



职业足球俱乐部梯队运动员的压力源暴露、意义重建与情绪调节

——基于修订的表达性写作

刘萍, 谭书颖, 刘雪, 娄虎*

(南通大学 体育科学学院, 江苏 南通 226019)

摘要:目的:探讨职业足球俱乐部梯队运动员通过表达性写作(expressive writing, EW)暴露的压力源及其意义重建进程,分析EW对负性情绪的干预效应。方法:基于质性研究范式和定量数据补充分析思路,将28名负性情绪较高的梯队运动员随机分入自由式EW组和结构式EW组,自由式EW组进行5周标准EW干预,结构式EW组进行5周融入社会支持、反刍思维干预的EW,同时在干预前后通过量表测量负性情绪、反刍思维、社会支持水平。采用“文心”(TextMind)中文心理分析系统对EW资料进行文本分析。结果:EW暴露压力源的概念建构显示,一级词句共36条,可归纳为12个二级主题,描述为3个三级主题。随时间推移,自由式EW组参与者情绪和认知词词频逐渐增加,而结构式EW组的情绪和认知词词频则出现上下起伏的非线性变化。负性情绪总分及各分量表后测得分的组间差异均显著,结构式EW组干预效果显著更优。结论:职业足球俱乐部梯队运动员通过EW暴露的压力源包括训练与比赛中的竞技压力源、俱乐部与队伍中的组织压力源、生活与学习中的压力源,自由式和结构式EW都具有通过改善情绪和增加认知暴露对压力源进行意义重建的作用,融入社会支持和反刍思维干预而修订的结构式EW能够更有效地缓解职业足球俱乐部梯队运动员的负性情绪。

关键词:压力;足球;梯队运动员;表达性写作

中图分类号:G804.8 **文献标识码:**A

我国职业足球俱乐部建立的各级U系列梯队承担为一线队伍发现、培养和输送优秀运动员的任务,是目前我国培养足球竞技人才的主要途径(赵刚等,2021)。根据2023年调整的《中国足球协会职业俱乐部准入规程》,梯队运动员队伍进一步增加,各中超俱乐部需设U21、U19、U17、U15、U14、U13等至少6支不同年龄层次的梯队,每支U系列球队至少注册18名运动员。梯队运动员既要面对青少年成长所经历的危机与障碍,又要面对一般青少年不曾经历的竞争、伤病、淘汰等挫折与逆境。另外,由于梯队隶属职业俱乐部,在升学、保障、编制等方面也与省市体育运动学校不同,其可能会面临更多的压力源,并由此导致情绪问题。因此,缓解梯队运动员压力既是研究的热点问题,也是教练员、运动员关注的现实问题。

压力是个体面对压力源时内稳态受到威胁,在失衡与平衡之间动态调节的过程(Chrousos et al., 1992)。在竞技体育中,运动员不得不面对来自生活、教育、训练、比赛等多方面的压力源,属于高压群体(Nixdorf et al., 2015)。胡桂英等(2006)对我国青少年运动员的压力源进行调

查,结果发现主要压力源是比赛失利、运动损伤、人际关系、学习和升学压力、未来出路、个人生活遭遇等。相关压力源的出现也标志着压力反应的激活,其目的是恢复机体的内稳态,然而,有的运动员会产生较大的消极情绪,而对有的运动员则影响较小,甚至还会对某些运动员产生积极的促进作用(王进等,2013; Fletcher et al., 2012)。运动员面对同样的压力源可能表现出不同的情绪状态,这与其压力应对策略或情绪调节能力有关(娄虎,2019)。运动员压力干预和训练方法需要基于认知与情绪调节,通常采用情绪宣泄、寻求社会支持、压力管理等手段(李静等,2008)。既有研究揭示了运动员群体的压力源广泛存在,认为应对策略可以影响压力事件与情绪之间

收稿日期:2023-03-10; 修订日期:2023-04-07

基金项目:国家社会科学基金教育学一般课题(BLA210215)。

第一作者简介:刘萍(1981-)女,讲师,硕士,主要研究方向为运动心理学,49067158@qq.com。

*通信作者简介:娄虎(1980-)男,教授,博士,主要研究方向为运动心理学,15692068@qq.com。

的关系,建议基于认知与情绪调节设计压力干预手段。

表达性写作(expressive writing, EW)也称为情感表露,是一种以书面语言为表达形式的心理状态自我调节方法(邱小燕等,2022)。具有最大程度保护治疗者隐私、保持更强的自我控制感、成本低和利于治疗师追踪分析等优点,并在一般人群、创伤后应激反应综合征病人等群体中展现了良好的心理健康促进效应(Baikie et al., 2005)。EW的主要形式包括自由式EW和结构式EW。自由式EW又称标准写作范式,参与者以叙述的方式写下一段令人不快的经历,并描述自身的感受(Kupeli et al., 2019)。结构式EW则基于自由式EW进行修改,要求个体按照固定格式进行结构化的描述写作,会在不同的阶段设置不同的引导语和要求(郭薇等,2017)。EW的解释机制包括情绪暴露、自我效能和意义重建等, Yang等(2020b)认为,考虑EW的解释机制,将认知训练融入写作的结构式EW更适合我国青少年使用,并实证了其提高心理适应的有效性。在体育运动领域中,EW也展现了一定的适用性。Mankad等(2009, 2010)将EW引入竞技体育领域,用于提高伤病运动员的心理健康水平,结果发现EW可以缓解运动员受伤后的情绪问题和提高自信等积极认知。Hudson等(2012)将应用范围扩大至普通运动员,认为EW能够缓解运动员的压力。虽然EW已经在国内外运动员的压力情绪调节中展现了一定的有效性,但鲜见以我国运动员为对象的应用研究。因此,本研究旨在探讨采用EW干预我国运动员压力情绪的适用性。

早期观点认为,反刍思维是对负面情绪及其可能的原因与后果进行重复和被动的思考(Nolen-Hoeksema, 1991)。然而,近年来的研究逐渐认识到反刍思维也具有积极作用,并将反刍思维的定义发展为对积极和消极情绪的重复思考,其具有心理调节的积极或消极作用(Yang et al., 2020a)。以反刍思维为基础的EW是一种促进积极反刍、减少消极反刍的心理咨询和治疗方法(宣之璇等, 2019)。其特点是通过引导进行的系列结构式EW,在干预过程中不仅可以将压力源事件反复暴露,还能够通过连贯叙述情绪与认知进行意义重建,从而强调情绪控制的自我管理。以反刍思维为理论基础的结构性EW可能具有压力源暴露脱敏、意义重建、自我抽离等优点。

