

高水平运动员运动损伤的心理反应

方 娅

(中山大学 体育系, 广东 广州 510275)

摘 要:对竞技项目运动员来说,运动损伤将产生巨大生理及心理的挑战。研究者们已经证实了运动损伤对高水平运动员所产生的一系列心理方面的影响,并且对于运动员的情感冲击提出了不同的理论模式。目前的研究中通过回顾相关运动损伤心理反应的一系列文献,力求挖掘并总结更系统的运动损伤在心理方面所受到的干扰及影响。通过这一总结又将引出更多的可探讨的问题以供将来在损伤后心理过程和整个恢复方面的研究。更重要的是能将这些所能考虑到的因素有效运用到现实的策略中,以帮助运动员更好的恢复和参与今后的比赛、训练。

关 键 词:高水平运动员; 运动损伤; 心理反应

中图分类号:G804.8;R873 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)02-0057-04

The psychological response of injury on higher level athletes

FANG Ya

(Department of Physical Education, SUN Yat-sen University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: Athletic injury poses great physical and psychological challenges for competitive athletes. Researchers have examined the psychological effects of injury on competitive athletes and proposed different theoretical models of a predictable emotional impact on athletes. In the present study, an attempt is made to address the psychological consequences of athletic injury by providing a review of the most relevant literature on the emotional responses of injured athletes. As a result of this review, a number of issues are raised for future research into psychological processes associated with injury and rehabilitation. More importantly, practical implications and considerations can be applied to developing effective strategies to help athletes cope with negative consequences of the injury and rehabilitation process.

Key words: high level athletes; athletic injury; psychological response

运动损伤极为普遍,据 Kraus 和 Conroy^[1]的研究报告,在体育和休闲方面,每年都有 300~500 万人次的运动损伤发生。由于受伤运动员在运动损伤及恢复的整个过程中会经历包括身体和心理两方面的影响,因此,它同时也被视为是一个具有紧张、压抑等因素的事件。Heil^[2]认为运动损伤对运动员来说实际上是一个重大的事故,因为它会对受伤者的身体、情绪以及社会生活方面产生极大的威胁(障碍)。很明显,运动损伤会带来一系列不良后果,包括身体疼痛,生活目标的干扰、失落、失望,对未来信心的缺乏和与自身运动项目的隔离感。运动损伤对伤者的心理健康的影响以及伤者的心理状态对身体损伤恢复所产生的作用一直是个受到关注的问题。专家们已发现由损伤而造成的心理上的压抑会直接影响到运动员能否积极参与损伤的治疗,这种行为会减低运动康复的效果并且干扰其恢复过程。正是由于情绪与行为之间的紧密联系,要寻求帮助运动员积极参与、配合损伤

的治疗和恢复的有效措施和方法,就必须首先要了解受伤运动员的心理反应以及与运动损伤和康复相关的因素。

1 运动损伤的认知反应

运动员受伤后在认知方面的反应是与运动员本人对运动损伤有关信息的分析,对疼痛的了解以及运动损伤原因与结果的评估紧密相关的。研究者们已确认受伤运动员会经历以下认知方面的反应^[3,4]:

(1) 感知身体疼痛

通常运动员受伤后首先体验的是身体方面的疼痛。根据 Udry 等^[4]统计,有 24% 的受伤运动员报告他们受伤后的第一反应就是疼痛感。一些运动员还将疼痛描述为奇异的感受而且痛感很强。这主要是因为疼痛被广泛认为是运动损伤的一部分。

(2) 察觉与损伤有关的不正常反应

收稿日期:2003-09-09

作者简介:方 娅(1976-),女,讲师,研究方向:体育教学与训练。

虽然意识到受伤是伤后认知上主要反应之一,而且在多数情况下运动员往往能够觉察到有关的异常现象尤其是体验到疼痛,但大多数运动员并不了解受伤的状况和程度,特别是那些受伤严重的运动员更是如此。这对医务人员来说是至关重要的。因为缺乏对受伤程度的认知和了解可能会导致伤者对运动损伤的延缓反应以及耽误治疗时间。

