



高水平武术运动员心理健康现状及影响因素

王 静, 黄 勇, 王国谱

摘要: 以参加全国运动会武术比赛的195名优秀运动员为调查对象, 采用SCL-90问卷调查, 发现优秀武术运动员各项因子分值大于3的仅占2%~9%; 9个因子得分优秀男运动员低于优秀女运动员 ($P<0.05$); C组(普通高校武术特长生)和B组(体工队退役队员)运动员对文化知识的迫切度高于A组(体工队现役队员)武术运动员。优秀武术运动员心理健康状况良好; 运动员的心理健康状况与性别、文化层次有关。建议在训练中根据运动员性别进行心理调整, 并不断提高运动员的文化水平, 以创造优异的运动成绩。

关键词: 武术; 优秀运动员; 心理健康; 影响因素

中图分类号: G825.85 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2009)03-0079-04

On the Mental Health Status of High-Level Wushu Athletes and the Influencing Factors

WANG Jing, HUANG Yong, WANG Guo-pu

(P.E. Department of Tongji University, Shanghai 200092 China)

Abstract: Taking the 195 elite athletes participating in the wushu competitions of the National Games and adopting SCL-90 Questionnaire, the authors discovered that the value ratio of more than 3 in each factor of the outstanding wushu athletes only accounted for 2%-9%. The values of the 9 factors of the male elite athletes were lower than the female elite athletes ($P<0.05$). The desire degrees for learning cultural knowledge of the Group C athletes (university students with wushu expertise) and Group B athletes (retired professional athletes) are higher than that of Group A athletes (professional athletes). The mental health of the elite wushu athletes is in good status. The athletes' mental health is correlated with gender and education backgrounds. The paper suggests that a psychological adjustment be arranged in training according to the different genders of athletes and the knowledge level of the athletes be improved so as to achieve outstanding performance.

Key words: wushu; elite athlete; mental health; influencing factor

1 前言

心理健康是指个体适应客观环境的积极心理状态。现代竞技体育中, 许多参赛运动员的技术、战术水平和身体素质很接近, 但比赛成绩往往悬殊较大, 其中一个重要原因是心理因素的影响。我国中医学和最新研究表明: 心理健康能直接影响人的生理及事业的进步, 所以心理健康对运动员的成才有着重大意义。本文通过对高水平武术运动员进行问卷调查, 揭示其心理健康现状, 分析探讨影响其心理健康的因素, 提出针对性建议。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以195名优秀武术运动员为调查对象, 其中男运动员97人, 女运动员98人, 最大年龄28岁, 最小年龄18岁, 运动健将61人, 一级134人。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

2.2.2 访谈法

2.2.3 问卷调查法

2.2.3.1 《症状自评量表》(SCL-90)

2.2.3.2 《优秀武术运动员心理健康有关因素的调查问卷》自编

参考相关文献, 结合专家和教练员的访谈, 自行设计本问卷。该问卷共3个部分, 主要调查运动员的人际关系、面对挫折是否有信心克服及对文化学习的迫切度。先由教练专家对问卷的问题逐一分级打分, 将80%以上专家认为是“非常有效”和“有效”的问题最终编入问卷。问卷的信度检验采用再测信度检验, 在首次调查两周后, 对20名运动员进行了第二次调查, 计算出两次调查结果的相关系数为0.82。显示问卷各问题呈一致性, 证明问卷的信度较高, 本测验具有一定的可靠性。发放问卷217份, 回收204份, 回收率94%, 其中有效问卷为195份, 有效率为95.6%。

2.2.4 数理统计法

对所得数据用SPSS11.0统计软件进行统计分析。

3 结果与分析

3.1 优秀武术运动员心理健康总体状况

通过对优秀武术运动员SCL-90各因子得分统计结果显示(见表1): 优秀武术运动员SCL-90各因子发生频率除精

收稿日期: 2009-02-25

第一作者简介: 王 静(1978-), 女, 山东枣庄人, 同济大学讲师, 主要研究方向: 体育教育训练学。

作者单位: 同济大学体育教学部, 上海四平路1239号, 200092



表1 优秀运动员 SCL-90 各因子分大于3所占百分比
Table I Value Ratio of more than 3 in Each Factor of SCL-90 for Elite Athletes

