及10余个体育项目且各项目样本量分布不均,未能将运动项目特征作为控制或调节变量纳入模型。未来研究需扩大特定项目群体的样本量。

5 结论与建议

本研究通过构建链式中介模型,主要结论如下:1)教练员苛责管理对青少年运动员的抑郁焦虑倾向具有显著的正向直接影响。2)失败恐惧和睡眠障碍分别在教练员苛责管理与抑郁焦虑倾向之间起单独中介作用。3)失败恐惧和睡眠障碍在教练员苛责管理与抑郁焦虑倾向之间起到链式中介作用。

基于上述结论,本研究提出以下实践建议:1)管理部门应重视教练员管理行为的规范与监督,建立健全教练员职业道德培训和考核机制,减少苛责管理行为的发生;2)对青少年运动员开展认知行为干预(如理性情绪行为疗法、正念训练),重点帮助其重塑对失败的健康认知模式;3)加强运动员的睡眠健康管理,将睡眠卫生教育纳入训练管理常规内容,确保青少年运动员获得充足的睡眠时间并维持良好的睡眠质量。

参考文献:

- [1] Reardon C L, Hainline B, Aron C M, et al. Mental Health in Elite Athletes: International Olympic Committee Consensus Statement (2019)[J]. British Journal of Sports Medicine, 2019, 53(11): 667-699.
- [2] Gouttebarger V, Castaldelli-Maia J M, Gorczynski P, et al. Occurrence of Mental Health Symptoms and Disorders in Current and Former Elite Athletes: a Systematic Review and Meta-Analysis [J]. British Journal of Sports Medicine, 2019, 53(11): 700-706.
- [3] Rice S M, Purcell R, De Silva S, et al. The Mental Health of Elite Athletes: a Narrative Systematic Review [J]. Sports Medicine, 2016, 46(9): 1333-1353.
- [4] 陈麒. 教练员领导方式与运动员心理压力及心理适应的关系 [J]. 体育学刊, 2003, 10(2): 55-57.
- [5] 牛宏飞. 教练员体罚行为分析 [J]. 体育文化导刊, 2012(11): 81-83.
- [6] Gervis M, Dunn N. The Emotional Abuse of Elite Child Athletes by Their Coaches [J]. Child Abuse Review, 2004, 13(3): 215-223.
- [7] Yabe Y, Hagiwara Y, Sekiguchi T, et al. Verbal Abuse from Coaches Is Associated with Loss of Motivation for the Present Sport in Young Athletes: a Cross-Sectional Study in Miyagi Prefecture [J]. The Tohoku Journal of Experimental Medicine, 2019, 248(2): 107-113.
- [8] Zogg C K, Runquist E B III, Amick M, et al. Experiences of Interpersonal Violence in Sport and Perceived Coaching Style among College Athletes [J]. JAMA Network Open, 2024, 7(1): e2350248.
- [9] Tepper B J. Consequences of Abusive Supervision [J]. Academy of Management Journal, 2000, 43(2): 178-190.
- [10] Stirling A E, Kerr G A. The Perceived Effects of Elite Athletes' Experiences of Emotional Abuse in the Coach-Athlete Relationship [J]. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2013, 11(1): 87-100.
- [11] Gervis M, Rhind D, Luzar A. Perceptions of Emotional Abuse in the Coach-Athlete Relationship in Youth Sport: The Influence of Competitive Level and Outcome [J]. International Journal of Sports Science & Coaching, 2016, 11(6): 772-779.
- [12] Bartholomew K J, Ntoumanis N, Ryan R M, et al. Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience [J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 2011, 33(1): 75-102.
- [13] Haerens L, Aelterman N, Vansteenkiste M, et al. Do Perceived Autonomy-Supportive and Controlling Teaching Relate to Physical Education Students' Motivational Experiences through Unique Pathways? Distinguishing between the Bright and Dark Side of Motivation [J]. Psychology of Sport and Exercise, 2015, 16: 26-36.
- [14] Hagerty S, Felizzi M. The Impact of Authoritarian Coaching Styles on Athletes' Anxious States [J]. Sport Social Work Journal, 2023, 3(1): 67-76.
- [15] Greither T, Ohlert J. Empowering and Disempowering Climate and Experiences of Psychological Violence in Artistic Gymnastics [J]. German Journal of Exercise and Sport Research, 2024, 54(4): 576-586.
- [16] Casey B J, Jones R M, Hare T A. The Adolescent Brain [J]. Annals of the New York Academy of Sciences, 2008, 1124: 111-126.
- [17] Conroy D E. Progress in the Development of a Multidimensional