梯队运动员尚处于青少年时期,教练、领队、老师等对其有重要的影响。这一年龄阶段的运动员获得的社会支持越多则心理健康状况越好(杜文娅等,2021)。社会支持是指当个体需要支持时,亲人、朋友、领导、教师、社会等给予的物质、心理和其他支持(Grey et al., 2020)。因此,本研究根据梯队足球运动员的特点修订结构性EW的干预流程,尝试在“压力源写作—认知干预—情绪调节”的结构中加入社会支持,即形成“压力源写作—社会支持—认知干预—情绪调节”的结构性EW。

综上,本研究试图厘清职业足球俱乐部梯队运动员的压力源状况,探讨梯队运动员在修订的反刍思维与社会支持EW干预下对压力情绪调节的影响,以及反刍思维和社会支持等方面的变化,挖掘有效缓解负性情绪的干预手段。

1 研究方法

1.1 研究对象

为了确保参与者能够达到EW的基本写作和理解能力,排除了U15以下的梯队运动员,在某中超职业足球俱乐部U17、U19、U21 3个年龄段的足球队开展研究。采用目的性抽样方式,募集负性情绪较高的运动员参与者,检出标准为简化版抑郁-焦虑-压力量表(depression anxiety stress scales-9, DASS-9)(Yusoff, 2013)总分达到9分及以上,或抑郁、焦虑、压力分量表得分达到或超过中度水平。2023年2月共检出28名男性运动员[(16.93±1.70)岁]负性情绪较高,其中年龄最小15岁、最大20岁,训练年限(7.93±1.25)年,其中最短6年、最长10年。向运动员介绍研究项目,全部运动员均表示愿意接受EW干预,并具有完成实验所需的写作能力。最终,28名负性情绪较高的梯队运动员被随机分入自由式EW组和结构式EW组,每组各14名。

1.2 研究设计

于2023年2月起,在新赛季集训后的一个月内完成参与者募集。征得同意后,要求参与者每周进行1次关于压力源的写作,每次15~30 min,共进行5周。在干预前后采用量表对参与者的负性情绪、社会支持与反刍思维水平进行测量。

要求自由式EW组每周记录令自己感觉最有压力的事件,以及事件发生时的情绪和针对事件的思考。要求结构式EW组按照引导语进行写作(表1),并在积极反刍沉思表(表2)中任意选择3个条目,分别结合事件思考3次。主试根据写作情况提供基本的写作指导。例如,参与者仅叙述事件,而没有写出其感受和想法时,由主试进行写作上的指导;主试根据参与者写出的积极或消极事件,选择其中1项并在积极反刍沉思表的指导下与他们讨论如何思考。

在研究设计时,考虑到大多数参与者所反映的压力源事件往往与近期个体表现和队内情况相关,多数事件较为具体,且有改进的空间,在结构式EW工作流程中加入社会支持环节。从第2周开始,结构式EW组在开始写作前反馈上一周的情况,以供研究者评估和提供社会支持。针对不同压力源类型,分别与教练、领队、教师等组建3个社会支持指导小组。从第2周开始,研究者对参与者上一次的EW进行反馈,并结合社会支持指导小组的建议,将具体的解决方案告知参与者。

表1 结构式EW指导语

Table 1 Guidelines for Structured EW

| 周次 | 主题 | 引导语 |
|----|-----------------|--|
| 1 | 对消极事件和情绪的积极反刍沉思 | 请回忆你经历过的最痛苦、最沮丧或最困难的压力事件,以及你内心深处的情绪和想法。然后,请想想他们对你的积极影响,并把它写下来。你可以参考以下指导方针:1)你是如何应对这些令人沮丧的事件的?你的应对给你带来什么好的结果?2)事件发生后,你是如何继续面对,并使之变得越来越好的?3)当你的消极情绪(如悲伤)消失后,这些事件是否给你带来了一些意想不到的好处?例如,也许你意识到了自己以前没有意识到的个人优势,也许你比以往任何时候都更清楚自己的人生目标或真正想要什么。 压力事件有两面性。请现实客观地面对它们。当你意识到它们对你的伤害时,请不断意识到它们对你的积极影响,防止自己沉浸在悲伤中。 |
| 2 | 对消极事件和情绪的积极反刍沉思 | 你可以写与第一次会话相同的主题,也可以写一个新的主题。(其他介绍同第一节) |
| 3 | 对积极事件和情绪的积极反刍沉思 | 请回忆你经历过的最好的事件或最快乐的时光。选择其中的一个或几个,想象自己身处其中。专注于你的感觉、想法和情绪,并把它们写下来。 |
| 4 | 对积极事件和情绪的积极反刍沉思 | 你可以写与第3周会话相同的主题,也可以写一个新的主题。(其他介绍同第3周) |
| 5 | 加强积极反刍沉思 | 在过去的4次写作中,你回忆那些痛苦、沮丧和困难的事件,并试图思考它们给你带来的积极影响。与此同时,你也会回忆起那些最快乐的生活事件,以及它们对你产生的深刻的积极影响。 在最后一个阶段,你可以选择一个你以前写过的(痛苦的或快乐的)事件或一个新的事件,用前几周的写作方法写下你的感受和想法。 |

表2 积极反刍沉思表

Table 2 Active Rumination Table

| 类别 | 条目 |
|------|---|
| 享受幸福 | 想一想“生活是多么美好”。 想一想“我为自己感到骄傲”。 想一想“我精力充沛”。 想一想“我有多幸福”。 想一想“我很棒”。 想一想“我有一个光明的未来”。 |
| 积极应对 | 想办法冷静下来。 想一想“我能它为它做些什么”。 想一想“吃一堑长一智”。 想办法振作起来。 |

