

# 浙江体育职业技术学院专业运动员主观幸福感的调查分析

孙全洪<sup>1</sup>, 杨明<sup>2</sup>

(1.浙江科技学院 体育部, 浙江 杭州 310028; 2.杭州师范大学, 浙江 杭州 310036)

**摘 要:** 参照邢占军主观幸福感测量量表, 对浙江体育职业技术学院专业运动员的主观幸福感现状进行抽样调查, 了解运动员主观幸福感的现状, 探索提升运动员幸福感的策略。调查结果显示运动员幸福感普遍不高。应从伤病控制、社会保障、提供心理健康教育等方面着手, 运用各种措施和手段来提升运动员幸福感水平。

**关键词:** 运动心理学; 幸福感; 专业运动员; 浙江体育职业技术学院

中图分类号: G804.8 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2013)01-0060-03

## An investigation and analysis of the subjective sense of happiness of professional athletes in Zhejiang College of Sports

SUN Quan-hong<sup>1</sup>, YANG Ming<sup>2</sup>

(1.Department of Physical Education, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310028, China;

2.Hangzhou Normal University, Hangzhou 310036, China)

**Abstract:** By referring to the subjective sense of happiness measurement form made by XING Zhang-jun, the authors conducted a sampling investigation on the current state of the subjective sense of happiness of professional athletes in Zhejiang College of Sports, probed into the current state of the subjective sense of happiness of the athletes, and explored strategies to promote the sense of happiness of athletes. The results of investigation showed that the sense of happiness of the athletes was not high universally. The sense of happiness of athletes should be promoted by applying various measures and means, starting from such aspects as injury control, social security, provision of mental health education etc.

**Key words:** sports psychology; sense of happiness; professional athlete; Zhejiang College of Sports

长期以来, 运动心理学工作者主要关注的是运动员消极的心理状态, 对幸福、快乐等积极心理状态的研究不多, 通过中国期刊网以题名“运动员”“幸福感的检索, 仅发现5篇文献<sup>[1-4]</sup>。但是, 运动员幸福感的高低会直接影响运动水平的发挥, 我们如果能对运动员积极心理状态进行深入研究, 提出提升专业运动员主观幸福感的策略, 无疑能对运动员保持积极心态有重要的指导意义, 进而改善运动员的心理健康状况, 从而取得优异的运动成绩。

## 1 资料来源与方法

1) 调查对象。浙江省体育职业技术学院的专业运

动员。浙江体育职业技术学院目前共有全日制学生675名, 云集了浙江省90%以上的专业运动员, 所以, 要反映浙江省专业运动员的主观幸福感现状, 以浙江省体育职业技术学院的全日制学生为调查对象, 具有一定的代表性。

2) 调查方法。正式的问卷调查之前, 在浙江体育职业技术学院随机选择了部分专业运动员进行了深度访谈。访谈中, 笔者与受访者进行了自由的、面对面的交谈, 没有限制访谈的内容, 从总体上了解他们主观幸福感的状况, 作为后面开展正式问卷调查的探索性观察; 在深度访谈的基础上, 参照了邢占军的“主观幸福感测量量表”来设计调查问卷, 从薪酬福利、

社会融入、训练因素、生活因素、社会保障、自身发展等 6 个维度<sup>[9]</sup>来测量运动员的主观幸福感。问卷调查采用分层抽样调查的方式进行。

3)统计分析。用 SPSSV17.0 对调查所得数据进行录入统计和分析。

## 2 结果与讨论

本次调查共发放问卷 500 份, 收回有效问卷 491 份, 有效率为 98.2%。其中, 男性 260 人, 占 52.9%, 女性 231 人, 占 47.1%; 年龄 18~30 岁; 已婚占 12.6%, 未婚占 87.4%; 游泳占 37.3%, 大球类占 26.1%, 田径占 30.8%, 其他占 5.8%; 初中占 46.4%, 高中及中专占 41.1%, 大专及本科占 12.5%。