因子	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	总症状指数
人数	11	18	10	8	13	13	6	12	4	6
百分比	6	9	5	4	7	7	3	6	2	3

精神病性因子较低外,其它因子发生频率相对较高。SCL-90 因子得分大于3,表明有比较严重的心理不良状态。9个因子中得分大于3的在所调查运动员中分布范围为2%~9%,这表明只有少数优秀运动员在大部分因子上存在各种较为明显的不良心理状态,而绝大多数优秀运动员心理健康状况良好。

3.2 优秀武术运动员心理健康现状及影响因素分析

3.2.1 优秀武术运动员心理健康水平

将优秀武术运动员心理健康水平与正常成人常模进行T检验结果见表2。可以看出,优秀武术运动员躯体化因子分数明显高于全国正常成人常模 ($P < 0.01$),人际关系因子分数明显低于正常成人常模 ($P < 0.01$),其它因子与正常成人常模没有显著性差异。

表2 优秀武术运动员 SCL-90 各因子得分与正常成人常模的比较结果 ($\bar{X} \pm SD$)

Table II Comparison between the Values of Each Factor of SCL 90 of the Elite Wushu Athletes and That of the Ordinary People

因子	优秀运动员	全国正常成人常模	T	P
躯体化	1.59 ± 0.48	1.34 ± 0.45	7.448	0.000**
强迫症状	1.75 ± 0.54	1.69 ± 0.61	1.672	0.096
人际关系感	1.61 ± 0.57	1.76 ± 0.67	-3.481	0.001**
抑郁	1.57 ± 0.50	1.57 ± 0.61	0.209	0.834
焦虑	1.46 ± 0.37	1.42 ± 0.43	1.660	0.098
敌对	1.57 ± 0.59	1.50 ± 0.57	1.862	0.064
恐怖	1.38 ± 0.45	1.33 ± 0.47	1.775	0.077
偏执	1.56 ± 0.56	1.52 ± 0.60	1.069	0.286
精神病性	1.41 ± 0.41	1.36 ± 0.47	1.607	0.110

** $P < 0.01$

躯体化是标志身体不适乃至生理性损伤的因子。优秀武术运动员从事的是高技能、高强度、长周期的运动项目,他们参加比赛的频率比一般运动员高,生理和心理机能长期处在高压中,并进行大负荷工作,肌体很容易受到损伤。由于比赛的需要伤势得不到及时地治疗和恢复,伤情就容易发生病变。武术运动员从事的专项特点决定了其躯体化水平低于正常成人常模。

优秀武术运动员人际关系因子低于正常成人常模,表明优秀武术运动员处于良好的人际关系之中,具有较好的处理人际关系的能力。这一结果与影响优秀武术运动员心理健康因素调查问卷——人际关系因素统计结果是相一致的(见表3)。

结果表明:81.4%的优秀武术运动员能够较好地与领队与教练进行沟通、交流;92.9%的优秀运动员能够与队友团结合作、互相帮助;94.9%的武术运动员在与队友团结合作、互相帮助时感到心情舒畅。这表明优秀武术运动员具有良好的人际关系,具备优良的人文训练环境。运动员的人际关系主要包括与领队、教练员和队友之间的关系^[1]。教练员与运动员的关系构成了运动训练人际关系的主体,是训练管理活动中最重要的组成部分,是成员积极性、主动性、以及组织效率的有效保证^[2]。教练员的知识结构、训练理念、沟通频率、沟通方式、沟通内容等因素直接影响运动员的心理活动及其训练效果。如果运动员感到教练员所提供的信息是有价值的,表明他们是以双向的方式相互影响。相反,如果运动员对教练所言所行时常产生抵触情绪、交往少,表明运动员与教练员关系不融洽,有隔阂和矛盾,就会影响运动员的心理健康水平,从而影响运动成绩。运动员之间的关系对运动员学习、训练以及生活的影响是最直接、最频繁、最密切的,及时地互帮、互助、互学、互爱能够产生持久而稳固的凝聚力和向心力。无论在训练场还是在日常生活和学习中,运动员处于良好的人际关系氛围中,有利于运动员保持轻松平稳的心境,乐观的态度,奋发图强的斗志,有利于心理健康的积极发展。

