

陕西省体育高考生考前心境状态特征分析

于少勇¹, 王芳²

(1.西安电子科技大学 体育部, 陕西 西安 710071; 2.河北大学 体育教研部, 河北 保定 071002)

摘 要: 利用简式心境状态量表中国修订版, 对参加2006年陕西省体育专业高考的男146名, 女107名考生进行了问卷调查与分析。结果显示: 大约有60.7%的考生在考前心理不健康; 女性考前心境状态较男性差($P < 0.05$); 应届考生在考前心境状态较往届考生差($P < 0.05$); 城市考生考前整体心境状况优于农村考生($P < 0.01$); 热爱体育型考生在考前心境状态优于寻找出路型考生($P < 0.01$); 来自不同地区的考生在紧张、疲劳、愤怒因子间的差异具有显著性意义($P < 0.05$), 但消极情绪纷乱总分之间的差异无显著性意义。

关 键 词: 简式心境状态量表; 体育专业考生; 心境状态; 陕西省

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)01-0091-04

Characteristics and analysis of the pre-examination mental state of college physical education entrance examination participants in Shanxi Province

YU Shao-yong¹, WANG Fang²

(1. Department of Physical Education, Xidian University, Xi'an 710071, China;

2. Department of Physical Education, Hebei University, Baoding 071002, China)

Abstract: By utilizing the Chinese revision of the simplified POMS measurement form, the authors carried out a questionnaire survey and analysis on 146 male and 107 female examinees who participated in college entrance examinations for physical education specialty in Shanxi Province in 2006, and revealed the following findings: Approximately 60.7% of the examinees for physical education specialty was not mentally healthy before the examinations; the pre-examination mental state of the female examinees for physical education specialty was inferior to that of the male examinees ($P < 0.05$); the pre-examination mental state of the examinees who are high school graduates of this year was inferior to that of the examinees who are high school graduates of previous years ($P < 0.05$); the overall pre-examination mental state of the urban examinees was superior to that of the rural examinees ($P < 0.01$); the pre-examination mental state of the sport lover type examinees was superior to that of the job hunter type examinees, and the difference is very significant ($P < 0.01$); the difference in such factors as nervousness, fatigue and anger between the examinees from different areas is significant ($P < 0.05$), but the difference in the total score for negative attitude and mood disorder between these examinees is not significant.

Key words: simplified POMS measurement form; examinee for physical education specialty; mental state; Shanxi Province

普通高校体育专业招生考试既不同于普通的文化高考, 又与一般的体育课考试和运动竞赛有所区别, 考试的成败在很大程度上关系到考生的前途与命运, 而且参加体育专业招生考试的考生主要由于学训之间的关系, 与专业运动员相比, 大多数表现为具有一定的运动技术水平, 但水平偏低, 参赛次数较少, 比赛经验明显不足。因此大多数考生在考前的压力比较大, 心理过程较为复杂。心境是指一种使人的所

有情感体验都感染上某种色彩的较持久而又微弱的情绪状态。其特点是具有非定向的弥散性, 因此良好的心境或不良的心境会使人在心理上形成一种淡薄的背景^[1]。从查阅的文献资料来看, 目前对于专业运动员考前的心境状态研究的较多, 目的大多是希望教练员了解和把握运动员的心境状况, 并进行有针对性的心理训练与咨询, 但对体育专业考生这一特殊群体的研究却鲜有涉及。本文对此进行研究, 旨在较为全

面了解此群体考前的心境状态特征,为他们平时的心理训练及考前心理状态的调整提供参考。

1 对象与方法

1.1 研究对象

参加2006年陕西省普通高校体育专业高考的考生,分别来自西安(36人)、咸阳(32人)、宝鸡(27人)、铜川(25人)、榆林(24人)、延安(27人)、汉中(28人)、安康(26人)和商洛(28人)9个地区,其中男146人,女107人;应届考生198人,往届考生55人;城市考生137人,农村考生116人;热爱体育型120人,寻找出路型86人,其他47人。

