

运动心理与健康

文章编号:1001-747 (2008)05-0129-03 文献标识码:A 中图分类号:G869.914.87

# 跆拳道运动员的损伤后情绪反应 和社会支持的关系研究\*

李 艳,刘少辉

(西安体育学院 武术系,西安 710068)

**摘 要:**采用问卷调查的方式,探讨了我国优秀跆拳道运动员损伤后的情绪反应以及它与社会支持的关系。结果发现,不同性别、年龄、运动级别、损伤程度的运动员在情绪反应和感知社会支持方面存在着显著差异;不同的情绪反应和社会支持存在着相关关系;回归分析结果显示性别、年龄可以作为运动员消极情绪的预测指标。

**关键词:**跆拳道;运动损伤;情绪反应;社会支持

## Research of the Relationship between the Mood Reaction of Taekwondo Players and Social Support after Injured

LI Yan, LIU Shao-hui

(Martial Arts Department, Xi'an Physical Education University, Xi'an 710068, China)

**Abstract:** Based on questionnaire, this article stresses on exploring the relationship between excellent players' mood reaction and social support after they injured, the analysis on data got by SPSS12.0 shows: players in different sex, age, sports level and injured degree have clear difference in mood reaction and sensing social support; different mood reaction and social support have a certain inner link; regressive analysis shows that sex and age can be the forecast index of players' passive emotion.

**Key words:** Taekwondo; sports injury; mood reaction; social support

竞技跆拳道是身体直接接触的对抗性项目,运动损伤的发生在所难免,对跆拳道运动损伤的预防和恢复,众多学者更多的只是从身体训练、康复治疗等角度进行了大量的研究,而心理因素对运动损伤带来的消极影响的研究比较少。就心理因素而言,容易导致运动损伤的因素很多,如个性因素、生活应激来源、情绪和社会支持,而且比较复杂<sup>[1]</sup>。

一般认为,社会支持从性质上可以分为两类,一类为客观的、可见的或实际的支持,包括物质上的直接援助和社会网络、团体关系的存在和参加,后者是指稳定的婚姻(如家庭、婚姻、朋友、同事等)或不稳定的社会联系如非正式团体、暂时性的社会交际等的大小和可获得程度,这类支持独立于个体的感受,是客观存在的现实。另一类是主观的、体验到的情感上的支持,指的是个体在社会中受尊重、被支持、理解的情感体验和满意程度,与个体的主观感受密切相关。

笔者就社会支持因素和情绪因素对我国优秀跆拳道运动员损伤的影响进行研究,以期对今后如何在社会支持和情绪因素方面帮助跆拳道运动员预防

和积极处理运动损伤提供理论依据,减少其负面影响,最大限度的延长运动员的运动寿命,为社会和国家创造更大的财富。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 研究对象

研究选取参加 2007 年全国跆拳道锦标赛的 80 名存在不同程度损伤的运动员,其中国际级运动健将 4 名,国家级运动健将 22 名,一级运动员 24 名,二级运动员 23 名。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

#### 1.2.2 问卷调查法

根据研究内容和专家学者的建议,制定适合本研究所需的调查问卷——跆拳道运动员损伤的调查问卷。主要了解运动员的基本信息(年龄、性别、运动等级等)和损伤的程度。其中发放问卷 80 份,收回有效问卷 68 份。有效回收率为 85%。

#### 1.2.3 心理测试法

##### 1.2.3.1 简式 POMS(心境状态量表)

\* 收稿日期:2008-04-24;修回日期:2008-06-15

作者简介:李 艳(1976),女,新疆阿勒泰人,讲师,硕士;刘少辉(1976),男,陕西周至人,副教授,硕士,研究方向为跆拳道的教学与训练。

研究选用简式 POMS 对运动员的情绪进行调查。该量表包括积极情绪和消极情绪两个方面,分紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱、与自我有关的情绪 7 个分量表。其中紧张量表 6 道题,愤怒量表 7 道题,疲劳量表 5 道题,抑郁量表 6 道题,精力量表 6 道题,慌乱量表 5 道题,自我情绪量表 5 道题。记分方法采用以下规则:几乎没有 = 0 分,有一点 = 1 分,适中 = 2 分,相当多 = 3 分,非常多 = 4 分,每个量表的最高得分,分别为 24、28、20、24、24、20、20 分,最低得分为 0 分。TMD(情绪纷乱的总分)等于 5 个消极情绪得分之和减两个积极的情绪得分之和加一个常数(100)。发放问卷 80 份,收回有效问卷 68 份。有效回收率为 85%。