### 1)幸福感的总体评价。

在受访者中, 认为幸福感“一般”的专业运动员有 235 人, 占总体样本的 47.9%; 认为“比较幸福”的 87 人, 占 17.60%和“非常幸福”的 15 人, 占 3.1%。合计专业运动员认为幸福的约占样本总数的 20.7%; 认为“较不幸福”(104 人, 占 21.2%)和“很不幸福”(50 人, 10.2%)合计约占 31.4%。总体上看, 只有 20.7%的专业运动员认为自己“幸福”; 从得分来看, 男女性的平均得分分别为 65.62 和 66.84, 低于杭州市居民的幸福感总体水平。所以, 专业运动员的幸福感存在着群体性缺失, 这个问题值得我们深思。

主观幸福感的目标理论认为, 目标与价值取向决定人的幸福感, 幸福感产生于需要的满足及目标的实现。通过运动训练来提高运动成绩必然是每一名运动员的目标和价值取向, 而提高运动成绩的目标达成与否将影响运动员的主观幸福感。而对一般的锻炼人群来说, 提高运动成绩并不一定是他们的目标, 更不一定是他们的价值取向。基于这样的原因, 专业运动员在运动训练生活中的主观幸福感不强就不难理解了。

### 2)不同性别的专业运动员幸福感比较。

在调查中, 我们要求受访者对自身的幸福感进行打分(百分制)。其中男性 260 人, 平均得分为 65.62 分; 女性 231 人, 平均得分为 66.84 分。经卡方检验,  $P>0.05$ , 男性与女性的幸福感得分差异无统计学意义。

### 3)对薪酬福利的满意度。

在“薪酬福利”这一维度中, 我们设计了运动员与同龄人相比的工资水平、收入增加幅度、奖金福利情况等 3 个衡量指标。从表 1 的统计数据显示: 有 30.9%的受访运动员对目前的薪酬福利状况表示“不满意”; 表示“可以接受”的占 31.4%; 表示“满意”的占 37.7%。这说明目前浙江省专业运动员的薪酬福利的整体状况比较好。

表 1 专业运动员薪酬福利满意度

评价	频数/人	频率/%	累积频率/%
很不满意	63	12.8	12.8
较不满意	89	18.1	30.9
一般	154	31.4	62.3
比较满意	123	25.1	87.4
非常满意	62	12.6	100.0

### 4)对社会保障的满意度。

在“社会保障”这一维度中, 我们设计了伤病保险和医疗保险 2 个衡量指标。从表 2 的统计数据中可以看出, 专业运动员对于社会保障状况的不满率达到了 44.8%, 满意率只有 19.4%。在访谈中, 专业运动员觉得他们在医疗保险等方面和城市居民差距悬殊。

表 2 专业运动员社会保障状况满意度

评价	频数/人	频率/%	累积频率/%
很不满意	92	18.7	18.7
较不满意	128	26.1	44.8
一般	176	35.8	80.6
比较满意	89	18.2	98.8
非常满意	6	1.2	100.0

### 5)对社会融入的满意度。

在“社会融入”这一维度中, 我们设计了身份认同、政治参与权利和户籍制度等 3 个衡量指标。从调查中我们发现, 专业运动员对身份认同这一点满意度非常低, 大部分人觉得运动员是一个特殊的群体, 在退役以后, 融入社会的能力相对较差。表 3 的统计数据显示, 专业运动员对社会融入的状况, 满意率只有 25.8%。

专业运动员的不满意率高的原因, 在于他们认为社会对他们有歧视, 被认为是“四肢发达, 头脑简单”的人。许多受访者表示, 在跟本地人(杭州户籍的青年)谈恋爱的过程中, 遭到了对方家长的强烈反对; 已退役的专业运动员也偶尔会遭到不公平的待遇。这些因素影响了他们的幸福感。

表 3 专业运动员社会融入状况满意度

评价	频数/人	频率/%	累积频率/%
很不满意	103	21.0	21.0
较不满意	123	25.1	46.1
一般	138	28.1	74.2
比较满意	93	18.9	93.1
非常满意	34	6.9	100.0

### 6)对训练环境的满意度。

在“训练环境”这一维度中, 我们设计了训练场所环境、训练安全隐患、训练后的康复护理等 4 个指标。从表 4 可以看出, 专业运动员对训练环境的满意度比较高, 非常满意占 10.8%、比较满意占 50.1%,