1.2 研究工具

采用由华东师范大学祝蓓里教授1994年修订的简式POMS量表。此量表具有中国常模,信度在0.62~0.82之间,平均为0.71,效度高于格罗夫(澳)等人编制的常模^[1]。它共有40个形容词,包括紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱和与自尊感相联系的7个情绪分量表,均采用五级量表法答题(从几乎没有——非常地),计分相应以0分~4分。每一分量表的最高得分分别为24、28、20、24、24、20、20,最低得分均为0分。消极情绪纷乱总分(total of motional disturb, TMD)的计算方法为:5种消极情绪得分(紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱)的总分减去2种积极情绪得分(精力、自尊感)的总分,再加上校正值100。根据常模TMD≥288分为高分组,287~207分为中等组,小于208分为低分组。TMD值越高,表明更有消极的情绪状态,即心情更加纷乱、烦闷或失调^[1]。

1.3 测试方法

采用在考前第2天(4月8日)由施测员让被试者填写并收回简式POMS量表。男生共发放量表146份,回收117份,回收率80.1%;女生共发放量表107份,回收85份,回收率79.6%。采用在小范围内重测的方法来检验问卷的信度,可靠性系数为0.81。最后将所获各种数据通过SPSS11.0统计软件进行处理,主要有常规描述统计,T检验和方差分析。

2 结果与分析

2.1 体育专业高考生考前心境状态整体状况

利用POMS量表调查结果表明,有122位考生的TMD

总分处于高分段。也就是说有60.7%考生的心态在考前处于不健康状态,心情纷乱、烦闷或失调,这将会对考试时的发挥产生很大的消极作用,应引起高度地重视。另外有21.3%的考生TMD总分处于低分段。分别依据考生在考前的紧张、抑郁、愤怒、精力、疲劳、慌乱、自尊7个情绪分量表值绘出的其考前心境状态曲线图(图1)。摩根^[2]的研究显示,对于运动员来讲,其心境状态冰山剖面特征(呈“冰山状”)越明显,说明其竞赛心理健康越好,越有可能在比赛中表现出高水平。但从图1中可以看出,体育专业考生的整个心态曲线较为平坦,其中紧张、抑郁、慌乱3项情绪得分的总分较其他各项数值来讲显得偏高,这也反映出了体育高考的特殊性。因为考生在相对隔离但又未完全封闭的环境中进行特定的身体素质测试,考生不仅要承受考试失败带来的升学压力,而且还要承担运动负荷及竞争对手所带来的压力,因此,在这种情形下大多数考生都表现出了较高的紧张、抑郁和慌乱的情绪反应。

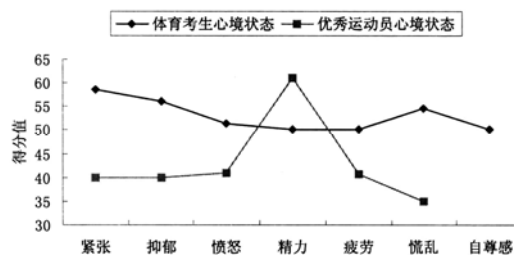


图1 体育考生与摩根的优秀运动员心境状态曲线

2.2 不同性别体育专业考生考前心境状态

表1显示的是通过T检验后男、女体育专业考生各项指标分值之间的差异。其中在紧张、慌张两因素间的差异具有非常显著性意义($P<0.01$),在愤怒及TMD总分间的差异具有显著性意义($P<0.05$)。造成这一结果的原因可能主要与女性的心理特点有很大关系,她们在心情烦闷时一般不愿轻易宣泄自己的怨气,再加上考前的压力,使得女考生在考前的心理状态处在不健康状态。而心境状况与竞赛焦虑之间存在着极为显著的相关关系,是预测运动员比赛焦虑强度的重要预测因子^[3]。殷晓旺^[4]的研究显示,男女体育考生的状态焦虑分数与体育高考成绩呈现“倒U型”曲线,即高焦虑和低焦虑得分时,考试成绩都不高,只有在中等水平的焦虑得分时,考试成绩才较理想。

表1 不同性别体育专业考生考前心境状态得分 ($\bar{x} \pm s$)

性别	紧张	愤怒	疲劳	抑郁	精力	慌乱	自尊感	TMD
男	56.79±9.65	48.51±9.87	51.25±11.84	56.12±9.74	51.26±8.65	53.07±11.97	47.73±9.45	279.85±45.61
女	59.22±9.21	52.09±10.24	49.62±12.05	58.33±9.53	48.91±9.78	56.14±11.37	49.34±9.54	283.17±42.47
P值	<0.01	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.01	>0.05	<0.05

