

# 团体凝聚力对中学运动员心理资本和训练效果的影响

闫阅<sup>1</sup> 冯广慧<sup>1</sup> 李晓雪<sup>2</sup> 赵海波<sup>1</sup> 李东峰<sup>1</sup> 曹雪芳<sup>1</sup>

(1. 北京市第一零一中学; 2. 山东体育学院)

**摘要:** 通过观察、访谈和调查, 结合团体辅导方案, 以探究有效提高学生训练队训练效果的方法。结果发现, 学生在团体凝聚力上有显著性的提高, 心理资本中韧性和希望两个维度有显著性增长, 学生的训练效果有明显的提高与学生对自身的肯定以及对团体凝聚力的认可有关。

**关键词:** 团体凝聚力; 心理资本; 中学运动员; 训练队

The influence of group cohesion on psychological capital and training effectiveness of middle school athletes

Yan Yue<sup>1</sup> Feng Guanghui<sup>1</sup> Li Xiaoxue<sup>2</sup> Zhao Haibo<sup>1</sup> Li Dongfeng<sup>1</sup> Cao Xuefang<sup>1</sup>

(1. Beijing 1001 Middle School; 2. Shandong University of Physical Education)

**Abstract:** Through observation, interview and investigation, combined with the group counseling program, to explore effective ways to improve the training effect of students' training team. The results show that the students' group cohesion has significantly improved, the resilience and hope of the two dimensions of psychological capital have significantly increased, and the training effect of the students has significantly improved with the students' self-affirmation and recognition of the group cohesion.

**Key words:** group cohesion; Psychological capital; A high school athlete; training

## 一、问题提出

### (一) 研究背景

自团体动力学诞生以来, 团体凝聚力就是重要的研究对象, 很多研究表明团体凝聚力对团队的表现成绩有影响。运动员在参加比赛时会有很大的心理压力, 情绪直接影响着运动行为, 合理的自我效能感和遇到问题时的归因态度能够增强运动员的自信, 从而也会进一步提高团体凝聚力, 由此看来心理资本和团体凝聚力之间存在着互相促进的关系<sup>1</sup>。本研究结合多个研究者对凝聚力的看法, 认为团体凝聚力是一个团体或者组织在为实现目标、完成任务的动态过程中团结起来、保持密切一致的倾向性, 可以由 Evans 及 Jarvis, 1980 年提出的社交性凝聚力和 Hackman 1976 年提出的团体任务性凝聚力组成<sup>2</sup>。

2004 年, Luthan 等人提出积极心理资本 (positive psychological capital) 概念<sup>3</sup>, 认为心理资本是个体在成长和发展过程中表现出来的积极心理状态, 由自我效能、希望、乐观、韧性。陈秀珠等人的研究发现, 心理资本水平越高的个体, 能够调动的心理资源就越多, 个体的自我控制能力也更强。张倩对青少年团体凝聚力的研究发现, 团体凝聚力会影响青少年的锻炼自我效能感, 且呈现正相关, 而锻炼自我效能感也可以促进成员的锻炼坚持性水平<sup>4</sup>。由此来看, 心理资本和团体凝聚力之间具有交互作用。

### (二) 问题提出

青少年时期由于身心的快速发展, 个体对团体和个体之间的认识也会有很大的变化, 如何提高中学生运动员的团体凝聚力, 增强运动员的训练效果目前并没有明确的方法。运动员自身因素对团体凝聚力也存在一定影响, 目前尚且没有充分的研究证明。研究青少年时期的团体凝聚力, 并有意识地提高学生的团体凝聚力, 对学生当前和今后的发展都有重要意义, 在实践上给教育工作者和家长提

供适当的启示。

本研究旨在探讨提高中学生不同训练队团体凝聚力方法的同时, 研究团体凝聚力、个体心理资本以及团体训练效果之间的内在关系。在理论上丰富以往对团体凝聚力以及中学生心理资本的研究, 在实践上为教练训练员提供有效的提高训练效果的方法, 让中学生运动员在训练成绩和个人成长上能够更好地发展。