### 1.2.3.2 社会支持评定量表

研究选用肖水源(1986)设计的《社会支持评定量表》对运动员感知的社会支持进行调查。该量表经多次预测和使用,具有良好的信效度。该量表包括客观支持、主观支持和对支持的利用度 3 个维度。量表总共有 10 道题,其中客观支持分为第 2、6、7 题的评分之和;主观支持分为第 1、3、4、5 题的评分之和;对支持的利用度得分为第 8、9、10 题的评分之和;总分为 10 个题目的计分之和。发放问卷 80 份,收回有效问卷 68 份。有效回收率为 85%。

### 1.2.4 数理统计法

将回收问卷进行整理统计,剔除无效问卷,将有效问卷的数据录入电脑,并使用统计软件 SPSS 12.0 对数据进行方差分析、相关分析和回归分析。

## 2 结果分析

### 2.1 描述性统计结果

使用了统计软件 SPSS12.0forWindows 对数据进行深入的统计和分析。先进行的是描述性统计分析,主要目的是考察损伤运动员的不同人口统计变量(性别、年龄、运动等级、运动年限、受伤情况、受伤程度)在情绪反应和感知的社会支持是否存在差异。经过分析发现男性运动员的消极情绪得分比女性运动员的要高,并且在愤怒、疲劳、抑郁、慌乱、消极情绪方面均存在着显著差异;说明男性运动员在比赛中一般都存在展现自我、体现自我价值的心理,对比赛结果的期望也比女性相对要高,而伤病的出现无疑是对其实实现目标的障碍,所以其情绪波动也比较大。女性运动员的积极情绪和主观支持得分比男性运动员的得分高,而男性运动员感知的客观支持和对支持的利用度要比女性运动员高;不同年龄的运动员在愤怒、疲劳、抑郁和消极情绪上存在显著差异,且随着年龄的增长这些消极情绪的程度加深;

受伤程度在自我情绪和积极情绪两个维度上存在显著差异。

### 2.2 跆拳道运动员损伤后情绪反应和社会支持的相关分析

由表 1 可以看出,紧张情绪和对支持的利用度呈显著负相关,这说明运动员越紧张对现有支持的利用度越低;慌乱情绪、自我情绪和积极情绪与对客观支持的认知呈显著负相关,这说明当运动员的慌乱情绪和积极情绪越高涨时,他们感知的外界给与客观支持越少。

表 1 情绪反应与社会支持的相关研究结果

	主观支持	客观支持	支持利用度	社会支持总分
紧张	-0.13	-0.03	-0.33**	-0.18
愤怒	-0.15	-0.02	-0.19	-0.12
疲劳	0.04	0.10	-0.09	-0.12
抑郁	-0.20	0.06	-0.16	-0.11
慌乱	-0.11	-0.27*	0.14	-0.19
精力	-0.19	0.00	-0.19	-0.16
自我情绪	-0.02	-0.24*	0.01	-0.16
消极情绪	-0.16	0.04	-0.23	-0.12
积极情绪	0.03	0.08	0.10	0.12

注: \*表示  $P < 0.05$ , \*\*表示  $P < 0.01$ 。

研究还进一步探讨了人口统计学变量与情绪反应和社会支持的相关关系,结果显示:(1)性别与消极情绪呈显著负相关( $r = -0.34, P = 0.004$ );(2)年龄与消极情绪呈显著负相关( $r = -0.30, P = 0.013$ );(3)运动等级与积极情绪呈显著正相关( $r = 0.24, P = 0.046$ )。结合前面的方差分析结果可以发现:性别因素在消极情绪方面存在显著差异,且在运动损伤发生后男性比女性的消极情绪严重;随着年龄的增长,运动员的消极情绪相对减少,这可能与参加竞赛的次数增加、竞赛经验的积累有关;运动等级越高,运动员的积极情绪越高,这说明运动员随着级别的增长,其成就感和动机以及得到的回报、社会赞许越来越高,所以其积极情绪比较高涨。

### 2.3 跆拳道运动员的损伤与情绪反应和社会支持的回归分析

以人口统计学变量为自变量,以消极情绪为因变量进行回归分析,结果如表 2 所示,性别、年龄可以作为运动员消极情绪的预测指标。其中,性别与消极情绪呈显著负相关,年龄与消极情绪呈正相关。分析其原因,可能是因为随着年龄的增长,认知水平有所提高,看待事物的积极情绪偏多;此外,年龄大的运动员相对而言其运动年限比较长,参加的运动竞赛次数和积累的经验都比较多,造成运动损伤的几率也比较大,所以会渐渐淡化运动损伤的消极观

