

体育运动领域情绪研究述评^①

蒋韵

(吉首大学体育科学学院 湖南吉首 416000)

摘要:在对体育运动中的情绪研究作出总结和归纳之后,认为体育运动中的情绪研究存在着以下基本特征:重视消极情绪的研究,而忽视积极情绪的研究;重视主观评价的研究,而忽视客观评价的研究;重视运动员情绪的研究,而忽视教练员情绪的研究;重视个体情绪的研究,而忽视整体团队的情绪研究。在对体育运动领域未来的情绪研究展望应该是:重视积极情绪研究,作为消极情绪研究的补充;重视团队情绪研究作为个体情绪研究的补充。而且,要及时作到情绪的评价,并结合现代的认知神经科学研究方法与技术,是体育运动领域的情绪研究得到更加深入地发展。

关键词:消极情绪 积极情绪 团队情绪 积极心理学

中图分类号:G8

文献标识码:A

文章编号:2095-2813(2015)12(c)-0238-02

情绪研究有着漫长的历史,在我国,古代《周礼》中有“七情”说,在《白虎通义》中有“六情”说;在西方,亚里士多德认为情绪是人的高级认知和低级感官的混合体;柏拉图认为情绪是有别于理性的、混杂的。其中,在体育运动领域的情绪研究,得到了运动心理学家的广泛兴趣。他们认为:情绪在体育运动领域是至关重要的,情绪研究对于体育运动的发展也大有裨益。

1 体育运动领域情绪研究的基本特征

1.1 情绪研究特征之一:重视消极情绪研究,忽视积极情绪的研究

在传统的体育心理研究方面,一般对消极情绪格外的重视。研究人员认为狂躁、焦虑、幻觉或病态能够对体育运动比赛的比赛结果产生很大的影响。然而,研究人员大多都忽视了对积极情绪的研究,积极情绪包括希望、愉快、爱和自豪。在今天的体育竞技运动中,往往是高度的商业化和职业化的。在这其中,运动员往往受到较多的消极情绪影响。据研究统计,在1800—1990年的《心理学摘要》电子版的搜索结果中,有61 700篇关于焦虑的文章,有68 200篇关于抑郁的文章,有800篇关于欢乐的研究文章。由此,可以看出,传统的运动心理学侧重于对消极情绪的研究。在现代的运动心理学理论中认为,情绪研究是有两个正交维度的,它既包括积极情感,也包括消极情感。但是不论是狂躁、焦虑、幻觉等消极情绪研究,还是希望、愉快、爱和自豪等积极情绪研究都只是具体的情绪研究,而没有一个完整的模型和理论框架。因此,在今后的体育运动领域的情绪研究中,要作到把积极情绪研究和消极情绪研究联系在一起,作到理论性的科学研究。

1.2 情绪研究特征之二:重视主观评价研究,忽视客观评价的研究

心理学之所以有别于哲学,从哲学中分离出来成为一门自然科学,就在于方法论的革新。但是心理学是一门新兴的科学,其中的重要分支运动心理学则更为年轻。在过去的运动心理学研究中,研究人员通常使用问卷调查和量表的方式进行自我测评,这是一种非常主观性质的情绪研究,是落后的,是不科学的。而现代的情绪研究则偏向于科学的调研方法,其中的手段有计算机测试系统和生物科学技术。这种方法的运用可以准确的进行情绪测评。然而在实际的操作中,情绪评价的问卷调查却得到了广泛的使用,这和科学研究方法并不适用。在我国的体育运动领域情绪研究中,专业性质的RI研究室并不多。而且客观评价设计到现代的认知神经科学研究,这是一个较新的科学领域,因此,并没有得到有效地推广和应用。就目前的情绪研究现状来看,重视主观评价研究,忽视客观评价的研究的状态将长期存在。

1.3 情绪研究特征之三:重视运动员研究,忽视教练员的研究

在体育运动中,情绪研究的对象常常是运动员,而忽视了教练员。当然,运动员是体育舞台的“主角”,而教练员则更像是导演。运动员是体育比赛中的主要实施者和操作者,而教练员却不可能直接参与到体育竞技的表演中去。因此,以往的情绪研究对象经常是运动员。但是,教练员付出的辛苦其实更多,当然,这里面有对运动员的平时培训和心理鼓励。在比赛的关键时刻,教练员也往往能够做到对全局的有效把握,做到临场换人,积极的干预比赛的进程,进而对整个体育比赛的结果产生深刻的影响。因此,在今后的情绪研究中,运动心理学家要增加对教练员情绪的研究,以作为补充。

