

心理健康諸因素與游泳運動員臨場成績的發揮

陳永珍^① 姜乾金^② 梁鼎新^① 祝一虹^②

Effects of Mental Health Factors of Swimming Athletes on Their Exertion in Matches Chen Yongzhen, Jiang Qianjin, Liang Dingxin, et al. The First Training Team of Zhejiang Sports Committee, Hangzhou 310003, P.R.C.

Abstract Evaluate forty-three swimming athletes by SCL-90 and EPQ, record other related psychosocial factors and exertion in matches, and then explore the relationship between mental health factors and the exertion in matches by analysing the data. The results showed that the total score of SCL-90, scores of somatization, anxiety, depression and hostility and the score of neurosis in EPQ had negative correlation with exertion ($P < 0.05 \sim P < 0.01$). Moreover, culture level had negative correlation with exertion ($P < 0.01$) and the number of friends had positive correlation ($P < 0.05$). The results indicate that mental health factors had important influences on exertion of athletes in matches.

Key words Mental health. Personality. Psychosocial factors. Sports scores

1 對象與方法

1.1 對象 浙江省游泳隊全體運動員 43 人, 分屬各游泳項目。其中男 22, 女 21。年齡 15.02 ± 2.60 歲。

1.2 方法 在休整日使用 90 項症狀自評量表(SCL-90)和艾森克人格問卷(EPQ), 同時記錄各運動員相應的社會、經濟、文化等信息, 按等級賦值。運動員臨場成績發揮程度分主、客觀兩種量值: 前者由教練員作回顧性 5 級評分, 簡稱“教評”; 后者以三次正比賽成績均值比三次平時訓練最好成績均值所提高的百分值表示, 簡稱“發揮”。由于各運動員從事不同項目, 故本研究還選取作為所有游泳項目運動員基本考核指標的 200m 混合泳成績作指標, 同樣分主、客觀兩種量值, 簡稱“200 教評”和“200 發揮”。所有數據在 SPSS 軟件支持下作統計。

2 結果與分析

2.1 SCL-90 總分、II(強迫)、IV(憂鬱)、V(焦慮)、VI(敵對)等因子分分別與“教評”有顯著負相關($P < 0.05 \sim P < 0.01$); 與“200 教評”有顯著負相關($P < 0.05 \sim P < 0.01$); 與“發揮”和“200 發揮”的相關系數也全為負值 [$-0.11 \sim -0.40$], 其中 I(軀體化)、IX(偏執)兩項未顯著統計意義。這說明心身健康影響臨場成績的發揮。

2.2 EPQ 的 N(神經質)分與“發揮”有顯著負相關($P < 0.05$), 與“教評”和“200 教評”的相關系數為 -0.27 和 -0.20 ; EPQ 的 E(外向)分則與上述 N 分情況相反。這顯示個性中的情緒不穩和內向性格影響臨場發揮。此外, EPQ 的 L(掩飾)分與“教評”呈高度正相關($P <$

0.01), 這可能由于高 L 分所反映的成熟性有利于臨場發揮, 也可能與教練評價時的印象分有關。

2.3 運動員個人朋友數與“教評”、“發揮”有正相關($P < 0.05$), 說明樂群者易臨場發揮; 年齡、文化則反之($P < 0.05 \sim P < 0.01$)。可能是由于年齡大、文化高者因為考慮問題趨于復雜而不利於臨場成績的發揮。

2.4 以“發揮”為 y, 以 SCL 總分和 EPQ 的 4 項量分為 x 作多元逐步回歸分析, 結果只有 N 分進入方程, 表明情緒不穩定性對臨場發揮影響最明顯。

2.5 再以各項心理社會因素與運動員賽時或平時的最好成績、是否獲獎等反映絕對水平的量度指標作相關分析, 未獲類似的陽性結果。說明心理因素對臨場發揮的影響遠大于對絕對成績的影響, 這與實際情況是一致的^[1]。

3 討論

本文結果顯示, 強迫、焦慮、憂鬱、敵對等心理症狀, 情緒不穩定、內向、不成熟等個性因素, 以及性別、年齡、文化、社交等社會文化因素, 對游泳運動員臨場成績的發揮有影響, 其中情緒不穩定性尤為重要。

因此, 改進游泳運動員的心理衛生狀況非常必要。這與運動員的心理訓練目標其實是一致的^[2]。今后, 有待于教練員和心理衛生工作者作出共同努力。

4 參考文獻

1. 周明. 我們是怎樣進行賽前心理訓練的. 運動場上的心理學. 中國體育科學學會, 1987: 55
2. 張力為, 丁雪琴. 中國運動心理學的發展、歷史、現狀與未來. 心理學報, 1994, 26(3): 324