

湖北省高水平运动员心理健康现状及 相关影响因素分析

黄河清 李得加¹

(武汉大学 健康学院, 湖北 武汉 430071)

【摘要】: [目的]探讨湖北省高水平运动员心理健康状况及影响因素。[方法]以《症状自评量表》(SCL-90)为工具,对优秀运动员在强迫症状与焦虑方面进行调查。结果湖北省部分专业队运动员在强迫和焦虑两个因子得分高于国内正常人常模。[结论]湖北省部分优秀运动员在强迫和焦虑两方面心理健康状况不佳。通过分析比较不同性别运动员的焦虑和强迫因子得分,发现女运动员在焦虑的心理健康水平较男运动员差。

【关键词】: 运动员 心理健康 强迫 焦虑

【中图分类号】:F24 **【文献标识码】:**A

近年来,闫子贝、彭旭玮等一批湖北省优秀运动员在 2018 年全国冠军赛、雅加达亚运会、国际泳联跳水世界杯等国内外重大赛事中取得了优异的成绩,为国家赢得了荣誉。随着 2020 年东京奥运会的到来,运动员也开始积极备战,不仅要进行大量的训练,而且面对残酷的竞争,同时也背负着众人的期望。因此,使运动员保持良好的心理状态就显得格外重要。

运动员是一个较为特殊的群体,除了需要进行高强度的训练,还要不断在全国各地奔波,参加各项赛事。同时被伤病问题所困扰,因此运动员经常处在高压状态下,心理状态也会因训练、比赛等问题出现较大波动。

在 21 世纪的今天,竞赛体育不仅需要科学系统的训练,还要充分调动发挥运动员体力、心理等方面的潜力。如果运动员没有优秀的心理承受能力,那么在比赛暂时落后或失利的情况下,就会产生抑郁心理、恐惧心理、焦虑心理等等,影响比赛成绩。运动员取得好成绩的重要保证之一就是拥有良好的心理状态。但是大多数文章表明,越来越多的运动员在心理健康因子上与正常人相比存在不良的心理状态。例如,张正通过对南京市重竞技项目运动员进行心理健康测试时发现 34.15% 的运动员处于心理不良状态。本文的研究目的是通过对湖北省优秀运动员进行问卷调查,探究其强迫症状和焦虑状况,找出存在的问题,并对其相关影响因素进行分析和探讨,为提高湖北省优秀运动员的心理健康水平提供实证依据。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

选取湖北省省队优秀运动员 64 名进行问卷调查,共发放调查问卷 64 份,回收问卷 64 份,问卷回收率为 100%,有效问卷 64 份,有效回收率 100%,其中男队员 32 人,女队员 32 人,平均年龄 19.56 岁。

作者简介: 黄河清,男,汉族,硕士研究生,武汉大学健康学院,研究方向:运动心理学。

1.2 研究方法

问卷调查,1975 年德若伽提斯编制了《症状自评量表》(SCL-90),它是目前世界上使用最为广泛的精神障碍和心理疾病检查量表,具有较高的可信度。本文以此为工具调查运动员的心理症状情况。SCL-90 共包含 90 个项目,对强迫症状、焦虑、躯体化等 9 大因子分 5 级进行评分。该量表内容丰富,可以准确刻画受试者的心理情况。本文旨在调查运动员强迫和焦虑症状。受测者根据现在或最近一周的实际心理感受按“没有、很轻、中度、偏重、严重”进行自评,统计总分和各项因子分。当因子分 ≥ 2 时,说明受试者在当前项目有心理问题,当因子分 ≥ 3 时,说明出现了较严重的心理症状。

1.3 统计处理

采用 SPSS19.0 进行统计分析。统计方法包括描述性分析、卡方检验、独立样本 t 检验、Mann-WhitneyU 检验及回归分析。

2 结果与分析

2.1 湖北省优秀运动员强迫和焦虑状况

表 1 运动员 SCL-90 强迫症状及焦虑因子与全国正常人常模比较

因子	运动员	全国正常人常模	t
强迫症状	2.10 $\pm$ 0.56	1.62 $\pm$ 0.58	6.79***
焦虑	1.62 $\pm$ 0.48	1.39 $\pm$ 0.43	3.80***

*** $P<0.001$

将运动员在强迫与焦虑因子得分与全国正常人常模进行 t 检验(表 1),结果表明湖北省优秀运动员强迫因子和焦虑因子分数明显高于全国正常人常模,且具有显著性差异($P<0.001$)。

当因子分 ≥ 3 时,说明出现了较严重的心理症状,在强迫因子中,SCL-90 因子得分 ≥ 3 的频率为 6.25%,表明有 6.25%的优秀运动员强迫因子上有明显的心理不良症状。在焦虑因子中,SCL-90 因子得分 ≥ 3 的频率为 1.56%,表明有 1.56%的优秀运动员在焦虑因子上有明显的心理不良状态。

2.2 不同性别运动员强迫和焦虑因子的比较和分析

将不同性别的运动员在强迫和焦虑因子上的得分进行 Mann-Whitney U 检验,可以得出在焦虑因子上,优秀男运动员与优秀女运动员得分差异非常显著($P<0.05$),表明湖北省优秀男运动员在焦虑因子上心理健康水平明显优于女运动员。而在强迫因子上则无显著性差异。

本次调查的女性运动员平均年龄为 18.84 岁,正处于青春期,身体迅速的变化会使女性运动员产生强烈的自我意识,这一时期情绪会变得不稳定并且过于敏感。同时运动员较常人身体及大脑发育更快,而生理成熟并不意味着心理成熟,更容易产生身心发展不平衡的现象。在生理上,女性运动员与男性运动员相比身体素质相对较差,比男性运动员更易受伤困扰。女性运动员在生理上成熟比男性运动员早,同时承受压力也较多,于是在更大程度上容易给她们带来焦虑的心理问题。