总体满意率达到了60.9%，31.6%认为训练环境一般，只有7.5%表示对训练环境不满意。

调查结果表明，近年来随着经济的发展，政府对于竞技体育设施的投入有所增加，落实“以人为本”的指导思想，注重训练环境的改善，注重排除训练场地的安全隐患，从保护运动员健康的角度出发，改善训练后运动员康复护理的条件，这些措施使得运动员对训练环境的满意度较高。

表4 专业运动员训练环境满意度

评价	频数/人	频率	累积频率/%
很不满意	9	1.8	1.8
较不满意	28	5.7	7.5
一般	155	31.6	39.1
比较满意	246	50.1	89.2
非常满意	53	10.8	100.0

#### 7)对人际关系的满意度。

在“人际关系”这一维度中，我们设计与领导教练的关系、与队友的关系、与家庭成员的关系等3个衡量指标。从表5的统计数据显示，专业运动员对人际关系的满意率达到52.3%，有37.9%的评价为“一般”，不满意的只占9.8%。说明对人际关系的满意度普遍较高。

良好的人际关系可以提高他们的幸福感，郑日昌等<sup>[9]</sup>的研究也表明大学生的主观幸福感指数与人际关系显著相关。良好的人际关系能使运动员在运动中提高技能，获得友情，增加喜悦感、自信心，提升了幸福感。

表5 专业运动员人际关系满意度

评价	频数/人	频率/%	累积频率/%
很不满意	4	0.8	0.8
较不满意	44	9.0	9.8
一般	181	37.9	47.7
比较满意	227	46.2	93.9
非常满意	35	6.1	100.0

#### 8)对自身发展的满意度。

在“自身发展”这一维度中，我们设计了找工作渠道、职业和技能培训、目前从事项目对日后就业的帮助、退役后工作的信心等4个衡量指标。从表6可以看到专业运动员对“自身发展”的满意率只有18.8%，不满率高达36.8%。

大多数被调查者对于退役后的去向感觉比较渺茫，媒体对于退役运动员的艰难生存状况的报道，对现役运动员也有一定的影响。

表6 专业运动员自身发展满意度

评价	频数/人	频率/%	累积频率/%
很不满意	12	2.4	2.4
较不满意	169	34.4	36.8
一般	218	44.4	81.2
比较满意	84	17.1	98.3
非常满意	8	1.7	100

### 3 提升运动员主观幸福感的策略

幸福感是反映某一社会中个体生活质量的重要心理学指标<sup>[7]</sup>，在中国，运动员是个特殊的群体，肩负着为国争光的重任，所以，提升运动员的幸福感势在必行。从调查结果来看，运动员的幸福感偏低，低于城市平均水平；通过对影响运动员幸福感的主要因素进行分析，发现运动员在社会融入、社会保障和自我发展3个维度上满意度偏低。所以，我们应从社会融入、社会保障和自我发展这几个方面来探索提升运动员幸福感的策略。

1)进一步完善原有保障体系，抓好各种文件及国家相关保障政策的贯彻实施，确保政策落实到每一个运动员，提高运动员的待遇。

2)加大对运动员为集体争光精神的宣传力度，提高公众对运动员的认可度。关键还在于要提高运动员自身的各方面的素质。

3)加强思想教育，引导运动员调整心态，合理定位，主动寻找职业价值，从训练、比赛中获取更多幸福感，以取得最佳的运动成绩，提高总体幸福感。

#### 参考文献：

- [1] 王钱芊, 许启晓, 王维维. 运动员主观幸福感与社会支持因素的相关分析[J]. 首都体育学院学报, 2008, 20(3): 20-22.
- [2] 廖惠珍. 青省年运动员心理韧性与总体幸福感的相关研究[J]. 内江科技, 2011(9): 48-49.
- [3] 倪晓莉. 运动员总体幸福感、竞技动机和目标定向的关系研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2009.
- [4] 辽宁省现役运动员人格与主观幸福感调查研究[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2011.
- [5] 夏晶, 王婉娟, 夏季. 幸福感的影响因素分析[J]. 湖北工业大学学报, 2010, 25(6): 23-26.
- [6] 郑日昌, 邓丽芳. 大学生心理健康量表的实证效度检验[C]. 第十届全国心理学学术大会论文摘要集, 2005.
- [7] 岳颂华. 青少年主观幸福感、心理健康及其与应对方式关系[J]. 心理发展与教育, 2006, 22(3): 93-98.