1.3 测量工具

1.3.1 负性情绪

采用DASS-9评估运动员过去一周的感受,共9个条目,包含抑郁、焦虑和压力3个分量表,每个分量表3个条目。采用李克特4点计分,每个条目的分值范围为0~3分,得分越高表示消极情绪或压力症状越明显。量表总分0~6分为正常、7~8分为轻度、9~10分为中度、11~12分为重度、13分及以上为极重度;抑郁风险检出值为 ≥ 3 ,焦虑风险检出值为 ≥ 4 ,压力风险检出值为 ≥ 4 。量表具有良好的信效度水平,本研究中总量表Cronbach's α 系数为0.708,抑郁、焦虑和压力分量表Cronbach's α 系数分别为0.817、0.812和0.773。DASS-9的条目翻译与龚栩等(2010)翻译的DASS-21中文版一致。

1.3.2 反刍沉思

采用杨宏飞(2019)编制的积极和消极反刍思维量表

(positive and negative rumination scale, PANRS),共23个条目,包含消极反刍思维和积极反刍思维2个分量表,采用李克特4点计分,每个条目的分值范围为1~4分。本研究中总量表Cronbach's α 系数为0.848,积极反刍沉思和消极反刍沉思分量表的Cronbach's α 系数分别为0.856和0.732。

1.3.3 社会支持

采用刘羽等(2013)编制的运动员多维社会支持量表,共27个条目,包括工具性支持、信息性支持、情感性支持和陪伴性支持4个维度,采用李克特5点计分,每个条目的分值范围为1~5分。本研究中总量表Cronbach's α 系数为0.848,各分量表的Cronbach's α 系数分别为0.791、0.779、0.724、0.703。

1.4 数据分析

1.4.1 概念结构建模

使用多研究者概念结构建模的文本数据分析思路与处理程序(娄虎等,2016)对压力源进行提取与主题集成:1)由8名研究者(运动心理学研究方向硕士及以上学历)对每位参与者的写作用本进行词汇提取;2)选择压力事件等与研究有关的词汇进行录入;3)逐行对录入的词汇进行编码;4)进行多维定标和聚类分析,根据编码之间的逻辑关系和概念距离,形成描述性主题;5)根据叠加的聚类分析与多维定标结果,形成分析性主题。为了进行理论饱和度检验,另外募集2名梯队运动员进行压力源写作,结果表明,除已挖掘的压力源类别外,没有发现新的范畴。因此,判断28名参与者析出的压力源类型理论上已通过饱和度验证。

具体分析方法与流程为:每名研究者分别对一级词句

进行分类,要求至少分为2类且每类至少有2项一级词句,并对主题进行描述。这一步骤显示,研究者将一级词句归为6~13个二级主题。将每位研究者的分类结果用1和0分别表示是否同类,汇总8名研究者的分类结果后得到总分类分,最高分为8,最低分为0。然后对汇总后的36×36相似性二维矩阵 X_j 进行多维定标,36个一级词句以点的形式标记在一个二维的坐标图之中,点与点之间的距离越小表示词句越接近同类。进一步采用Ward方法

进行聚类分析,结果显示树形图基础层共有12个维度。根据聚类分析维度汇总后的数值变化情况以及研究层次需要,本研究接受12个维度分布在3个方面的结果。将聚类分析的结果叠加在多维定标的点图上,输出的36个点相对集中在12个簇,并且12个簇分布在3个区域(图1)。8名研究者采用头脑风暴的形式对此结果中的二级和三级主题进行命名,直到达成一致。

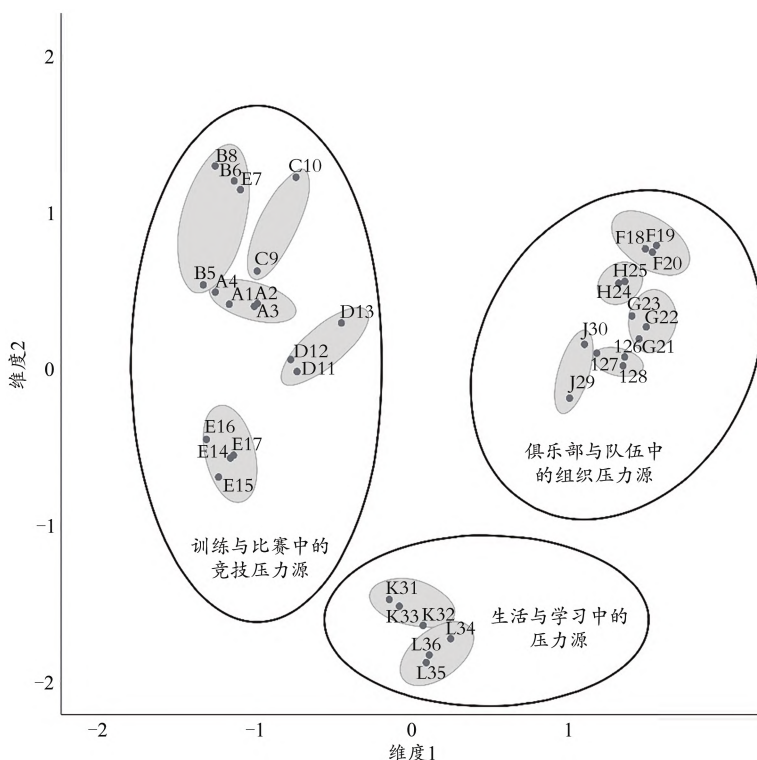


图1 二维定标与聚类分析的叠加
Figure 1. Superposition of 2D Calibration and Cluster Analysis

1.4.2 “文心”分析

使用中科院心理所研发的“文心”(TextMind)中文心理分析系统(<http://ccpl.psych.ac.cn/textmind/>),分别对情绪词汇(正向情绪词汇和负向情绪词汇)与认知词汇(认知历程词、认知洞察词和认知因果词)进行提取,并统计文本中情绪词汇、认知词汇出现的比例变化,以反映意义的重建过程。

1.4.3 问卷数据分析

采用SPSS 27.0对DASS-9、PANRS和运动员多维社会支持量表得分进行统计分析,作为文本分析结果的补充;通过前后测的配对样本t检验评估干预效应,通过控制前测得分的ANCOVA评估后测结果。

2 结果

2.1 压力源的概念结构模型

首先由8名研究者对28名参与者EW的文本进行概

念结构建模,析出压力源概念词句36项(表3),并非所有参与者都表述过全部压力源,但每个参与者都报告至少经历过2种压力源。概念结构建模后,析出12个二级主题,分别为比赛表现差、训练表现差、训练疲劳、技战术掌握慢、伤病困扰、俱乐部成绩期待、选拔与组队机制、教练员施压、与队友关系不佳、俱乐部条件、运动员与学生的角色冲突、生活应激源。进一步归纳为3个更高阶的三级主题,分别是训练与比赛中的竞技压力源、俱乐部与队伍中的组织压力源、生活与学习中的压力源。