表3 人际关系因素统计结果

Table III Statistics of the Interpersonal Factors

人际关系因素	人数	百分比
能够较好地与教练交流	167	86.1
能够较好地与领队交流	158	81.4
能够和队友团结合作、互相帮助	182	92.9
队友之间团结合作、互相帮助,觉得心情舒畅	186	94.9

作、互相帮助时感到心情舒畅。这表明优秀武术运动员具有良好的人际关系,具备优良的人文训练环境。运动员的人际关系主要包括与领队、教练员和队友之间的关系^[1]。教练员与运动员的关系构成了运动训练人际关系的主体,是训练管理活动中最重要的组成部分,是成员积极性、主动性、以及组织效率的有效保证^[2]。教练员的知识结构、训练理念、沟通频率、沟通方式、沟通内容等因素直接影响运动员的心理活动及其训练效果。如果运动员感到教练员所提供的信息是有价值的,表明他们是以双向的方式相互影响。相反,如果运动员对教练所言所行时常产生抵触情绪、交往少,表明运动员与教练员关系不融洽,有隔阂和矛盾,就会影响运动员的心理健康水平,从而影响运动成绩。运动员之间的关系对运动员学习、训练以及生活的影响是最直接、最频繁、最密切的,及时地互帮、互助、互学、互爱能够产生持久而稳固的凝聚力和向心力。无论在训练场还是在日常生活和学习中,运动员处于良好的人际关系氛围中,有利于运动员保持轻松平稳的心境,乐观的态度,奋发图强的斗志,有利于心理健康的积极发展。

3.2.2 按照性别对优秀武术运动员心理健康水平进行比较与分析

通过查阅大量文献资料可以发现:普通大学生的SCL-90 因子得分女生高于男生,但是大多数因子都不具差异性,只有抑郁和恐怖因子呈显著性和非常显著性差异^[3]。将不同性别优秀武术运动员的SCL-90 各因子上的得分进行T检验(见表4),可以看出:优秀武术男运动员的心理健康水平明显优于女运动员,且呈显著性差异 ($P < 0.05$),其中焦虑、抑郁、恐怖3个因子差异更大 ($P < 0.01$),男运动员的焦虑、抑郁、恐怖程度低于女运动员。

运动员受到来自家庭、学校和社会环境等不同方面的要求与期望,家庭和社会对他们施以不同的性别角色教育,这种性别角色差异造成了不同性别运动员心理发展的差异。社会传统认为男性是强者,女性是弱者,这种长期存在的对女性是弱势群体的观念对女性心理健康的发展带来的负性心理暗示,不利于女性逆商能力的提高,不利于自我控制和调节能力的发展。女性运动员除了受传统观念的影响外,其特殊的生理机制和比男性敏感的性格特点也决定了心理健康



表4 不同性别优秀运动员 SCL-90 因子比较

Table IV Comparison between the SCL 90 Factors of the Elite Athletes of Different Genders

因子	性别	人数	(X ± SD)	T	P
躯体化	男	97	1.52 ± 0.41	-2.178	0.031*
	女	98	1.67 ± 0.53		
强迫症状	男	97	1.67 ± 0.51	-1.880	0.044*
	女	98	1.83 ± 0.57		
人际关系敏感	男	97	1.52 ± 0.51	-2.324	0.021*
	女	98	1.71 ± 0.62		
抑郁	男	97	1.46 ± 0.45	-3.151	0.002**
	女	98	1.68 ± 0.53		
焦虑	男	97	1.38 ± 0.35	-3.084	0.002**
	女	98	1.54 ± 0.36		
敌对	男	97	1.48 ± 0.57	-2.277	0.024*
	女	98	1.67 ± 0.59		
恐怖	男	97	1.27 ± 0.39	-3.618	0.000**
	女	98	1.50 ± 0.48		
偏执	男	97	1.52 ± 0.47	-2.199	0.029*
	女	98	1.68 ± 0.54		
精神病性	男	97	1.34 ± 0.36	-2.161	0.032*
	女	98	1.46 ± 0.42		
总症状指数	男	97	1.47 ± 0.35	-2.957	0.003**
	女	98	1.64 ± 0.40		