2.3 应届和往届体育专业考生考前心境状态

从表2中可以看出, 往届考生在紧张、慌乱两因子方面的得分值明显低于应届考生 ($P<0.01$)。另外, 往届考生更加相信自己的能力, 具有较高的自尊感得分 ($P<0.05$), TMD总分比较显示两者之间的差异具有显著性意义 ($P<0.05$)。

这可能主要由于往届考生已有过参加此类考试的经验, 对考试的要求、场地情况以及考试中有可能会发生的情况具有了适应能力及预见能力, 以及相比之下训练时间较长, 竞技能力水平较高及考前所形成的状态较佳有关。

表2 应届和往届体育专业考生考前心境状态得分 ($\bar{x}\pm s$)

届别	紧张	愤怒	疲劳	抑郁	精力	慌乱	自尊感	TMD
应届	54.13±7.05	50.14±9.46	49.54±10.81	49.04±11.12	52.07±10.25	53.43±7.06	48.22±9.92	261.79±43.11
往届	49.37±7.41	51.22±12.01	50.23±9.63	50.66±9.83	48.96±8.93	48.01±9.21	50.11±10.24	250.15±42.98
P值	<0.01	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.01	<0.05	<0.05

2.4 城市和农村体育专业考生心境状态

从表3中可以看出, 农村考生在紧张因子、愤怒因子、抑郁因子以及自尊感因子方面与城市考生之间的差异具有统计学意义 ($P<0.05$), 城市考生的考前总体心境状况要优于农村考生 ($P<0.05$)。来自农村的考生由于受自身成长环境、家庭经济状况以及今后出路等问题的影响, 其更加担心

自己的未来和前途, 将体育专业考试看作其人生命运的转折点, 担心自己一旦成绩考不好, 便会失去进入高校学习的机会。因此, 这些想法极大地影响到了考生考前的心境状况。而城市考生由于在生活背景、社会关系、家庭经济状况等方面与农村考生相比之下具有某些优势, 因此其考前整体的心境状况也优于对方。

表3 城市和农村体育专业考生考前心境状态得分 ($\bar{x}\pm s$)

来源	紧张	愤怒	疲劳	抑郁	精力	慌乱	自尊感	TMD
城市	50.26±9.63	50.04±8.75	53.55±10.26	49.89±9.94	49.68±11.07	52.96±9.61	50.75±8.12	248.67±45.64
农村	53.48±11.07	52.63±10.14	52.34±8.78	52.87±8.75	51.61±10.29	51.34±10.28	54.66±10.11	252.39±58.71
P值	<0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	>0.05	<0.05	<0.05

2.5 不同应考动机体育专业考生心境状态

将此次调查的考生应考动机分为热爱体育型和寻找出路型两大类。热爱体育型考生将应考看作是自己一生从事体育工作的一个机会。此类考生目的明确, 奋发上进的主要动力较强。而寻找出路型的考生多数是因为害怕考不上其他专业而去报考体育专业, 认为这是一种捷径。此类考生一般来讲训练时间较少且较晚, 运动水平较低, 参赛经验也较少,

应考前的心理状态波动较大、不太稳定, 在碰到困难时很容易失去信心。从表4中可以看出, 在紧张、疲劳、慌乱3因子方面, 热爱体育型考生的得分值均低于对方 ($P<0.05$)。在精力因子方面, 热爱体育型考生的得分也明显高于对方 ($P<0.05$)。从疲劳因子方面可得到提示, 由于寻找出路型考生参训时间较短且晚, 竞技能力水平较低, 但为应付考试而在考前可能存在着过度训练现象。

表4 不同应考动机考生考前心境状态得分 ($\bar{x}\pm s$)

动机	紧张	愤怒	疲劳	抑郁	精力	慌乱	自尊感	TMD
热爱体育型	51.27±9.85	49.78±11.07	49.27±10.17	51.91±10.14	53.23±9.67	49.67±10.23	52.48±11.54	246.53±45.72
寻找出路型	55.02±10.11	51.28±9.73	50.55±11.31	52.41±9.72	50.79±7.93	50.64±9.78	53.67±9.97	256.14±41.53
P值	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.6 不同地区体育专业考生考前心境状态