2.2 压力源意义重建的“文心”分析

2.2.1 两组运动员同质性分析

为了判断两组参与者年龄、EW写作的篇幅和词汇等是否存在组间差异,分别对情绪词、认知词、篇幅和年龄进行两两比较,结果显示两组差异不具有统计学意义($P>0.05$;表4),可以视为等组。

表3 梯队运动员压力的主要来源

| 三级主题 | 二级主题 | 一级词句 |
|---------------|-------------|--------------------|
| 训练与比赛中的竞技压力源 | 比赛表现差 | 比赛中失误 |
| | | 比赛中表现不好 |
| | | 比赛没状态 输掉比赛 |
| | 训练表现差 | 训练中表现不好 |
| | | 训练中失误 |
| | | 训练提不起精神 训练要求未达标 |
| | 训练疲劳 | 训练很累 |
| | | 训练中体能不足 |
| | 技战术掌握慢 | 技术做不好 |
| | | 技术有缺点 |
| | | 战术执行不达标 |
| | 伤病困扰 | 近期出现伤病 |
| | | 身体出问题 |
| | | 养伤时间太久 |
| | | 伤病断断续续 |
| 俱乐部与队伍中的组织压力源 | 俱乐部成绩期待 | 俱乐部要成绩 |
| | | 俱乐部对目标有新要求 |
| | | 俱乐部领导的成绩期望 |
| | | 选拔与组队机制 |
| | 教练员施压 | 教练不信任 |
| | | 换教练 |
| | | 与队友关系不佳 |
| | 俱乐部条件 | 与队友发生口角 |
| | | 被队友埋怨 |
| | | 存在小团体 |
| 生活与学习中的压力源 | 运动员与学生的角色冲突 | 原俱乐部解散 |
| | | 俱乐部设施一般 |
| | | 没精力学习 |
| | 生活应激源 | 踢球与上学之间犹豫不决 |
| | | 学习与训练成绩均较差 |
| | | 食堂伙食 |
| | | 医疗康复 |
| | | 家长异地 |

表4 不同组运动员的同质性检验

| 项目 | 自由式EW | 结构式EW | t | P |
|-------|--------------|--------------|--------|-------|
| 情绪词/个 | 7.50±3.01 | 5.57±2.85 | -1.743 | 0.093 |
| 认知词/个 | 28.28±5.59 | 27.78±7.33 | -0.203 | 0.841 |
| 篇幅/个 | 157.50±81.09 | 139.93±60.11 | -0.651 | 0.521 |
| 年龄/岁 | 17.79±1.58 | 17.29±1.49 | 0.862 | 0.396 |

2.2.2 自由式EW引发的情绪与认知表露

使用“文心”对自由式EW组第1~5周的写文本进行分析,分析结果为正性情绪词、负性情绪词、认知历程

词、认知洞察词和认知因果词出现的次数(表5)。结果显示,自由式EW组各周次的正向情绪词、认知历程词、认知洞察词和认知因果词词频均逐渐提高;负向情绪词词频先上升后下降,整体波动较大,但第5周较第2、3周有较大下降。

2.2.3 结构式EW引发的情绪与认知表露

同样使用“文心”对结构式EW组第1~5周的写文本进行分析(表6)。结果显示,结构式EW组运动员各周次的正向情绪词变化浮动较大,前2周出现频率较低,3、4周出现频率较高,第5周略有降低;消极情绪词变化浮动也较大,趋势与积极词汇相反。认知历程词、认知洞察词和认知因果词变化呈非线性,但第1周和第5周对比呈现增加趋势。

2.3 社会支持、反刍思维和负性情绪的问卷分析

DASS-9、PANRS和运动员多维社会支持量表的前测结果显示,自由式EW组与结构式EW组各变量的组间差异不显著($P>0.05$),可认为两组同质。如表7所示,结构式EW组在干预5周后,积极反刍($t=-3.97, P<0.01, d=-0.96$)、社会支持及各分量表得分显著升高($t=-4.22\sim-3.53, P<0.01, d=-1.90\sim-1.34$),消极反刍($t=3.00, P<0.05, d=0.92$)和负性情绪(DASS-9)总分及其各维度得分显著降低($t=3.89\sim7.02, P<0.01, d=1.59\sim2.93$)。而自由式EW组干预5周后,仅负性情绪总分($t=4.28, P<0.01, d=1.51$)及下属的抑郁($t=3.04, P<0.01, d=0.88$)、焦虑($t=2.20, P<0.05, d=0.83$)和压力($t=2.10, P<0.05, d=0.60$)维度得分显著降低,但效应量低于结构式EW组,而积极反刍、消极反刍、社会支持及各分量表得分均没有显著变化。ANCOVA分析结果显示,两组间各变量后测得分均有显著性差异($F=4.39\sim43.77, P<0.05, \eta^2=0.15\sim0.63$)。

3 讨论

3.1 EW暴露的主要压力源

EW暴露的梯队运动员压力源主要包括训练与比赛中的竞技压力源、俱乐部与队伍中的组织压力源、生活与学习中的压力源3个方面,每名参与者都经历了至少2种二级压力源,同时,也有参与者经历相同的压力源。这与国外研究结果相似,即竞技与教育双重负担、运动特定需求和俱乐部的设施条件等是运动员压力源的主要方面(Hrozanova et al., 2021)。提示,EW可以作为我国职业足球运动员压力源暴露的有效手段。

从EW暴露的压力源次数来看,共有17条训练与比赛中的竞技压力源,是出现次数最多的压力源。这与以往国外问卷调查结果不同,如Nixdorf等(2015)认为青少年运动员暴露较多的是竞技与教育双重负担。究其原因,一方面可能是由于存在跨文化差异,另一方面也提示EW更适合暴露我国运动员与自身能力有关的压力源。如果

运动员认为可以控制压力事件发生的情境,那么适合采用运动员自我反思、改变压力应对方式等(Olmedilla-Zafra et al., 2017)。EW也能够暴露外环境的压力源,例如俱乐