* P < 0.05 ** P < 0.01

水平低于男性运动员。研究表明,女性的归因模式属于一种“低期望的自我贬抑模式”,即把成功归于运气,把失败归于缺乏能力。女性的这种归因模式,减少了成功的积极价值,增大了失败的消极意识,并使其在面对逆境时,更多采用自责、退避、转移等消极方式,而这不仅无法舒缓压力,还会加重应激,进一步影响心理健康水平,使其在行为过程中体验到更多的焦虑、惧怕、抑郁和失望^[4]。相反,外界环境对男性正面的、积极的心理暗示使其在各种困难面前能有效进行抵抗,甚至有将负面刺激变成正向的引导。

通过《优秀武术运动员心理健康有关因素问卷调查》结果(见表5)可知,遇到挫折时,73%的优秀男运动员认为能够克服,而只有60.2%的优秀女运动员认为能够克服,从这点也可以看出,优秀男武术运动员克服挫折的能力比女运动员强些,从而进一步证明优秀男运动员的心理健康水平要优于优秀女运动员。

表5 男、女优秀运动员面对挫折是否有信心克服

Table V Confidence of the Male and Female Elite Athletes Facing Setbacks

是否有信心克服	男		女	
	频数	百分比	频数	百分比
有	71	73	59	60.2
没有	26	27	39	39.8
合计	97	100	98	100

3.2.3 按照文化层次对优秀武术运动员心理健康水平进行比较与分析

按照不同文化水平或学历层次,把优秀武术运动员分为A、B、C 3个组(A: 体工队现役运动员; B: 体工队退役运动员; C: 普通高校武术特长生),其中A组77人, B组18人, C组100人。将不同文化水平优秀武术运动员在SCL-90各因子上得分的差异进行了单因素方差分析(见表6)。

表6 不同文化水平优秀武术运动员 SCL-90 各因子得分比较

Table VI Comparison between the Values of SCL-90 Factors of the Elite Wushu Athletes of Different Education Backgrounds

因子	水平程度	人数	(X ± SD)	F	P
躯体化	C组	100	1.54 ± 0.45	1.375	0.225
	B组	18	1.58 ± 0.38		
	A组	77	1.67 ± 0.54		
强迫症状	C组	100	1.68 ± 0.51	2.942	0.055
	B组	18	1.66 ± 0.39		
	A组	77	1.87 ± 0.59		
人际关系敏感	C组	100	1.60 ± 0.49	3.211	0.042
	B组	18	1.32 ± 0.33		
	A组	77	1.69 ± 0.69		
抑郁	C组	100	1.54 ± 0.42	3.085	0.048
	B组	18	1.36 ± 0.30		
	A组	77	1.66 ± 0.61		
焦虑	C组	100	1.48 ± 0.35	1.583	0.208
	B组	18	1.31 ± 0.32		
	A组	77	1.47 ± 0.39		
敌对	C组	100	1.52 ± 0.49	1.950	0.145
	B组	18	1.43 ± 0.30		
	A组	77	1.67 ± 0.73		
恐怖	C组	100	1.37 ± 0.39	4.337	0.014
	B组	18	1.12 ± 0.18		
	A组	77	1.46 ± 0.54		
偏执	C组	100	1.56 ± 0.41	2.124	0.122
	B组	18	1.44 ± 0.33		
	A组	77	1.68 ± 0.64		
精神病性	C组	100	1.39 ± 0.35	0.372	0.690
	B组	18	1.35 ± 0.28		
	A组	77	1.43 ± 0.47		
总症状指数	C组	100	1.53 ± 0.32	2.904	0.057
	B组	18	1.40 ± 0.24		
	A组	77	1.63 ± 0.47		

统计结果表明:不同文化层次的优秀运动员其强迫、人际关系、抑郁、敌对、恐怖存在显著性差异(P < 0.01),再用DUNCAN(0.05)多重检验对两两水平间的差异进行比较发现:人际关系敏感、抑郁、恐怖3个因子C组和B组的武术运动员明显低于A组的武术运动员,并且呈显著性差异(P < 0.05)。C组和B组的武术运动员由于文化水平的提