1.4 情绪研究特征之四:重视个体的情绪研究,忽视团队情绪研究

体育的运动项目是一个整体协作的过程,每一个运动员都是一个部分,而非整体。但是,在情绪的研究中通常对个体的运动员,特别是明星运动员的情绪研究较为突出,而忽视了对团队的整体性研究。在一些需要集体协作的体育项目中,比如:球赛和赛龙舟比赛,这里的每一个队员都是非常重要的。团队的悲伤、气愤、激动等等都会感染每一个队员,从而深刻的影响比赛的进程。在过去的情绪研究中常常忽略团队的情绪研究,这是不对的。在团队的建设中,要提升团队的归属感、彼此的信任感和交流的愉悦感。

2 体育运动领域情绪研究的展望

2.1 积极情绪研究要作为消极情绪研究的补充

以弗洛伊德为代表的传统心理学家往往把人类的“消极情绪”和“不善”作为研究的主要对象。而现代的心理学研究则认为“积极情绪”和“善”同样能够对人的行为产生深刻的影响。在运动心理学领域,研究人员常常关注的体育赛场的不良事件和恶劣的环境给运动员带来的消极情绪,却忽视了用一种更为开放、更为欣赏的眼光对待运动员的动机、能力和潜在的希望。作为对传统心理学研究的一种补充,研究人员应该对运动员以及教练员的积极情绪做到足够的关注。

在体育运动中,由于竞争的激烈性和残酷性,忽视运动员的消极情绪是不可能的。但是,仅仅把对消极情绪的研究作为唯一的研究对象这是一种严重的偏差。而且,运动员的快乐、兴奋和激动同样能够起到很大的作用。因此,在今后体育运动领域的情绪研究上,应该把对积极情绪的研究作为一种有效的补充。

2.2 团队情绪应该作为运动心理学研究的重要课题

在体育运动的竞技中,团队是一个协作分工、共同努力的过程。可以说,团队的情绪是高于个体的情绪的,这种情绪或积极或

^①作者简介:蒋韵(1989,7—),女,土家族,湖南人,本科,研究方向:体育心理。

消极,在团队内部是可以共享的,也是一个团队组建的基础。团队的情绪变化能够起到沟通队员的效果,能够提高团队在体育竞技中的竞争力和精神的凝聚力。好的团队是会做到队员之间及时的感情交流,促进团队在体育竞技中做到战略和战术的有效调整。但在就目前的团队情绪研究来看,这仍然是一个较为初级的研究领域。

在国外的研究中,一些运动心理学家已经对这一领域做到了足够的重视。因此,在我国的团队情绪研究上,也应该做到和国际研究接轨,更好地为我国的体育运动项目发展提供理论支持和心理指导。而且,团队情绪研究的研究方法比较简便,范围也比较广。在研究方法上既可以使用传统的问卷调查方法,也可以使用走访调查,或者对体育运动项目做到实地的观测。在研究的范围上,团结情绪的研究不仅仅是围绕集体比赛项目展开,而且,也可以对非集体的运动项目进行跟踪研究。

2.3 情绪评价应结合现代的认知神经科学研究方法与技术

认知心理学在心理学科学中占据着重要的位置。它与心理学的其他学科相互关联、相互渗透、相互影响。20世纪80年代,乔治·米勒提出了:“认知神经科学”。这种科学是与神经心理学、实验心理学以及神经性紧密相连的,是一门交叉性的新兴学科。在体育运动领域,这种学科也有着广泛的应用。特别是在情绪的评价领域,能够基于脑成像技术和实验行为研究为体育领域的情绪研究提供准确和客观的技术保证。

认知神经科学能够对运动员的情绪作到有效的检测。而且,这项技术正在飞速的发展。其中很大的原因是功能磁共振成像技术

得到了重大的突破。在以往的心理科学认知中,对大脑的检测设备并不成熟,而且很难做到无损伤的技术研究。新世纪以来,这项技术得到了重大突破。因此,在体育领域的情绪研究中可以和这项技术有效的结合,从而促进运动心理学的发展。