部与队伍中的组织压力源,“原来的俱乐部解散”被多名运动员通过提及。这可能是由于运动员可以采用EW进行情感宣泄,表现为重复暴露不可控的压力源。

表5 自由式EW组情绪与认知词词频统计

Table 5 Statistics of Word Frequency Emotions and Cognitive Words in the Freestyle EW Group

M±SD

| 周次 | 正性情绪词 | 负性情绪词 | 认知历程词 | 认知洞察词 | 认知因果词 |
|----|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 1 | 2.43±1.34 | 5.07±1.39 | 21.36±4.34 | 4.21±0.98 | 3.86±1.17 |
| 2 | 2.86±1.23 | 5.50±0.76 | 21.50±4.43 | 4.64±0.75 | 3.86±0.77 |
| 3 | 3.07±1.00 | 5.79±1.05 | 22.00±4.13 | 4.79±0.70 | 4.14±0.77 |
| 4 | 3.36±0.75 | 5.14±0.54 | 22.00±4.17 | 5.07±1.07 | 4.29±0.73 |
| 5 | 3.43±0.65 | 5.29±0.61 | 22.29±4.07 | 5.21±0.98 | 4.43±0.51 |

表6 结构式EW组情绪与认知词词频统计

Table 6 Statistics of Word Frequency Emotions and Cognitive Words in the Structured EW Group

M±SD

| 周次 | 正性情绪词 | 负性情绪词 | 认知历程词 | 认知洞察词 | 认知因果词 |
|----|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 1 | 2.64±1.15 | 4.50±0.65 | 20.57±5.57 | 4.50±0.94 | 3.79±0.98 |
| 2 | 2.43±0.76 | 4.71±0.73 | 21.29±3.67 | 4.43±1.22 | 4.21±0.89 |
| 3 | 4.07±1.21 | 4.21±0.70 | 21.14±3.88 | 4.43±0.65 | 4.00±0.78 |
| 4 | 4.64±1.34 | 4.21±1.97 | 21.29±4.12 | 4.57±1.02 | 3.79±0.70 |
| 5 | 3.71±0.83 | 4.36±1.22 | 22.57±3.55 | 5.29±1.07 | 4.71±0.47 |

表7 不同组运动员前后测及对比分析

Table 7 Pre- and Post-test Results and Comparative Analysis of Athletes in Different Groups

| 变量 | 自由式EW组(n=8) | | | | 结构式EW组(n=8) | | | | ANCOVA | | |
|--------|-------------|------------|------------|--------|-------------|------------|------------|---------|--------|----------------|------|
| | 前测 | 后测 | t | d | 前测 | 后测 | t | d | F | η ² | |
| DASS-9 | 总分 | 11.29±2.09 | 8.64±1.34 | 4.28** | 1.51 | 11.36±2.62 | 5.14±1.46 | 7.02** | 2.93 | 43.77** | 0.63 |
| | 抑郁 | 3.50±1.09 | 2.57±1.02 | 3.04** | 0.88 | 3.43±1.28 | 1.64±0.93 | 3.89** | 1.59 | 6.36* | 0.20 |
| | 焦虑 | 4.00±1.41 | 2.93±1.14 | 2.20* | 0.83 | 3.64±1.01 | 1.86±0.95 | 5.62** | 1.81 | 7.29* | 0.22 |
| | 压力 | 3.79±1.05 | 3.14±1.10 | 2.10* | 0.60 | 4.29±1.33 | 1.64±0.84 | 6.00** | 2.38 | 16.42** | 0.39 |
| 社会支持 | 总分 | 23.92±1.45 | 23.71±1.98 | 0.40 | 0.12 | 23.98±1.13 | 25.89±0.89 | -4.22** | -1.90 | 14.23** | 0.35 |
| | 工具支持 | 16.93±2.13 | 17.50±1.45 | -1.22 | -0.31 | 17.21±2.12 | 20.14±1.66 | -3.53** | -1.54 | 20.11** | 0.44 |
| | 信息支持 | 24.71±2.59 | 25.43±2.10 | -1.16 | -0.30 | 24.00±2.08 | 26.79±1.76 | -3.71** | -1.45 | 12.89* | 0.26 |
| | 情感支持 | 24.07±3.47 | 23.86±3.06 | 0.23 | 0.06 | 24.07±1.82 | 26.29±0.83 | -3.85** | -1.57 | 8.22** | 0.24 |
| PANRS | 陪伴支持 | 28.29±3.95 | 28.07±3.39 | 0.45 | 0.05 | 27.64±1.74 | 30.36±2.27 | -3.72** | -1.34 | 4.39* | 0.15 |
| | 积极反刍 | 29.29±4.23 | 29.14±3.18 | 0.13 | 0.04 | 28.36±3.99 | 32.00±3.53 | -3.97** | -0.96 | 5.05* | 0.16 |
| | 消极反刍 | 23.86±1.75 | 24.14±3.35 | -0.31 | -0.10 | 25.07±3.20 | 21.43±4.57 | 3.00* | 0.92 | 5.15* | 0.18 |

注:*P<0.05,**P<0.01。

对于职业足球俱乐部梯队运动员来说,日常比赛、训练、生活和学习中不可避免地会遇到各种压力源,然而很多运动员可能无法找到暴露压力源、宣泄压力的方法。仅在2023赛季开始备战集训的第一个月,便发现很多梯队运动员通过EW自我报告有较高的压力。因此,本研究认为,梯队青少年足球运动员可以通过EW暴露压力源,从而为教练、领队、家长等进行相关干预工作提供参考。

3.2 EW中通过情绪与认知表露进行的意义重建

与足球有关的叙事是梯队运动员最主要的EW叙事类型,大多数运动员的EW文本都与比赛、训练、成绩等有关。理想情况下,运动员在EW中能够克服压力障碍,实现心中目标,从而产生积极的心理促进效应(Carless et al., 2009)。然而,在梯队运动员最初的写作中,往往觉得自己过往克服压力的情况并不理想。这与Hudson等(2012)的发现一致,该研究认为运动员的压力事件会被

坏初期写作中成功应对压力的体验,是将压力经历同化到现有自我叙述中的不断斗争,并称之为叙事触礁。叙事触礁促使写作者渴望回到他们的主导叙事中,常见的使用策略是情绪调节和认知改变。本研究结果也表明,随着时间的延续,自由式EW组和结构式EW组都表现出了通过情绪调节和认知改变来实现主导叙事。Salim等(2018)对受伤运动员进行EW干预研究同样发现,随着时间推移,正向情绪与认知机制相关词汇显著增加,负向情绪词汇显著减少。