(3) 询问与损伤有关的问题

运动员在受伤后往往会询问与损伤状况有关的问题。根据 Udry^[4] 的研究报导,运动员会询问为什么运动损伤会发生以及如何避免损伤的发生。例如,有些运动员表示他们的受伤可能是赛前准备活动不充分,也有运动员甚至对他们能否完全康复及重返体坛怀有疑问。

(4) 认识到受伤的不良结果

专家们发现大约 43% 的受伤运动员表示,认识到运动损伤的不良影响和后果是他们对于损伤认知反应的一个重要部分。对一些运动员来讲,了解认识到运动损伤的近期(短期)不良结果例如损失训练时间、失去比赛机会等是他们伤后的主要认知反应。然而也有运动员十分关注运动损伤所带来的长期影响。研究者也发现受伤运动员对伤后失去赛季、希望的破灭、孤单感、运动能力的下降、医疗结果的不确定性以及经济责任等方面表示出一系列的担忧。

(5) 曲解损伤的涵义

由于伤者往往会寻求理解损伤的涵义,因此,运动损伤会导致一些伤者在认知上对损伤意义曲解的加重。尤其是当损伤伴随着持续的情绪上的压抑时更是如此。专家们已确认以下 5 种对损伤的认知曲解^[5,6]:

1) 灾难性——夸大运动损伤的严重性。例如,有的运动员表示“我将永远不能参加体育运动了”。

2) 过于泛化——错误的扩大运动损伤对运动能力和日常生活的可能影响。例如,一个运动员在经历肩关节伤后说“我的跑速也可能因此而失去。”也有运动员表示“按照目前康复的进程,我的学习成绩会下降。”

3) 个人化——将损伤的责任强加于自己,或者将自己与损伤联系在一起。例如,“为什么总是我受伤?”当看到医疗者的心情不愉快时,伤者就表示“我的医疗者一定认为我没能尽力去配合治疗。”

4) 选择性抽象化——将注意力集中在无意义的小节上。例如,有的运动员在伤后表示“前一个运动员膝关节受伤没能复原,我也将不会复原”;还有的伤者表示“如果教练让我按照自己的方法去训练,损伤就不会发生。”

5) 绝对(两极)化思维——将复杂的体验简单化。例如,“我的疼痛不是身体方面就是头脑方面”“因为我受伤了所以对运动队毫无价值。”

2 运动损伤的情绪反应

运动员对损伤的认知反应通常由一系列情绪反应所伴随。近年来,随着情绪与行为之间密切关系的明朗化,人们对了解运动损伤的情绪反应的兴趣日益增强。基于大家对运动损伤所可能引起的消极情绪影响的担忧,研究者们已开

始探讨和研究在运动损伤发生和康复治疗过程中的情绪反应,研究的结果表明严重的运动损伤导致伤者产生强烈的情绪波动和紧张压抑^[7]。

一些专家们已对伤后运动员在情绪和自我感觉(知)方面进行了调查研究。Chan 和 Grossman^[8] 报告受伤的赛跑运动员与没受伤者相比,表现出显著的压抑、焦虑、迷惑和低自尊心。Smith^[9] 和他的同僚在他们对于休闲运动员在运动损伤发生和康复治疗过程中所表现的情绪种类、强度以及持续时间的研究中发现运动员在受伤后立即体验到高度的挫折、压抑和恼怒。对受伤严重的运动员来说,这些情绪的变化会持续一个月左右,其它的研究结果表明受伤运动员比没受伤的运动员体验到更显著的紧张、敌对、压抑、疲劳和迷惑感^[10]。也有研究结果表明运动员在遭受重大或者是运动生涯结束性损伤后会表现出类似的情绪变化和反应。专家们还发现运动生涯结束性损伤可能会导致生活满足感和自尊心方面的变化(Kleiber & Brock, 1992)。Udry, Gould, Bridges 和 Beck^[4] 报告说那些遭受到比赛季节结束性运动损伤的运动员表现出情绪上的波动起伏和相应的行为变化,其中包括挫败性的恼怒、恐慌、害怕、担心的焦虑,心烦意乱、压抑、失望、孤独、分离、震惊、不相信和否认。在另一项研究中,Leddy, Lambert 和 Ogles^[11] 发现高水平运动员也表现出同样的情绪变化并体验到较强的压抑、焦虑和自尊心降低等。以上的研究结果说明运动员无论技术水平多高,在情绪反应上都是脆弱的。换句话说,运动员不会因他们的运动才能、身体素质状况而免受情绪干扰的影响。

