

# “正念”对运动员的影响——基于Web of Science的可视化分析

段雪梅<sup>1</sup>, 余 芬<sup>2</sup>, 贾舒祺<sup>2</sup>

(1.上海理工大学体育教学部, 上海 200093; 2.上海体育大学体育教育学院, 上海 200438)

**摘要** ▶ 在竞技体育领域, 运动员的心理健康问题日益受到关注, 在历史脉络的演化中, “正念”可以帮助运动员更好地觉察自己的身心状态, 及时调整心态, 避免受到外界干扰和负面情绪的影响。文章以Web of Science为数据库收集“正念”对运动员的影响的相关文献210篇, 并以此为数据源, 采用可视化分析对目前研究的热点话题及发展趋势进行梳理, 厘清“正念”对运动员研究的热点、演化路径, 为广大教练员、运动员及科研工作者提供参考。

**关键词** ▶ 正念训练; 运动员心理健康; 可视化分析; 知识图谱

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.045

“正念”(Mindfulness)起源于东方的冥想练习, 这种练习有助于个体将注意力引导到当前的体验上, 并鼓励个体对自己每时每刻发生的内在体验(如身体感觉、认知和情绪)以及对环境刺激(如视觉和声音)进行非评判性的接纳意识<sup>[1]</sup>。因此, 正念被定义为“一种开放的、时刻无偏见的意识”, 是有目的地、不批判地将注意力集中于此时此刻的方法。在过去的30年里, 运动心理训练和干预所使用的技术主要源于心理技能训练, 然而, 心理技能训练同时受到认知行为理论的影响。“正念”与当下的专注有关, 而当下的专注是体育运动巅峰表现的心理学本质, 运动员职业发展中基于“正念”的干预措施被广泛使用。文章利用知识图谱技术, 对“正念训练”的主要研究方向、发展趋势和研究前沿进行了梳理和分析, 并对该领域亟待发现的地方和未来发展趋势进行了预测, 以期运动训练实践提供信息。

## 1 数据来源与研究方法

### 1.1 数据来源

通过检索Web of Science数据库, 搜索时效为2023年11月2日, 检索词为TS="Mindfulness" AND TS="Athletes", 文

献类型为“Article”, 语言选择“English”, 剔除会议论文、图书、科技成果以及与本研究主题无关的文献后, 共计获得210篇文献。

### 1.2 研究工具和操作方法

利用分析软件Citespace 6.2.4R进行可视化分析, 选择Pathfinder-Net-work (PFNET) 算法绘制地图, 时间分区(Time Slicing): 2010—2023年; 时间切片(Years per Slice)为1年; 默认选择主题词源(术语源), 节点类型(G-index)关键词和共被引阈值为15。对该数据库研究热点关键词共现和关键词聚类进行知识图谱绘制聚类算法采用LLR, 聚类对象选择(Keyword), 对所得出的关键词进行整理, 并对表达相同的关键词进行合并处理。对中心度大于0.01的关键词进行列表和排序, 得出研究热点; 在此基础上, 对聚类图中的信息进行分析和解读, 得出运动员领域中与“正念”相关的聚类图, 并总结“正念”研究和应用的演变与发展趋势; 对整个研究期间的关键词突显进行分析, 并对最新关键词进行讨论。

作者简介: 段雪梅, 女, 讲师, 研究方向: 体育教育与运动训练; 余芬, 女, 在读硕士研究生, 研究方向: 运动与健康促进; 贾舒祺, 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 运动与健康促进。

2 结果与分析

2.1 研究热点分析

对中心性>0.01的关键词进行分类(表1),排名靠前的关键词所代表的研究主题大致可归为三类:(1)调节运动员

的心理健康(主要是负向情绪),Anxiety、Stress、Depression等关键词所体现的含义;(2)提升运动员的运动表现,即Efficacy、Performance、Flow等关键词所体现的含义;(3)提高运动员的竞技状态,即Benefits、Motivation、Mediators等关键词所体现的含义。

表1 中心性>0.01的关键词分类

|      | 心理健康                                                                                                                                                                                                                            | 运动表现                                                                                                               | 竞技状态                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 研究对象 | (Anxiety)焦虑、(Stress)压力、(Flow)心流、(Acceptance)接受、(Mental Health)心理健康、(Stress Reduction)减压、(Irrational Beliefs)非理性信念、(Mental Toughness)心理韧性                                                                                        | (Efficacy)功效、(Performance Enhancement、Athletic Pperformance)运动表现、(Experience)经验、(Exercise)锻炼、(Elite Athletes)精英运动员 | 状态提升、(Benefits)增益、(Motivation)动机、(Mediators)调节、(Competitive Anxiety)竞争焦虑、(Imagery)想象 |
| 研究方法 | (Itervention、Interventions)干预、(Validation)验证、(Model)模型、(Validation)验证、(Randomized Controlled Trial)随机对照试验                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                      |
| 研究内容 | (Experiential Avoidance)经验回避、(Mechanisms)机制、(Attention)注意力、(Depression)抑郁症、(Sport Psychology)运动心理学、(Symptoms)症状、(Sport Injury)运动损伤、(Mental Skills)心理技能、(Impact)影响、(Adolescents)青少年、(Athlete Burnout)运动员(Athlete Burnout)运动员职业倦怠 |                                                                                                                    |                                                                                      |
| 研究手段 | (Meditation)冥想、(Mental training)心理训练、(Mindfulness Based Interventions)基于正念的干预、(Acceptance and Commitment Therapy)接受承诺治疗                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                      |