经过5周的写作,两组参与者都展现了正向情绪词增加和负向情绪词减少的趋势。这表明梯队运动员可以通过EW不断暴露压力源,减轻不良压力反应或改变对压力源的看法,进而改善情绪。Smyth等(2008)通过系列EW程序反复暴露于创伤性刺激,发现参与者经历情绪唤醒减少,出现压力反应的习惯化,并导致有益的健康结果。应激源暴露也是认知行为疗法的核心环节,当暴露无法在个体内部实现时,EW形式的暴露可能是一种有用的方法(Hedman et al., 2014)。

自由式EW组和结构式EW组都表现出认知相关词汇增加的趋势。Moore等(2008)也认为EW的特点之一是可以促进参与者重新评估压力源和应对资源,并增加对所发生事件的内化或外化的认知。本研究中随着参与者写作的持续,认知历程词、认知洞察词和认知因果词出现的频率都有所提高,表明运动员对压力源事件和意义的分析更为详细和具体。这与Graybeal等(2010)的观点一致,该研究认为EW能够减少对于情绪事件的认知混乱,并为将前因和结果整合到个人对自己的认知表征中提供语言环境。此外,Hayes等(2006)指出,如果运动员对其认知分析较少,回避压力源事件,可能造成不良情绪。因此,本研究认为持续进行的写作方式为结构化的自我反思提供了一种压力源意义重构的途径。这可以通过承诺疗法的机制进行解释,承诺疗法的基础是指导个体对治疗过程中出现的所有想法、感觉和认知采取开放的态度(Tatta et al., 2022),因此,EW可能有助于运动员“敞开心扉”接受不舒服甚至痛苦的体验,从而实现意义重构。

但自由式EW组和结构式EW组在写作过程中,也表现出了不同的进程特点。前3周,自由式EW组消极情绪词的词频变化不大,从第4周开始出现明显改善。这可能是因为最初的压力源暴露持续诱发消极情绪,但随着压力源暴露次数的增加和运动员自我调节的完善,消极情绪逐渐得到改善。暴露疗法不是引导参与者仅接触一次厌恶刺激,而是需要反复接触引发消极情绪的压力源,从而改变情绪状态(Hybelius et al., 2022)。结构式EW组运动员各周次的正向情绪词变化浮动较大,前2周出现频率较低,第3、4周出现频率较高,第5周略有降低;负向情绪词变化浮动也较大,趋势与积极词汇相反,这与基于反刍

沉思的引导词有关。要求参与者在干预前2周的干预中回忆消极事件和情绪,而第3、4周则要求参与者回忆积极事件和情绪,第5周要求参与者自主选择积极或消极的事件和情绪。从结构式EW组文本析出的情绪词来看,参与者能够理解并按照要求进行写作,说明基于反刍沉思的结构式EW有良好的实践效果。Yang等(2020a)的研究结果与本研究相似,认为基于反刍沉思的EW可以有效引导参与者的情绪发生相应变化,经历系列的负性事件和情绪暴露后,最终增加正向情绪并减少负向情绪。

总体而言,自由式EW组和结构式EW组的参与者在写作5周后都表现出显著的压力源暴露后的情绪改善和认知促进,表明EW适用于我国职业足球俱乐部梯队运动员压力源的意义重建,也提示EW可能是对我国运动员这一高应激群体进行心理健康干预的有效手段。

3.3 EW对社会支持、反刍思维和负性情绪的影响

从DASS-9问卷的统计结果来看,结构式EW组和自由式EW组在干预5周后,负向情绪、抑郁、焦虑和压力得分均显著降低,但结构式EW组的效应量更高,且组间存在显著性差异。这一结果符合研究的预期,已有研究部分支持了本研究的结果。例如,蒋颖琛等(2022)对我国青少年进行EW干预后发现,EW可以有效改善正性和负性情绪。相对于自由式EW,5周写作后的结构式EW组参与者有更好的解压效应。结构式EW可能主要通过积极反刍思维和社会支持的干预改变个体的认知,从而提高运动员面对压力源的抗压能力,避免其沉溺于消极情绪。研究指出,积极反刍思维要求参与者反复感受正向情绪,从而能够改善或提高其正向情绪(Lin et al., 2022)。另一方面,在结构式EW组干预流程中加入的社会支持环节也起到了一定的作用,高社会支持能够预测更高的心理健康水平,也被看作是心理问题发生的保护性因素(Harandi et al., 2017),与教练员、领队、教师等进行针对性的商讨,更有利于解决运动员的实际困难和心结,从而改善抑郁、焦虑症状(Sullivan et al., 2022)。

从PANRS问卷和运动员多维社会支持量表的统计结果来看,结构式EW干预增强了参与者积极反刍思维、社会支持水平,同时减弱消极反刍思维,而自由式EW组干预前后各变量均没有显著变化。结构式EW主要通过社会支持和反刍思维技术进行认知训练,改变参与者对压力源事件的元认知,调节不可控和有危害性的反刍思维,帮助个体关注事件好转的可行性和发展性。Xia等(2022)观点部分支持了本研究的结果,该研究对中国青少年群体进行调查发现,压力事件可以通过反刍思维和社会支持的中介作用间接影响抑郁情绪。干预结构的核心内容是对压力源事件的认知再评价,促使参与者重新构建新认知框架,用更积极的态度去看待自己,挖掘自身的积极资源,建立积极思维方式。结构式EW可以帮助参

与者重新梳理关于压力事件的记忆并重新评估压力事件,从而有效干预消极反刍思维。有研究认为,主观感知社会支持水平较高的个体往往倾向于积极的心理认知,更有可能以积极的方式评估压力事件(Uchino,2009)。而自由式EW需要参与者在写作中通过自主驱动启发认知改变,对于压力源的认知改变可能需要更长的时间。

综上,自由式EW和结构式EW都具有缓解梯队运动员负性情绪的干预效应,融入反刍沉思和社会支持内容的结构式EW能够提高积极反刍思维和社会支持水平,降低消极反刍思维水平,并且比自由式EW缓解运动员压力的效果更优。