2.3 不同年龄段运动员心理健康水平的比较与分析

将不同年龄组别的优秀运动员在强迫和焦虑因子上的得分进行 Mann-Whitney U 检验, 可以看到在焦虑因子上, 不同年龄组别的运动员得分差异非常显著 ($P < 0.05$), 这说明年龄在 18 岁以上的运动员在焦虑因子上心理健康水平明显优于 16 岁至 18 岁年龄段的运动员。而在强迫因子上则无显著性差异。这可能是因为随着年龄的增长, 对于焦虑的自我调节能力变强导致的。

2.4 不同文化水平运动员心理健康水平的比较与分析

表 2 不同文化水平运动员 SCL90 强迫症状及焦虑因子得分的 Mann-Whitney U 检验结果

	组别	n	$\bar{X}$	Asymp. Sig
强迫症状	高中	31	33.02	0.829
	大专及以上	33	32.02	
焦虑	高中	31	35.90	0.155
	大专及以上	33	29.30	

按照不同的文化水平, 将湖北省优秀运动员分为高中与大专及以上两个组, 把两个组的运动员在强迫和焦虑因子上的得分进行 Mann-Whitney U 检验 (表 2): 高中文化水平与大专及以上文化水平的优秀运动员的优秀运动员在强迫和焦虑因子上得分并无显著性差异 ($P > 0.05$)。这表明文化水平的高低并不能影响强迫及焦虑症状, 高文化水平运动员对待焦虑及强迫症状的自我缓解和调节并不比文化水平低的运动员做得好。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 本文调查研究的湖北省优秀运动员中大多数在强迫和焦虑方面心理状况良好。

(2) 湖北省优秀运动员与全国正常人常模相比, 强迫及焦虑因子均要高于全国正常人常模。

(3) 在强迫因子上, 男女运动员无显著性差异, 在焦虑因子上, 不同性别的运动员得分差异非常显著, 这说明男性运动员在焦虑因子上心理健康水平高于女性运动员。

(4) 在焦虑因子上, 不同年龄组别的运动员得分差异非常显著, 这说明年龄在 18 岁以上的运动员在焦虑因子上心理健康水平明显优于 16 岁至 18 岁年龄段的运动员。而在强迫因子上则无显著性差异。

(5) 通过调查发现高中文化水平与大专及以上文化水平的优秀运动员在强迫和焦虑因子上均无显著性差异。

3.2 建议

(1) 因运动员是一个较为特殊的群体, 特殊的执业要求及生活规律导致心理健康各因子得分与全国正常人常模相比均有不同

程度超出,所以应建立健全相关机制,为运动员进行心理健康状况调查,通过大数据建立我国运动员心理健康常模,为今后运动员心理健康状况的分析提供有效帮助。

(2)虽然在强迫及焦虑症状上有明显不良心理的运动员较少,但在强迫和焦虑得分均比全国正常人常模高,这需要及早进行心理疏导。

(3)女性运动员在青春期这一阶段生理和心理发展不平衡,内心敏感且易于波动,因此要关注女性运动员心理健康状况,同时普及心理健康知识,提高其抗挫折的能力。

(4)在日常训练中,教练员及领队不够重视运动员心理状况,这就容易导致其在比赛中失利,因此要对相关心理学知识进行普及,以及及时发现运动员的不良心理状况,同时制定个性化辅导方案,定期对运动员进行心理辅导,提高自我调节能力。

(5)赛前压力、长期高强度训练、闲暇时间较少等因素是影响运动员心理健康的主要因素。建议定期组织拓展活动,不仅可以提高运动员闲暇生活质量,还可以缓和关系,培养一个良好的队内氛围。

(6)针对运动员的心理薄弱点进行正确的心理引导,同时可采用模拟训练等方式,使运动员减少紧张、焦虑心理的产生,有利于比赛的正常发挥。

(7)退役是运动员无法避免的问题,同时也是影响运动员心理健康状况的主要因素,应建立健全退役运动员保障机制,减少其后顾之忧。

4 讨论

本文旨在研究湖北省运动员强迫和焦虑因子,但存在了一些不足之处:一是由于缺乏人力及物力,本文并没有完整研究影响心理健康状况的九大因子,只选择了焦虑与强迫因子。同时因为运动员对自身状况的保密,并没有进行访谈,所以对于运动员人际关系、退役及就业情况、入队前家庭状况及运动员个性等因素没有研究。二是针对焦虑因子,没有对焦虑水平进行分析,比较其焦虑均值,也没有对比赛经验、训练时间、比赛动机、训练比赛环境、比赛任务和难度、自我调控能力等焦虑水平影响因素进行分析。三是针对强迫及焦虑症状受检阳性者,并没有进行后续的复检及心理疏导。

参考文献:

[1]王静,黄勇,王国谱.高水平武术运动员心理健康现状及影响因素[J].体育科研,2009,30(3):79-82.

[2]张正.南京市优秀重竞技运动员心理健康状况调查与分析[J].当代体育科技,2013,3(29):35-36.

[3]Raedeke TD,Smith AL.Development and Preliminary Validation of An Athlete Burnout Measure[J].Sport Psychology,2001,23(4):281-306.

[4]张艳辉,徐传明.竞技体育运动员焦虑水平及影响因素分析——以乒乓球、网球为例[J].四川体育科学,2012,(3):39-42.

[5]牛伟,陈华.高校高水平运动员心理健康状况调查[J].体育学刊,2009,16(9):83-85.

[6]刘建强,胡源鑫,杨学军.上海市部分优秀运动员心理健康现状及相关因素的比较研究[J].中国体育科技,2007,

43 (3) : 54-58.