3 情绪反应的来源

运动员在伤后所体验的情绪反应与情景和人际交流两因素有关。这些因素会引起伤者产生担心、恐惧、自我怀疑、紧张等情绪。专家们已确认一些主要的紧张压抑来源,也称为造成紧张压抑的因素,包括心理上的担心、社交方面的担心、身体上的担心、治疗和康复方面的担心、财政方面的担心以及事业方面的担心^[3,12]。

(1) 心理方面的担忧

很多运动员都已表明在受伤后他们首先询问为什么损伤会在他们身上发生,他们能否康复和重新参加训练比赛,损伤对他们的影响会如何,以及他们能否避免运动损伤。许多运动员也对由损伤造成的缺乏训练机会、失去比赛季节,以及希望和幻想破灭等表示担心。一些运动员也表露出他们很关心观看其他运动员比赛并担心会输给水平低的对手,失去主力队员位置以及害怕再受伤。

(2) 社交方面的担忧

除了心理上的担心外,运动员在伤后也会表现出对社交生活方面的担心。严格的来讲,受伤运动员担心缺乏或失去注意中心。运动员在伤后往往会体验到孤独感,与教练员、队友和家人失去正常的交往。在有些情况下,运动员表示他们对消极的人际关系和缺乏与他人交往感到担忧。值得注意的是这些孤独和缺乏注意中心的感觉会因运动项目的性质和运动队的结构而增强。在西方一些国家一旦国家队的

运动员受伤,通常要返回地方进行康复治疗,结果,他们将不再能与队友、教练和队医保持原有的接近关系,从而使伤者产生社交生活方面的担忧。

(3) 身体方面的担忧

受伤运动员所体验的压抑情绪的主要来源之一是对身体方面的种种担心。特别是运动员对由损伤而引起的技术水平下降和身体疼痛而感到担心。许多运动员表示担忧不能参加体育运动并对无法正常进行日常活动而感到失意。由此可看出,因损伤而造成对运动能力的限制是受伤运动员对身体方面担心的主要部分。研究者还确认一些运动员对伤后身体方面变化的适应例如体型、穿戴保护装置、失去运动能力等表现出担心。另外,也有些运动员提到他们很担心再受伤。

(4) 治疗和康复方面的担忧

引起受伤运动员紧张压抑情绪的另一个主要来源是对治疗和康复进程及效果的担心。其中的一个主要担心成分是来自与损伤有关的治疗结果的不确定性。尤其是当伤情严重、诊断过程复杂时更是如此。除了对治疗的担心外,运动员也表示他们对康复过程中所遇到的困难感到忧虑。一些运动员还提到对康复和应付缓慢恢复过程的忍耐艰难性。也有运动员担心如何学习适应康复负担(重担)以及不愿意再次经历康复的过程。

(5) 经济和事业方面的担忧

运动损伤不仅会导致失去训练时间和比赛机会,而且还会造成减少收入。因伤而无能力参加重大比赛很有可能使受伤的运动员失去赞助者,结果,运动员非常担忧伤后的经济责任。另外,运动员在伤后也往往对他们的事业和将来的生活表示极大的担忧。

4 影响运动损伤心理反应的因素

正如 Wiese - Bjornstal^[13] 指出的那样,运动损伤是一项极具压抑的事件,会引起与受伤和康复相关的复杂心理反应。这些心理反应会受到个人和环境综合因素的影响。个人因素包括受伤的历史、严重性、类型、现状、动机、运动强度和应付技能。环境因素包括运动项目和水平、运动损伤发生的季节时间、周围人的影响以及康复的环境条件。