- Measure of Fear of Failure; The Performance Failure Appraisal Inventory (Pfa) [J]. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2001, 14(4): 431–452.
- [18] Correia M E, Rosado A. Fear of Failure and Anxiety in Sport [J]. *Análise Psicológica*, 2018, 36(1): 75–86.
- [19] Sagar S S, Lavalée D, Spray C M. Why Young Elite Athletes Fear Failure: Consequences of Failure [J]. *Journal of Sports Sciences*, 2007, 25(11): 1171–1184.
- [20] Marsollier É, Hauw D. Navigating in the Gray Area of Coach–Athlete Relationships in Sports: Toward an In–Depth Analysis of the Dynamics of Athlete Maltreatment Experiences [J]. *Frontiers in Psychology*, 2022, 13: 859372.
- [21] Gustafsson H, Sagar S S, Stenling A. Fear of Failure, Psychological Stress, and Burnout among Adolescent Athletes Competing in High Level Sport [J]. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2017, 27(12): 2091–2102.
- [22] 郑元华, 孙长林, 王亚超, 等. 高中生羞怯与考试焦虑的关系: 正念与失败恐惧的多重中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2022, 30(3): 600–604.
- [23] 中国抗癌协会整合护理工作委员会, 刘燕, 于洪霞, 等. 《中国癌症症状管理实践指南》更新: 睡眠障碍 [J]. *护士进修杂志*, 2026, 41(13): 1353–1361.
- [24] Swinbourne R, Gill N, Vaile J, et al. Prevalence of Poor Sleep Quality, Sleepiness and Obstructive Sleep Apnoea Risk Factors in Athletes [J]. *European Journal of Sport Science*, 2016, 16(7): 850–858.
- [25] Gupta L, Morgan K, Gilchrist S. Does Elite Sport Degrade Sleep Quality? A Systematic Review [J]. *Sports Medicine*, 2017, 47(7): 1317–1333.
- [26] Lundqvist C, Asratian A, Dahlström ö. General Lifestyle Factors Explain Young Athletes' Mental Health More than Perceived Coach Autonomy Support: a Cross–Sectional Study on Basketball Players and Gymnasts Aged 10–22 [J]. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2023, 9(3): e001648.
- [27] Adam E K, Quinn M E, Tavernier R, et al. Diurnal Cortisol Slopes and Mental and Physical Health Outcomes: a Systematic Review and Meta–Analysis [J]. *Psychoneuroendocrinology*, 2017, 83: 25–41.
- [28] Pillai V, Steenburg L A, Ciesla J A, et al. A Seven Day Actigraphy–Based Study of Rumination and Sleep Disturbance among Young Adults with Depressive Symptoms [J]. *Journal of Psychosomatic Research*, 2014, 77(1): 70–75.
- [29] Riemann D, Benz F, Dressle R J, et al. Insomnia Disorder: State of the Science and Challenges for the Future [J]. *Journal of Sleep Research*, 2022, 31(4): e13604.
- [30] Hertenstein E, Feige B, Gmeiner T, et al. Insomnia as a Predictor of Mental Disorders: a Systematic Review and Meta–Analysis [J]. *Sleep Medicine Reviews*, 2019, 43: 96–105.
- [31] Gao Y, Wang L. The Association between Diet and Sleep with Internalising Symptoms in Young Athletes: a Serial Multiple Mediation Models [J]. *Frontiers in Nutrition*, 2024, 11: 1382068.
- [32] Gerber M, Lang C, Brand S, et al. Perceived Recovery and Stress States as Predictors of Depressive, Burnout, and Insomnia Symptoms among Adolescent Elite Athletes [J]. *Sports Psychiatry*, 2023, 2(1): 13–22.
- [33] Lazarus R S, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping* [M]. New York: Springer Pub. Co., 1984: 117–150.
- [34] Harvey A G. A Cognitive Model of Insomnia [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2002, 40(8): 869–893.
- [35] Tang N K Y, Harvey A G. Effects of Cognitive Arousal and Physiological Arousal on Sleep Perception [J]. *Sleep*, 2004, 27(1): 69–78.
- [36] Yoo S S, Gujar N, Hu P, et al. The Human Emotional Brain without Sleep—A Prefrontal Amygdala Disconnect [J]. *Current Biology*, 2007, 17(20): R877–R878.
- [37] Motomura Y, Kitamura S, Oba K, et al. Sleep Debt Elicits Negative Emotional Reaction through Diminished Amygdala–Anterior Cingulate Functional Connectivity [J]. *PLoS One*, 2013, 8(2): e56578.
- [38] Aryee S, Chen Z X, Sun L Y, et al. Antecedents and Outcomes of Abusive Supervision: Test of a Trickle–down Model [J]. *Journal of Applied Psychology*, 2007, 92(1): 191–201.
- [39] Conroy D E, Willow J P, Metzler J N. Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory [J]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002, 14(2): 76–90.
- [40] Bastien C H, Vallières A, Morin C M. Validation of the Insomnia Severity Index as an Outcome Measure for Insomnia Research [J]. *Sleep Medicine*, 2001, 2(4): 297–307.
- [41] Kroenke K, Spitzer R L, Williams J B W, et al. An Ultra–Brief Screening Scale for Anxiety and Depression: The PHQ–4 [J]. *Psychosomatics*, 2009, 50(6): 613–621.
- [42] Hu L T, Bentler P M. Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria versus New Alternatives [J]. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 1999, 6(1): 1–55.
- [43] 朱旺, 牟柳, 温继怀, 等. 教练员领导方式对青少年篮球运动员亲反社会行为的影响 [J]. *湖北体育科技*, 2026, 45(2): 76–82.
- [44] 张蝶. 教练员自主支持对大学生高水平运动员运动投入的影响: 掌握氛围与失败恐惧的链式中介作用 [D]. 华中师范大学, 2023.
- [45] 孔煜, 孙开宏, 王坤. 体育学习中失败恐惧与自我妨碍之间关系: 成就目标的中介作用 [J]. *山东体育学院学报*, 2019, 35(6): 100–106.
- [46] 杨建哲, 赵献梓, 刘晨旭, 等. 农村寄宿制初中生孤独感和反刍思维在欺凌受害与睡眠质量间中介作用分析 [J]. *中国学校卫生*, 2026, 47(5): 685–689.
- [47] Milewski M D, Skaggs D L, Bishop G A, et al. Chronic Lack of Sleep Is Associated with Increased Sports Injuries in Adolescent Athletes [J]. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 2014, 34(2): 129–133.
- [48] Benkirane O, Simor P, Mairesse O, et al. Sleep Fragmentation Modulates the Neurophysiological Correlates of Cognitive Fatigue [J]. *Clocks & Sleep*, 2024, 6(4): 602–618.