2.2 脉络演化分析

将网络节点设定为关键词,进一步通过聚类算法,对关键词进行聚类分析,同步对每个类团内部脉络演化进行呈现,得到2010—2023年研究热点的聚类可视化图谱。

2.3 未来趋势分析

通过关键词突显分析,窥探其爆发节点和热度衰退的时间节点。结果显示,Mental Health(心理健康)一词具有高爆发性(Strength=2.97),自2017年开始延续至今一直处于高热阶段,近年来的高频热词,预示其仍然是未来的研究趋势。

3 讨论

3.1 “正念”在运动员领域的脉络演化

运动中的“正念训练”始于Kabat Zinn、Beall和Rippe为大学和奥运会赛艇运动员进行的正念冥想训练,是正念在体育运动中的第一次应用<sup>[2]</sup>。在“正念”被引入体育界之后以及21世纪之前,只有少数“正念”的冥想形式被应用。随着“正念”的普及发展,“正念”接受承诺疗法和运动增强计划日益流行<sup>[3]</sup>。近20年来,“正念干预”的随机对照试验(RCT)急剧增加,通过减压干预,帮助人们更好地应对生活中的压力和挑战,提升心理和生理健康水平。

3.2 “正念”对运动员的心理健康影响

“正念”练习可影响心理健康。倾向性“正念”和情绪调节可能是“正念”发生的重要机制,通过减少情绪困难,帮助运动员提高与运动相关的“正念”技能和感知的运动训练表现。竞技运动员的倾向性“正念”增加可能会减少沉思,并提高调节负面情绪的能力。通过“正念”练习,运动员可提高与运动相关的应对技能,从而提高运动成绩。“正念”技能的培养会增加专注于自我的注意力,并改变其性格,使其变得公正、灵活,也能降低沉思和经验回避的水平。

3.3 “正念”对运动员的运动表现影响

身体健康与心理健康密切相关,体育运动的表现和成功取决于身体和心理能力以及准备情况,心理健康症状可增加身体受伤的风险,并推迟康复进程。运动员成功应对特定项目的要求和潜在的干扰,情绪的积极与消极在一定程度上对运动成绩发挥着重要作用。12名运动员参加为期8周的正念干预,其中包括专注于动作训练的正念部分,从基线到后测,“正念”的增加越大,躯体焦虑和悲观情绪将会大幅减弱,且在运动强度、VO2或心率没有变化的情况下,跑步持续时间的增加与运动员特定的情绪及运动中的努力相关<sup>[4]</sup>。

3.4 “正念”对运动员的竞技状态影响

优化表现被认为是运动和锻炼心理学领域最重要的目标

之一。研究发现,“正念”与运动成绩的提高和达到流畅状态的倾向有关<sup>[5,6]</sup>,提高绩效的策略通常针对控制内部经验的内容或管理注意力。荟萃分析一致认为,最佳表现与情绪、自信和焦虑等内在体验有关<sup>[7,8]</sup>。运动员可以使用渐进式肌肉放松来减少焦虑,或通过积极的自我对话来提高他们的信心,最终影响唤醒、信心或情绪,实现通过干预措施直接改变内心体验的形式或频率。

## 4 结语

基于 Web of Science 数据库,对目前“正念”对运动员影响的研究成果进行系统梳理,表明“正念”的研究领域主要集中在心理健康、运动表现和竞技状态上,使用技术来支持心理健康已演变成心理行业的热门趋势。在未来的实践中,广大教练员、运动员需要注重“正念”的应用,尤其是运动训练实践中应重视“正念”对运动员具有积极的正向影响,实现心理健康、竞技状态和运动表现的良性互动。

### 参考文献:

- [1] 王云霞,蒋春雷.正念冥想的生物学机制与身心健康[J].中国心理卫生杂志,2016,30(2):105-108.
- [2] 郭璞洋,李波.正念是什么——从正念内涵研究发展角度的思考[J].心理科学,2017,40(3):753-759.
- [3] Ptáček M.,Lugo R.G.,Steptoe K.,et al.Effectiveness of the Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach: A Meta-Analysis[J].International Journal of Sport and Exercise Psychology.2023,22(5):1229-1247.
- [4] Baden DA, McLean TL, Tucker R,et al Effect of Anticipation During Unknown or Unexpected Exercise Duration on Rating of Perceived Exertion, Affect, and Physiological Function[J].Br J Sports Med. 2005,39(10):742-746.
- [5] 张慧籽,姜媛.不同情绪状态下运动员情绪调节策略与注意控制对注意偏向的影响[J].北京体育大学学报,2016,39(11):73-81.
- [6] Bühlmayer L, Birrer D,Röthlin P,et al.Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review[J].Sports Med. 2017,47(11):2309-2321.
- [7] 姚颂平,吴瑛,马海峰.“运动员培养一般理论”学科的发展与奥运备战[J].上海体育学院学报,2020,44(1):1-11.
- [8] 胡桂英,许百华.优秀运动员压力、职业倦怠和退役意向的关系研究[J].北京体育大学学报,2008(9):1240-1242.