4 结论与展望

通过质性研究范式和补充定量数据分析的方法,发现职业足球俱乐部梯队运动员通过EW写作暴露的压力源包括训练与比赛中的竞技压力源、俱乐部与队伍中的组织压力源、生活与学习中的压力源,自由式和结构式EW都具有改善情绪和增加认知表露,进而促进参与者对压力源进行意义重建的作用,融入社会支持和反刍思维的结构式EW能够更有效地缓解职业足球俱乐部梯队运动员负性情绪。本研究的“压力源写作—社会支持—认知干预—情绪调节”结构式EW干预流程加入了反刍思维练习,基于这一修订的结构式EW发现,如果运动员具有将压力事件视为挑战而不是威胁的认知能力,或者将压力事件视为自我成长的机会,并且主动进行正向情绪调整,可能更有利于其拮抗压力反应的不良影响。然而,这一工作流程还不成熟,尚需要通过更多的实践探索进行完善。此外,研究过程提示,应充分发挥运动心理学工作者在干预过程中的作用,协调各方关系,使运动员获得更多的社会支持。

研究的局限性包括:1)样本量较小,未来的研究可以在更大的样本中进行实践探索加以验证。2)本研究仅在赛季准备阶段进行跟踪,但由于每个阶段青少年运动员的压力源事件和情绪状态有所不同,可以在赛季比赛阶段和赛季结束阶段进行进一步调查。3)运动员压力干预仍是一个复杂的问题,影响因素较多,EW的长期情绪调节效果还有待进一步验证。

参考文献:

杜文娅,沈艳,仇军,2021.冬季项目青少年运动员社会支持研究[J].北京体育大学学报,44(12):135-146.
龚栩,谢熹瑶,徐蕊,等,2010.抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告[J].中国临床心理学杂志,18(4):443-446.
胡桂英,许百华,2006.青少年运动员应激源量表的编制和分析[J].浙江体育科学,(1):75-77,90.
郭薇,曹慧,周明洁,2017.表达性写作应用在学生群体中的研究进展[J].中国临床心理学杂志,25(6):1197-1202.

蒋颖琛,王慧琪,吕泽阳,等,2022.在线表达性写作对大学新生正性负性情绪的改善效果[J].中国健康教育,38(5):423-426,431.
李静,刘贺,苏煜,等,2008.我国职业足球运动员的压力来源与应对策略研究[J].浙江体育科学,147(6):128-131.
刘羽,张力为,张连成,2013.运动员多维社会支持量表的研制[J].中国运动医学杂志,32(12):1095-1102.
娄虎,2019.运动员压力下“Choking”的机制:过程理论的证据[J].体育科学,39(9):89-97.
娄虎,刘萍,2016.缓解运动员压力下Choking的干预策略:基于质性研究文献的系统综述和主题集成[J].体育科学,36(2):32-40.
邱小燕,葛艳莹,胡超,2022.表达性写作应用于社会灾难时期心理救援的理论探讨[J].心理科学进展,30(12):2799-2808.
王进,娄虎,唐寅平,等,2013.解读竞赛压力下的运动表现:一个“Clutch”视角的运动能力初探[J].体育科学,33(6):14-22.
宣之璇,杨宏飞,杨逸云,等,2019.积极反刍思维训练对消极反刍思维大学生的促进作用[J].中国健康心理学杂志,27(12):1910-1914.
杨宏飞,2019.积极反刍思维训练的理论依据和方法初探[J].应用心理学,25(3):272-280.
赵刚,部义峰,陈超,等,2021.中国职业足球俱乐部青少年足球运动员培训质量管理与绩效评估指标体系研究[J].首都体育学院学报,33(1):96-103.
BAIKIE K A, WILHELM K, 2005. Emotional and physical health benefits of expressive writing [J]. Adv Psych Treatment, 11 (5) : 338-346.
CARLESS D, DOUGLAS K, 2009. “We haven’t got a seat on the bus for you” or “all the seats are mine”: Narratives and career transition in professional golf [J]. Qualit Res Sport Exerc, 1(1): 51-66.
CHROUSO P G, GOLD P W, 1992. The concepts of stress and stress system disorders [J]. J Am Med Assoc, 267(9): 1244-1244.
FLETCHER D, SARKAR M, 2012. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions [J]. Psychol Sport Exerc, 13(5): 669-678.
GRAYBEAL A, SEXTON J D, PENNEBAKER J W, 2010. The role of story-making in disclosure writing: The psychometrics of narrative [J]. Psycholo Health, 17(5): 571-581.
GREY A I, ARORA T, THOMASB J, et al., 2020. The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic [J]. Psych Res, 293: 113452.
HARANDI T F, TAGHINASAB M M, NAYERI T D, 2017. The correlation of social support with mental health: A Meta-analysis [J]. Electron Phys, 9(9): 5212-5222.
HAYES H S, LUOMA J B, BONDWF K, et al., 2006. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes [J]. Behav Res Ther, 44(1): 1-25.
HEDMAN E, Axelsson E, GÖRLING A, et al., 2014. Internet-delivered exposure-based cognitive-behavioural therapy and behavioural stress management for severe health anxiety: Randomised controlled trial [J]. J Mental Sci, 205(4): 307-314.
HROZANOVAF M, FIRING K, MOEN F, 2021. “When I sleep poorly, it impacts everything”: An exploratory qualitative investigation of stress and sleep in junior endurance athletes [J]. Front Psychol, 12: 618379.
HUDSON J, DAY M C, 2012. Athletes’ experiences of expressive writing about sports stressors [J]. Psycholo Sport Exerc, 13(6):