高、自觉接受心理训练能力的增强,看问题有一定深度,他们能比较从容的处理好各方面的关系,能够游刃有余的应付突如其来的事件,在面对各种问题时表现出比较高的心理稳定性。相比较而言,A组的优秀武术运动员文化水平还比较低,较低的文化水平和欠缺的知识结构影响着运动员看问题的角度和处理问题的方式。遇到困难时不能理性对待,不能采取有效措施进行解决,心里的困惑和忧虑得不到及时解决和排遣,负性情绪不断累积,对训练、生活和学习缺少应有的自信,心理稳定性欠佳。这也可以从影响武术运动员心理健康的因素问卷调查——文化水平统计结果得以论证(见表7)。

表7 武术运动员对学习文化知识的迫切度统计

Table VII Statistics of the Desire Degrees for Learning Cultural Knowledge of the Wushu Athletes

迫切程度	C组		B组		A组	
	频数	百分比	频数	百分比	频数	百分比
很迫切	30	30	4	22.2	15	19.5
比较迫切	56	56	11	61.1	18	23.3
一般	7	7	3	16.7	34	44.2
不太迫切	7	7	0	0	5	6.5
不迫切	0	0	0	0	5	6.5
合计	100	100	18	100	77	100

从表7可以看出:C组有86%的运动员对学习文化知识比较迫切;B组有83.3%的运动员对学习文化知识比较迫切;而A组只有42.8%的运动员对学习文化知识比较迫切。B组和C组的运动员随着文化水平的提高看问题能够入木三分,意识到仅有的武术专项技能不能为今后的发展提供强劲的保障,而文化知识才是今后发展的重要支撑,它影响着人生观、世界观、价值观的形成,影响着个人素养和素质的提高。他们深刻体会到了文化知识的重要性,所以能够产生强烈地求知欲。而A组运动员既没有B组运动员那样丰富的生活阅历,也不像C组运动员那样接受过系统文化知识培养、熏陶和素质教育,其对社会的认识、生活的感触尚处于表层,对文化知识的重要作用还没有较深刻的体会和领悟,这样降低了A组运动员对知识的迫切度和求知欲。因此,C组和B运动员对知识的迫切度普遍高于A组。

4 结论与建议

4.1 结论

- 4.1.1 所调查的优秀武术运动员绝大多数心理健康状况良好。
 4.1.2 优秀武术运动员与正常成人常模比较,人际关系因子好于正常成人常模,躯体化因子差于全国正常成人常模。
 4.1.3 在调查对象中,优秀武术男运动员心理健康水平好于优秀女运动员。
 4.1.4 C组和B组的运动员对文化知识的迫切度好于A组武术运动员。

4.2 建议

- 4.2.1 优秀武术运动员的躯体化水平低于正常成人常模,故要重视优秀武术运动员身体机能健康状况,减少伤痛给身心带来的痛苦,提高他们的身心健康水平,为创造优异运动成绩奠定良好的物质基础。
 4.2.2 运动训练中要根据男女武术运动员的心理健康水平安排不同的运动量,进行不同的语言引导和心理疏通。
 4.2.3 注重提高来自体工队的优秀武术运动员的文化水平,拓宽知识面,发展个性因子的聪慧性,培养健全的人格,提高运动员的运动技术水平,以创造优异的运动成绩。

参考文献

- [1] 李农. 竞技体育中的人际关系[J]. 沈阳体育学院学报, 2001, 3(1): 113-115.
- [2] 张凡, 石茹. 论教练员与运动员之间的信息沟通[J]. 西安体育学院学报, 2007, 24(5): 129-131.
- [3] 刘美涓, 余华. 大学生SCI-90测试结果的研究[J]. 心理科学, 1995, 18(5): 295-297.
- [4] 叶冲. 击剑运动员心理控制能力的指标构建及训练[J]. 体育科研, 2007, 3: 72-75.
- [5] 孙波, 盛绍增. 青少年运动员心理健康现状的调查与分析[J]. 中国体育科技, 2003, 39(8): 59-61.
- [6] 瞿怡然. 苏州市射击运动员的特质焦虑和竞赛状态焦虑分析[J]. 体育科研, 2007, 3: 76-78.

(责任编辑: 何聪)