## 二、研究过程

### (一) 研究对象

问卷调查选取足球队、排球队、啦啦操队的队员共 70 人, 为初二、初三、高二、高三学生, 其中足球队 27 人, 排球队 27 人, 啦啦操技巧 5 人, 啦啦操舞蹈 11 人。总计男生 33 人, 女生 37 人。访谈法被试为三名训练队教练。

### (二) 实验程序

#### 1. 实验工具

团体凝聚力量表为修订版群体环境问卷 (RGEQ), 该量表是马宏宇等人 (2008) 对 Carron 及其同事所编制的群体环境问卷 (Group Environment Questionnaire, 简称 GEQ) 根据本土化研究进行修订的。信度分析,  $\alpha$  系数为 0.774 ( $p=0.00<0.05$ )。

《心理资本量表》为张阔, 张赛和董颖红编制的问卷 (PPQ)。

信度分析,  $\alpha$  系数为 0.768 ( $p=0.00<0.05$ )。

#### 2. 实验过程

给学生发放量表, 收集前测数据, 并对教练进行结构性访谈。

针对前测数据结果和访谈情况, 对各训练队员进行团体辅导。

本研究的团体辅导主题为促进团体凝聚力, 并尽可能提高学生的心理资本。Luthans (2007) 等人提出了心理资本干预模型 (Psychological capital intervention, 简称 PCI), 基于 PCI 理论, 本研究设计的团体辅导方案安排如下:

目标	团体辅导活动名称	排球队	啦啦操舞蹈队	啦啦操技巧队	足球队
韧性	挖掘积极资源	√	√	√	√
韧性	呼啦圈竞走	√	√	√	√
自我效能	制作能量卡	√	√		
自我效能	优点轰炸	√			√
乐观	体会正念	√	√		
乐观	集体看影片《叫我第一名》			√	√
希望	集体看影片《肖申克的救赎》			√	√
希望	畅想未来的自己	√	√	√	

所有运动队均参与的团体活动有“挖掘积极资源”和“呼啦圈竞走”, 主要目标为提升队员的抗挫力和韧性。

经过为期一年左右的团体辅导后, 再让学生完成同前测量表, 收集后测数据。

## 三、数据分析

在团体凝聚力和心理资本测评上, 不同的运动队测评描述统计见表 1。对前后测数据进行一般线性分析重复测量, 结果见表 2, 从

表中可以看出, 在凝聚力总分中, 前后测差异显著 ( $F(1, 69)=3.25, p=0.023<0.05$ ), 分量表中 ATG\_T, GI\_T, GL\_S, 前后测差异显著, ( $F(1, 69)=75.86, p=0.00<0.05, F(1, 69)=172.40, p=0.00<0.05, F(1, 69)=16.57, p=0.000<0.05$ )。心理资本总分前后测差异边缘显著 ( $F(1, 69)=1.78, p=0.059$ ), 但分量表中, 韧性和希望的前后测差异显著 ( $F(1, 69)=18.99, p=0.000<0.05, F(1, 69)=1.69, p=0.006<0.05$ )。

表1 不同训练队在团体凝聚力和心理健康测评上得分情况描述统计

	凝聚力总分_前		心理资本总分_前		凝聚力总分_后		心理资本总分_后	
	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差	平均值	标准差
足球 (N=27)	6.01	.60	5.59	.74	6.05	.66	5.61	.76
啦啦操技巧 (N=5)	5.85	.33	5.32	.24	6.33	.40	6.04	.84
排球 (N=27)	5.88	.46	4.89	.60	6.16	.49	5.03	.88
啦啦操舞蹈 (N=11)	6.19	.17	5.07	.51	6.49	.26	5.82	.72