点。

表 2 人口统计学变量和消极情绪的回归分析结果 (n = 68)

因素	回归系数	标准回归系数	t 值	显著性
性别	- 9.24	- 0.30	- 2.54 *	0.014
年龄	7.42	0.30	2.03 *	0.047
运动等级	- 2.10	- 0.10	- 0.80	0.425
运动年限	0.29	0.02	0.12	0.907
是否受伤	- 3.74	- 0.11	- 0.61	0.541
受伤程度	0.56	0.03	0.17	0.864
常数项	32.78		3.64 **	0.001

注: \*表示  $P < 0.05$ , \*\*表示  $P < 0.01$ 。

以人口统计学变量为自变量,以积极情绪为因变量进行回归分析,结果如表 3 所示,年龄、运动等级、运动年限、受伤程度均可以预测运动员的积极情绪,其中年龄与积极情绪呈显著负相关,运动等级、运动年限和受伤程度与积极情绪呈显著正相关。

表 3 人口统计学变量和积极情绪的回归分析结果 (n = 68)

因素	回归系数	标准回归系数	t 值	显著性
性别	- 1.84	- 0.13	- 1.21	0.231
年龄	- 6.51	- 0.57	- 4.25 ***	0.000
运动等级	2.97	0.32	2.72 **	0.009
运动年限	2.58	0.34	2.48 *	0.016
是否受伤	- 2.64	- 0.17	- 1.03	0.306
受伤程度	3.24	0.41	2.39 *	0.020
常数项	18.33		4.85 ***	0.000

注:  $R^2 = 0.354$ , \*表示  $P < 0.05$ , \*\*表示  $P < 0.01$ , \*\*\*表示  $P < 0.001$ 。

### 3 结论和建议

#### 3.1 结论

(1) 性别对情绪反应和社会支持的方差分析结果显示男性运动员的消极情绪明显高于女性运动员;女性运动员的积极情绪和主观支持高于男性运动;而男性运动员感知的客观支持和对支持的利用度要比女性运动员高。

(2) 不同年龄的运动员在愤怒、疲劳、抑郁和消极情绪上存在显著差异,年龄与消极情绪呈显著负相关。

(3) 不同损伤程度的运动员在自我情绪和积极

情绪两个维度中反映出,中度伤在自我情绪和积极情绪方面最为明显,重伤者次之,轻伤者最低。

#### 3.2 建议

(1) 跆拳道属对抗类的技击项目,由于其项目特点决定了运动员伤病的不可避免性,因此做好预防工作至关重要,比如充分的准备活动、合理的训练安排、全面的保护器材和良好的心态就可以有效的预防和减少运动损伤的发生。

(2) 提高运动员的认知水平。在训练中要安排运动员自信心的训练,培养运动员坚韧的意志品质,使运动员对自己的能力充满信心,消除消极的思维方式,克服对运动损伤的恐惧心理。

(3) 加强心理控制与心理技能的训练。在日常的训练和比赛计划中,要安排一定量的心理技能训练。主要包括:放松训练、自律训练、表象训练等。

(4) 建立必要的社会支持系统。使运动员在团队中可以体验到集体的认同感、归属感和力量感。队友的信任、教练的尊重会使运动员感到集体的力量,增强自信心,降低了对损伤的畏惧心理。但是,值得注意的是,过度的社会支持也会给运动员造成紧张应激,诱发损伤的发生,因此,要把握社会支持的强度。

#### 参考文献:

- [1] 钟汉华,田文林,王宏.运动损伤的心理因素与预防[J].山西师大体育学院学报,2002,17(4):22-24.
- [2] 汪向东,王希林,马弘,等.心理卫生评定量表手册[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:127-131.
- [3] 宫宇轩.社会支持与健康的关系研究概述[J].心理学动态,1994,2(2):34-39.
- [4] 施建锋,马剑虹.社会支持研究有关问题探讨[J].人类功效学,2003,39(1):58-61.
- [5] 曲绵域,高云秋,浦钧宗,等.实用运动医学[M].北京:人民体育出版社,1982.
- [6] 方娅.高水平运动员损伤的心理反应[J].体育学刊,2004,11(2):57-60.
- [7] 季浏.心理社会因素与运动损伤(综述)[J].天津体育学院学报,1995,10(1):28-33.
- [8] 张力为,任未多.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000:344-360.