(1) 个人因素。围绕损伤的个人因素会影响运动员对受伤的情绪体验。其中最常见个人因素是以前受伤对目前受伤的影响。以前受伤的经历、与受伤有关的心理创伤以及康复艰难尝试的成功是受伤者对运动损伤心理反应的重要调节因素(中介)。研究结果证明经历过受伤的运动员更可能知道如何从认知、情绪和行为上去应付、处理目前的运动损伤。个人受伤经历为伤者提供了有用的信息。这不仅使得他们(伤者)能够进行现场伤势诊断和预测,而且还能帮助他们了解今后的任务并为此做好准备。另外,这些运动员往往能够积极参与康复治疗并且防止今后受伤的发生。

另一个重要的个人因素是性格的类型(内向、外向和中间型)。性格的类型对确定(测定)运动损伤的行为反应具有重要的参考价值。根据 Sanderson^[14] 的报告,外向型的人表

现出不耐心而且有相对高的耐痛能力。因此,外向型的运动员很有可能往往忽视伤痛而过早的参加训练和比赛。中间型的运动员也可能由于倾向于对损伤的过度反应而延缓康复的进展。因为强壮耐劳、性情开朗(乐观)以及开拓精神都表现出与身体健康有一定的关系,因此,他们也可能会影响伤者对损伤的反应。

其它的性格因素也被认为会对损伤的心理反应产生影响。例如,自我动机、自尊心和自我概念,特别是对身体的概念和自尊心都与运动损伤的情绪反应和康复期间的行为持续有密切关联^[15]。具有强烈动机、驱动力和决心的运动员更可能有目的和将注意力重新集中在恢复的任务上。

运动竞技水平也是一个值得注意的个人因素,因为它能影响到运动员对运动损伤的心理反应。学者们^[16,17] 已研究发现心理、身体以及投资水平都会对受伤情绪产生影响,那些积极参加其专项运动的训练而且致力于提高运动技术水平的运动员在伤后更有可能体验情绪上的起伏和波动。有些运动员感到无法亲身参加本专业的运动训练是多么难受和观看别人训练是多么痛苦。

最后,运动员紧张压抑的历史和对导致运动损伤的原因的感知无疑将会影响运动员对损伤的心理反应。May 等^[18] 的研究结果已证明生活上的紧张压力会延缓运动员轻伤的恢复。

同样合理地推论,康复治疗期间日常生活上的混乱和烦恼也会影响恢复的效果。Sanderson^[14] 主张如果运动员感到他们的受伤是因同队队员不合法(规则)或不可接受行为所造成的,他们很可能产生负面的心理反应。

(2) 环境因素。环境因素包括运动的社会环境和运动员生活环境两部分。根据 Tracey^[16] 的调查研究,这两部分由运动(项目、水平、季节时间)、社会(他人的影响,社会支持)和环境(康复中心的地点,通道)的因素与个人因素相互联系而对心理反应产生共同影响的。Tracey^[16] 的科研结果已表明:虽然个人和集体运动项目的运动员在伤后表现出一样的思想和感情变化,但是集体项目的运动员在受伤后更可能体验因思念队友、失去训练等而引起的压抑感和挫折感。

最具有影响力的环境因素为来自他人的包括朋友、队友、家人、教练员和医务人员的影响。根据 Rosenfeld^[10] 的研究报告,社会支持网络是由教练员、队友、家人、亲属和朋友所组成而且会影响到受伤者的心理紧张压力水平。科学研究结果表明,教练员和队友能对受伤运动员提供较大的技术上的支持和帮助。但他们在社会方面对受伤运动员的支持和帮助却是有限的。通常是由家人、亲属和朋友来提供伤者非常需要的同情和精神及感情上的支持^[10,16]。一些运动员也表示,一个与他们关系密切并且爱护关心他们的人能够帮助他们从身体、心理和行为方面更有效地应付处理运动损伤。

运动损伤发生的季节时间也会影响到受伤运动员对损伤的体验。当损伤在重大比赛之前不久发生并且持续到比赛开始时,受伤者的失望和损失感会明显增强^[3],受伤的时间加上伤的严重性以及比赛季节的丧失会引起伤者情绪上

的剧变和动荡。研究者已发现遭受整个赛季结束性损伤的运动员往往表露出消极的思想和情绪上的波动^[4,11,12]。其它的环境因素如康复的条件和在受伤时运动队的成绩以及名次也都会影响到伤者的心理反应。距离近而且使用方便的康复医疗室会使受伤运动员感到舒适并且能激励他(她)积极参加康复治疗。