3 结语

情绪研究在体育运动领域有着广泛的应用,也是运动心理学家比较钟爱的研究课题之一。情绪研究在体育运动领域有着以下特征:重视消极情绪研究,忽略积极情绪研究;重视主观评价研究,忽视客观评价研究等等。在未来的体育领域的情绪研究中,要努力弥补消极情绪研究的不足,以积极情绪研究作为补充,也要把团队情绪的研究引入到体育运动领域。在对情绪评价的方面,也应该结合现代的认知神经科学研究方法与技术进行评价。

参考文献

- [1] 洪晓彬,刘欣然.体育运动领域情绪研究述评[J].山东体育学院学报,2011(9):66-70.
- [2] 李孟华,谢伟萍,陶小岗.体育运动领域攻击性行为研究述评[J].体育世界:学术版,2008(12):119-120.
- [3] 谷松,王长生,谷长江.体育运动中心理坚韧性:构念、测量与展望[J].北京体育大学学报,2015(4):78-83.

(上接237页)

爱,世界将会变成美好人间的理念。这种体育赛事和公益相结合的创新理念,不仅可以使举办城市的品牌得到社会的认可,提升认知力,也可以为社会贡献力量,这种理念对社会具有十分重要的意义。

2.4 马拉松促进经济发展

由于马拉松的宣传效应,马拉松赛事影响的扩大和数量的增加,给赛事主办方吸来了很多赞助商,由于马拉松赛事所带来的人群广泛,多来自于世界各地,这其中不乏很多对中国市场感兴趣的商业巨头。人群的增加必然促进当地的消费,推动当地娱乐、旅游、餐饮、服务、酒店、交通等产业增长,引起连锁反应,对赞助商而言,马拉松具有很大的公益性,所以,有众多媒体关注,不需要大的价钱就可以有大的品牌曝光率,满足商家的战略需要,能体现多赢格局。

3 体育赛事不足的方面

3.1 关于体育赛事

在体育行业日益发展的今天,一些不文明的现象也随之而来,在北京马拉松比赛期间,有选手随地小便,这种不文明现象造成了社会舆论,引起了社会争议,这种不文明行为出现,也反映出赛事服务上有弊端,由于参赛和观众人员众多,造成公共厕所拥挤,还有需要排队地方缺少工作人员管理,很多选手不排队造成秩序混乱,这不仅影响比赛的进行,而且也影响一个城市的名誉和品牌形象,这些细微之处的处理不当,会影响体育赛事整个过程,所以,基本的服务保障应该得到举办方有效的重视。赛事产品的衍生不足,也会影响经济的增长,赛事中的衍生产品已经是比赛收入的重要组成部分,要对赛事衍生产品引起足够的重视,使其带来可观的市

场收益。

3.2 关于体育法的健全

在国际上很多的体育赛事出现黑幕的情况,这对于一个国家的体育名誉是抹黑的,与体育相关的立法、守法、执法司法和法律监督等法律运行机制,健全的体育法制是体育良好运行的重要制度保障。

4 结语

基于我国目前的发展,在发展马拉松赛事上还有很大地进步空间,随着社会的进步,科学地组织马拉松赛事,在科学理论的指导下,有效地设计、组织、控制、协调、评价马拉松赛事,使马拉松竞赛在我国让人们得以记住,使参加马拉松全民化,这样更能诠释现代化城市的意义,满足城市经济发展的需要,促进品牌投资,让商家记住马拉松品牌,推动企业发展,但随着马拉松体育赛事的不断增大,给环境也带来了污染,给交通也带来了拥挤等问题,这些也是需要妥善解决的,总而言之,随着我国未来马拉松赛事的发展,马拉松体育竞赛的发展,在我国一定会有美好的明天。

参考文献

- [1] 国家体育总局《乒乓长盛考》课题组.乒乓长盛的训练学探索[M].北京:北京体育大学出版社,2012:207-211.
- [2] 唐赢.对中国乒乓球队优秀女子左手横板运动员的技战术分析[J].辽宁体育科,2011(6):92-94.
- [3] 林香菜.厦门国际马拉松赛对提升厦门城市品牌价值的效果研究[J].厦门特区党校学报,2011(5):72-76.