方差分析显示, 在来自西安、咸阳、宝鸡、铜川、榆林、延安、汉中、安康和商洛地区的146名男考生, 107名女考生中, 西安地区的考生考前的TMD得分值明显低于其他地区的考生 ($P<0.05$), 其中紧张、疲劳、愤怒因子间的差异

具有显著性意义 ($P<0.05$), 这可能与陕西省体育专业的考场设在西安体育学院有关, 使得西安地区的考生在天时、地利、人和方面都具有心理上的优势。而其他地区的考生由于旅途劳顿、环境及居住条件不便, 担心考场不熟等原因而造成了考前心理状况的不健康。同时还可能与陕南和陕北地区

中农村考生的比例较大有关系(见表5)。

表5 不同地区体育专业考生考前心境状态得分 ($\bar{x} \pm s$)

区域	紧张	愤怒	疲劳	抑郁	精力	慌乱	自尊感	TMD
西安	49.69±7.96	50.83±10.12	49.88±10.48	50.09±10.58	53.40±7.47	48.24±7.68	49.83±11.36	243.08±42.65
咸阳	51.32±12.04	50.12±8.86	50.12±12.49	50.31±9.63	51.26±9.52	49.85±9.89	50.67±11.09	246.7±49.31
宝鸡	51.03±10.15	49.97±11.24	50.24±7.81	51.26±11.11	49.59±11.09	50.32±11.27	52.92±10.01	252.06±48.85
铜川	48.66±9.93	51.44±12.67	50.12±9.82	51.48±8.74	51.07±12.11	49.79±10.17	51.31±9.65	247.25±47.65
榆林	52.09±11.84	52.12±12.04	52.73±9.75	49.81±9.96	54.14±11.24	50.62±9.68	52.31±10.43	269.31±45.43
延安	51.04±11.12	50.23±11.41	54.96±7.02	50.08±9.92	50.79±10.21	51.73±11.47	49.93±10.49	248.75±47.86
汉中	50.66±9.83	49.84±9.78	52.61±9.43	50.44±10.57	50.34±8.81	50.01±10.65	51.22±11.15	250.63±50.07
安康	54.23±7.55	52.04±9.86	51.56±11.43	49.79±10.97	51.26±11.35	50.44±10.11	49.79±10.59	251.67±43.46
商洛	53.06±10.95	52.31±10.97	51.59±10.11	52.22±9.31	50.73±10.34	52.85±9.89	48.06±11.77	255.74±42.88
P值	<0.05	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	<0.05

3 结论与建议

(1)陕西省体育专业考生考前整体心境状态不容乐观,其中大约有60.7%的体育专业考生考前心理不健康;女性体育专业考生考前心境状态较男性差($P<0.05$);应届考生考前心境状态较往届考生差($P<0.05$)。城市考生与农村考生相比之下,其考前整体的心境状况也优于对方($P<0.01$)。热爱体育型考生考前心境状态较寻出路型考生好,且差异具有非常显著性意义($P<0.01$)。来自不同地区的考生在紧张、疲劳、愤怒因子间的差异具有显著性意义($P<0.05$),但TMD之间的差异无显著性意义。

(2)建议指导体育考生训练的体育教师要加强自身的运动训练理论中有关心理训练的理论、方法,及手段的学习,并将其运用到考生训练过程的各个环节之中。针对不同性别、不同家庭背景、不同应考动机以及不同地区的考生,在考前要进行程度及内容不同的心理疏导,以减轻体育专业考生考前的思想压力,帮助其在考前建立起积极的考试心理定势,将注意力集中在考试上,杜绝出现思考与考试无关的各

种事情,避免考生心理能量在考前的无谓消耗。另外从训练学的角度来讲,体育教师应根据体育专业考试的内容及其特点,对考生考前训练内容以及负荷进行科学的安排和调控,使超量恢复在考试期间能形成集合效益,预防体育专业考试中“克拉克”现象的发生。

参考文献:

- [1] 祝蓓里.POMS量表及简式中国常模简介[J].天津体育学院学报,1995,10(1):35-37.
- [2] Morgan W P.The mind of the marathoner[J].Psychology Today, 1978 : 38-47.
- [3] 符明秋,于志涛,周喜华.运动员赛前心境状态及其影响因素研究[J].体育科学,2004,24(2):48-50.
- [4] 殷晓旺.焦虑水平与体育高考生竞技状态关系及其对策[J].心理学探新,2002,22(3):53-57.

[编辑:李寿荣]