5 结论

运动损伤被认为是一个重大而具有压抑性的事件,这是因为它会对运动员的生活带来干扰性的影响。受伤运动员对运动损伤的反应可表现在认知、情绪和行为 3 个方面。虽然这些心理反应在强度和持续时间上存在着个体差异,但研究者发现运动员从损伤的发生到康复以及返回训练往往会体验一定形式的认知和情绪反应。其中突出地表现在担忧和与压抑、挫折有关的情绪变化上。然而这些心理反应又会受到个人和环境两方面因素的调节和影响。虽然以往的研究结果和发现在受伤运动员所体验的认知和情绪反应方面提供了有益的信息,但以下几个问题尚待得到解答。

(1) 在过去的研究中,代表不同运动技术水平的成年运动员被选为研究的对象,然而,青少年运动员伤后是否表现出同样的心理反应还需要研究和了解。

(2) 以往的研究者缺乏对男女运动员伤后心理反应的差异分析和了解。今后的科研应该注重探讨性别因素对运动损伤的心理反应的影响。

(3) 研究者和专家们已在运动损伤对运动员的身体和心理健康的短期(近期)影响方面做了大量的研究和探讨。然而今后的研究还需要致力于调查和分析运动损伤对运动员生活上的长期影响。

(4) 虽然初步的研究结果显示有关的心理和行为调节方法有益于运动损伤的治疗和康复,但今后还需要大量的研究来开发更有效、多维的方法来帮助受伤运动员处理好运动损伤的事件。

参考文献:

- [1] Kraus J F, Conroy C. Mortality and morbidity from injuries in sports and recreation[J]. Annual Review of Public Health, 1984(5):163 - 192.
- [2] Heil J. Psychology of Sport Injury[M]. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1993.
- [3] Bianco T, Malo S, Orlick T. Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1999, 70(2), 157 - 169.
- [4] Udry E, Gould D, Bridges D, et al. Down but not out: Athletes responses to season - ending injuries[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1997(19):229 - 248.
- [5] Beck A T, Emery G. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective[M]. New York: Basic Books, 1985.
- [6] Beck A T, Rush A J, Shaw B P, et al. Cognitive Therapy of Depression[M]. New York, NY: Guilford Press, 1979.
- [7] Andersen M B, Williams J M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1988(10):294 - 306.
- [8] Chan C S, Grossman H Y. Psychological effects of running loss on consistent runners[J]. Perceptual and Motor Skills, 1988(66):875 - 883.
- [9] Smith A M, Scott S G, O'Fallon W M, et al. The emotional responses of athletes to injury[J]. Mayo Clinic Proceedings, 1990(65):38 - 50.
- [10] Rosenfeld L B, Richman J M, Hardy C J. Examining social support networks among athletes: Description and relationships to stress[J]. The Sport Psychologist, 1989(3):23 - 33.
- [11] Leddy M H, Lambert M J, Ogles B M. Psychological consequences of athletic injury among high - level competitors[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1994, 65(4):347 - 354.
- [12] Gould D, Udry E, Bridges D, et al. Stress sources encountered when rehabilitation from season - ending ski injuries[J]. The Sport Psychologist, 1997(11):361 - 378.
- [13] Wiese - Bjornstal D M, Smith A M, Shaffer S M, et al. An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 1993(10):46 - 69.
- [14] Sanderson F H. The psychological implications of injury[A]. In Reilly, T. P. (ed.) Sports and Fitness and Sports Injuries[C], Faber & Faber, London, 1981:37 - 41.
- [15] Weiss M R, Troxell R K. Psychology of the injured Athlete[J]. Athletic Training, 1986(15):144 - 146.
- [16] Tracey J. The emotional response to the injury and rehabilitation process[D]. Unpublished doctoral dissertation, Springfield College, Springfield, MA, 2001.
- [17] Brewer B W. Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury[J]. Journal of Applied Psychology, 1994(6):87 - 100.
- [18] May J R, Veach T L, Reed M W. A psychological study of health, injury, and performance in athletes on the US alpine ski team[J]. The Physician and Sportsmedicine, 1985(13):111 - 115.

[编辑:郑植友]