表2 凝聚力量表和心理资本量表及各分维度前后测检验结果

源	III 型平方和	df	均方	F	p
凝聚力总分	0.90	1	0.90	3.25	0.023*
ATG_T	30.03	1	30.03	75.86	0.000**
ATG_S	0.19	1	0.19	0.76	0.388
GI_T	142.38	1	142.38	172.40	0.000**
GI_S	9.59	1	9.59	16.57	0.00**
心理资本总分	0.86	1	0.86	1.78	0.059
自我效能	0.28	1	0.28	0.29	0.593
韧性	17.77	1	17.77	18.99	0.000**
乐观	0.92	1	0.92	1.29	0.260
希望	0.98	1	0.98	1.69	0.006**

注: \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$

#### 四、讨论

前测中显示整体学生数据分析和教练访谈都显示出目前学生团体凝聚力和心理健康方面存在以下几个问题:

1. 学生的团体凝聚力水平还需要进一步提高,尤其是在女生为主的排球队和啦啦操舞蹈队。
2. 如何平衡学习压力和训练之间的关系尚且没有很好的解决,不稳定的出勤情况会影响其他同学的训练积极性,导致凝聚力的下降。冲突下也会导致学生心理资本的降低。
3. 心理资本方面显示学生的抗挫力比较低。
4. 总体来看,团体凝聚力和心理健康之间存在显著性正相关,因此无论是提高学生的团体凝聚力水平和还是心理资本水平都对带动另外一方面的增长。

在经过团体辅导后,学生在团体凝聚力上有显著性的提高,主要提高在群体任务吸引上,尤其是排球队,而群体社交吸引提高不显著。

在前测数据对比中发现有显著性差异。随机访谈了运动员,他们表示团体辅导帮助他们更深地接触了以往不怎么了解的队员,而且话题也会扩大到大家以往没有深入到的领域,拓展了他们情感的范围和深入的程度。团体辅导对后测中团体凝聚力的提高发挥了作用,以往研究也证明了团体辅导对凝聚力提高的作用<sup>5</sup>。

经检验发现,群体社交吸引(ATG-S)即个体成员就群体对其接受程度及社交关系的感知方面并没有明显的提高,可能因为中学生处于青春期,处于对人际关系比较敏感的时期,比较在意他人看法的时期。因此对自己是否受欢迎容易产生不确定的情绪<sup>6</sup>。

分组别分析发现,在群体任务吸引(ATG-T),即个体成员就其自身对群体任务、产出、目标、目的的投入程度的感知方面,排球队增长得程度较大,排球队也是这几个运动队中压力最大,成绩对于未来高考最有影响力的训练队,能够对自身的训练情况有较大程度的认可也说明了运动员在心理资本上的提高,这一结论与综述中所提及的训练队着重在于成绩,而非俱乐部的情感关系相一致。

心理资本总分前后测差异边缘显著,韧性和希望两个维度有显著性增长,在团体辅导的安排中,韧性和希望两个维度的参与队员较多,而且他们对这两个维度的内容安排也表示印象深刻。

疫情下,运动员出现焦虑情绪以及对未来的不确定性,团体辅导中,主持人对这一问题的讲解和疏导也有利地缓解了学生的焦虑情绪,当运动员能够平静地面对当下的环境时,也就重新唤醒了他们对未来的希望感。希望和韧性维度得分的提高也与团体凝聚力有很大关系,在辅导过程中,主要也是让运动员意识到每个人不是封闭的个体,而是团体中的一部分。团体内各成员之间或各团体之间相互交流,获得其他人克服障碍的计划,扩展自身思维,在接下来的任务中完善计划。有研究者表明让个体正确评估自己,有利于在到不利情况时能重新整合自身资源,进而减弱这种情况的消极影响<sup>7,8</sup>。因此,韧性辅导中的练习也有助于运动员拓展自身认知,培养不过分乐观预测形势的习惯,最终实现预估挫折并能利用自身资源组合出解决困境的答案。而且正念训练也有助于运动员控制消极情绪的蔓延,对于他们提高抗挫力有一定的帮助<sup>9</sup>。