- 798-806.
- HYBELIUS J, GUSTAVSSON A, HAMMARBERG S A W, et al., 2022. A unified internet-delivered exposure treatment for undifferentiated somatic symptom disorder: Single-group prospective feasibility trial[J]. *Pilot Feasibility Studies*, 8(1): 149.
- KUPELI N, CHATZITHEODOROU G, TROOP N A, et al., 2019. Expressive writing as a therapeutic intervention for people with advanced disease: A systematic review [J]. *BMC Palliative Care*, 18: 65.
- LIN H Y, BAI X W, 2022. Differential antecedents and consequences of affective and cognitive ruminations[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 19(18): 11452.
- MANKAD A, GORDO S, 2010. Psycholinguistic changes in athletes' grief response to injury after written emotional disclosure[J]. *J Sport Rehabil*, 19(3): 328-342.
- MANKAD A, GORDO S, WALLMAN K, 2009. Psycholinguistic analysis of emotional disclosure: A case study in sport injury[J]. *J Clin Sport Psychol*, 3(2): 182-196.
- MOORE S A, ZOELLNER L A, MOLLENHOLT N, 2008. Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?[J]. *Behavi Res Ther*, 46(9): 993-1000.
- NIXDORF J, FRANK R, BECKMANN J, 2015. An explorative study on major stressors and its connection to depression and chronic stress among German elite athletes[J]. *Adv Phys Edu*, 5(4): 255-262.
- NOLEN-HOEKSEMA S, 1991. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes[J]. *J Abnorm Psychol*, 100(4): 569-582.
- OLMEDILLA-ZAFRA A, VICTOR J R, V, ORTEGA E, et al., 2016. Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of sports injuries in young football (soccer) players[J]. *Phys Ther Sport*, 24: 53-59.
- SALIM J, WADEY R, 2018. Can emotional disclosure promote sport injury-related growth?[J]. *J Appl Sport Psychol*, 30(4): 367-387.
- SMYTH J M, HOCKEMEYER R J, TULLOCH H, 2008. Expressive writing and post-traumatic stress disorder: Effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity[J]. *Br J Health Psychol*, 13(Pt 1): 85-93.
- SULLIVAN L, DING K, TATTERSALL H, et al., 2022. Social support and post-injury depressive and anxiety symptoms among college-student athletes[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 19(11): 6458.
- TATTA J, WILLGENS A M, PALOMBARO K M, 2022. Mindfulness and acceptance-based interventions in physical therapist practice: The time is now[J]. *Phys Ther*, doi:10.1093/ptj/pzab293.
- UCHINO B N, 2009. Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support perspective[J]. *Perspect Psychol Sci*, 4(3): 236 - 255.
- XIA H, HAN X X, CHENG J, et al., 2022. Effects of negative life events on depression in middle school students: The chain-mediating roles of rumination and perceived social support[J]. *Front Psychol*, DOI:10.3389/fpsyg.2022.781274.
- YANG H, WANG Z, SONG J X, et al., 2020a. The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation[J]. *Curr Psychol*, 39(2).
- YANG H F, LI H Z, 2020b. Training positive rumination in expressive writing to enhance psychological adjustment and working memory updating for maladaptive ruminators[J]. *Front Psychol*, DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00789.
- YUSOFF M S B, 2013. Psychometric properties of the depression anxiety stress scale in a sample of medical degree applicants[J]. *Int Med J*, 20(3): 295-300.

Stressors Exposure, Meaning Reconstruction and Emotion Improvement for Professional Football Club U-series Players —Based on Revised Expressive Writing

LIU Ping, TAN Shuying, LIU Xue, LOU Hu*

School of Sports Science, Nantong University, Nantong 226019, China

Abstract: Objective: To explore the progress of expressive writing (EW) on stressors exposing and meaning reconstruction, and then to analyze the effects of EW on negative emotions in professional football club U-series athletes. Method: Based on qualitative research paradigm and quantitative data supplementary analysis, 28 mentally stressed U-series players were randomly divided into freestyle and structured expressive writing groups. The freestyle group received 5-week standard writing paradigm intervention, while the structured group received 5-week expressive writing intervention which integrated social support and ruminated thinking. The level of negative emotion, ruminated thinking and social support were measured by the scales at before and after the intervention. The Chinese psychoanalysis system "TextMind" was used to perform textual analysis of EW data. Results: The conceptual mapping of stressors showed that there were 36 first level words and sentences, which could be summarized into 12 second level themes and described as 3 third level themes. As time went on, the emotional and cognitive word frequency were gradually increased in the freestyle expressive writing group, while the emotional and cognitive word frequency of the structured expressive writing group showed non-linear fluctuations. There were significant differences between the two groups in the total score of negative emotion and the post-test scores of each subscale, and the intervention effect of the structured expression writing

(下转第70页)

Construction and Demonstration of a Comprehensive Evaluation System of Factors Influencing the Performance for Competitive Short-Board Surfing

MA Yong^{1,2,3}, CHEN Haoqiang^{1,4}, LIU Lin^{1,2,3}, LIN Shijie⁵, JIA Mengyao^{1,2,3}, ZHENG Weitao^{1,2,3}

1. Engineering Research Center of Sports Health Intelligent Equipment of Hubei Province, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China; 2. Research Center of Sports Equipment Engineering Technology of Hubei Province, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China; 3. Key Laboratory of Sports Engineering of General Administration of Sport of China, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China; 4. Watersports Administration of Jiangsu Sports Bureau, Nanjing 211500, China; 5. Department of Physical Education, Northwestern Polytechnical University, Xi'an 710072, China

Abstract: Objective: To construct a comprehensive evaluation system and analyze the factors influencing the performance for short-board surfing competitions. Methods: The Delphi method and analytic hierarchy process were used to build a comprehensive evaluation system, and then the influence degree of each factor was calculated. The effectiveness of the theoretical model of winning factors was verified by the inverse number test method. Results: The comprehensive evaluation system of factors influencing the performance for short-board surfing includes 7 first-level indexes and 22 secondary-level indexes. The internal environment composed of four first-level indexes including technology, completion, tactics and body played a decisive role in the final result, which accounting for 85.96% of the influence degree. The external environment composed of three first-level indexes, including environment, artificial factors and equipment, had a lower influence degree which was only 14.04%. Based on the 2020 National Surfing Championship and the World Surfing League Tour, the validity of the comprehensive evaluation system of factors influencing the performance for short-board surfing was verified by the Reverses number test method. The results showed that this comprehensive evaluation system and the proportion of its influence degree were highly associated with the results of international authoritative rankings. Conclusions: The comprehensive evaluation system of factors influencing the performance for short-board surfing constructed in this study has good validity.

Keywords: surfing; evaluation system; Delphi method; analytic hierarchy process; reverses number

(上接第59页)

group was better. Conclusions: The stressors exposed by professional football club U-series athletes through EW writing include competitive stressors in training and competitions, organizational stressors in clubs and teams, and stressors in life and learning. Both of the two EW methods can reconstruct the meaning of stressors by improving emotions and cognitive disclosure. The modified structural EW, which integrates social support and ruminated thinking intervention, can more effectively alleviate the negative emotions of professional football club U-series athletes.

Keywords: stress; football; U-series players; expressive writing