乐观维度得分也维持稳定,一部分原因可能与疫情大环境下学生普遍的焦虑水平提高有关,另外,团体辅导中乐观维度的活动设计以“体会正念”为主,正念的目的主要帮助学生平复情绪,将注意力放在当下和自身上,更明显的作用是稳定情绪。在量表中心乐观维度的题目,例如“我总是看到事物好的一面”措辞上用“总是”的频率词也会让学生顾虑是否能够达到这一频率。

前后测相关分析中,均看出团体凝聚力和心理健康之间的相关情况中,足球和排球两者间具有显著性相关,但啦啦操队中相关性不显著,可能与训练队总人数有关系。本次研究中啦啦操队的人数相对较少,而且出勤相对不稳定,技巧队和舞蹈队也有不同的分工,队员对训练的认知上也与另外两个训练队有所不同,所以结果不稳定。

本次研究中所选取的运动队较多,希望从更多的视角去研究团体凝聚力和心理健康,但实际情况是运动队人数差异较大,许多运动员并不稳定。由于高招需要的情况不同,有些运动队的成绩非常重要,有些则偏重于俱乐部形式,这给研究结论带来了些许影响,因此今后考虑着重从某一个训练队深入研究。

本研究中因为疫情的出现,很多情况出现了不确定性和不稳定性,给运动员的心理和训练情况带来很大的影响,也让处于青春期间的这些学生对人生价值观、同伴关系、个人前途等有了新的认识。今后可以研究疫情后运动员的心理状况,并与本次研究中的情况进行对比。

#### 五、结论

1. 学生在团体凝聚力上有显著性的提高,主要提高在群体任务吸引上,尤其是排球队,而群体社交吸引提高不显著。

2. 心理资本整体来讲虽然提高不明显,但韧性和希望两个维度有显著性增长,弥补了前测中所发现的学生弱势。自我效能感和乐观增长不明显,这与疫情大环境无法正常训练,影响个体对自身的认知有一定关系。排球队相比其他运动队在心理资本上的增长也最为明显。整体上来说,高二年级运动员压力和受环境影响较大,不确定的社会变化,让他们对未来充满未知的压力,导致很多学生出现困扰。

3. 从学生的走向和教练反馈的训练效果中看,学生的训练效果有明显的提高,尤其是近几年疫情的影响,很多训练无法保证正常进行,在这样的情况下,学生还能保持好训练状态以及在毕业走向上有好的结果都与学生对自身的肯定以及对团体凝聚力的认可有分不开的关系。

#### 参考文献:

- [1]黄春花. 高校排球队团体凝聚力的影响因素和培养方法探究[J]. 教育现代化, 2017, 4(50): 271-272.
- [2]王庆宝. 团体凝聚力对高校龙舟队员满意感的影响: 运动激情的中介作用[D]. 华中师范大学体育学院硕士论文, 2018.
- [3]Luthans, F., Youssef, C. M. Human, social and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage[J]. Organizational Dynamics, 2004, 33: 143-160.
- [4]张倩. 青少年体育活动团体凝聚力与成员锻炼坚持性的关系: 锻炼自我效能感的调节与中介作用[D]. 福建师范大学, 全日制学术学位研究生硕士学位论文, 2017.
- [5]赵扬; 张雨薇. 班级团体辅导对高校新生班级凝聚力提高的研究[J]. 教育新探索, 2021, 3(5).
- [6]陈梦琳, 龚玲. 青春期学生的人际压力体验及其与抑郁的关系[J]. 教育科学论坛, 2022, 11: 68-71.
- [7]王艳红, 魏宇翔. 后疫情时代下公安民警心理资本提升策略[J]. 山西警察学院学报, 2022, 02: 97-101.
- [8]毛继莹. 接受策略对社会排斥情境下消极情绪和攻击性行为的调节[D]. 西南大学硕士学位论文, 2021.
- [9]彭易芳. 正念训练降低反应性攻击——愤怒情绪及抑制控制的作用[D]. 浙江师范大学硕士学位论文, 2018.

注: 本文系北京市教育科学“十三五”规划2019年度一般课题, 课题名称为《团体凝聚力对中学运动员心理资本和训练效果的影响》(CEDB19361)