

重竞技运动员运动自我效能感、 应对方式与认知特质焦虑的关系

陈洪波¹, 魏萍²

(1.西安电子科技大学体育部,西安 710071;2.西安电子科技大学人文学院心理学系,西安 710071)

【摘要】 目的:探讨重竞技运动员的运动自我效能感、应对方式和认知特质焦虑的特点及三者之间的关系。**方法:**采用运动自我效能感量表、中国运动员应对量表与运动认知特质焦虑量表对180名重竞技运动员进行测量。**结果:**运动自我效能感、应对方式和认知特质焦虑三者之间的相关关系显著。运动自我效能感不仅直接影响运动员的认知特质焦虑水平,也通过应对方式对其产生间接影响。**结论:**运动自我效能感对认知特质焦虑有直接预测作用,同时也通过解决问题、处理情绪、回避等应对方式起间接预测作用。

【关键词】 重竞技运动员;运动自我效能感;应对方式;认知特质焦虑

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)05-0917-03

Sports Self-efficacy, Coping Style, and Cognitive Trait Anxiety in Heavy Athletics Athlete

CHEN Hong-bo, WEI Ping

¹Department of P.E. Xidian University, Xi'an 710071, China; ²Department of
Psychology College of Humanities Xidian University, Xi'an 710071, China

【Abstract】 Objective: To explore characteristics and the relationship among sports self-efficacy, coping style and cognitive Trait Anxiety in heavy athletics athlete. **Methods:** Sports Self-efficacy Questionnaires, Coping Scale for Chinese Athletes, and Competitive Cognitive Trait Anxiety Inventory were administered to all participants. **Results:** Sports self-efficacy affected cognitive trait anxiety both directly and indirectly through the mediating effect of coping style of Emotional, problem solving, and avoidance. **Conclusion:** Sports self-efficacy can directly and indirectly influence cognitive trait anxiety.

【Key words】 Heavy Athletics Athletes, sports self-efficacy, coping style, cognitive trait anxiety

运动认知特质焦虑是在马斯顿的运动特质焦虑基础上发展而来^[1]。马斯顿认为,运动特质焦虑是运动员在比赛中将运动情景视为威胁同时伴有紧张恐惧感的个性特质,一般特质焦虑不能有效的测量运动特质焦虑。而叶平的研究发现,马斯顿的运动特质焦虑主要反映的是运动员的躯体焦虑唤醒水平,不能有效的反映运动员在运动情境中的焦虑内容,因此他引入了运动认知特质焦虑来专门研究运动员在运动情境中的认知焦虑。

有研究表明,较好的成绩与低认知特质焦虑联系在一起,而不理想的成绩则与高认知特质焦虑有关^[2]。在现场研究中发现,运动自我效能感越强,运动员的认知特质焦虑较低,在诸如田径、高尔夫、潜水、篮球等体育项目上发挥得也更好^[3];同时,研究也发现那些拥有良好应对技巧的运动员,其认知特质焦虑也相对偏低,在面对压力、训练要求和竞争时,会表现得更好^[4];此外,Benedict认为,运动自我效能

感高的运动员更愿意采取有效的应对方式如以问题解决为中心的应对方式,而自我效能感低的运动员更容易采取回避或超越等应对方式^[5]。

本研究旨在探讨重竞技运动员的运动自我效能感、应对方式和认知特质焦虑的特点及三者之间的关系。

1 对象与方法

1.1 对象

研究样本来源于陕西省重竞技队及来陕集训的内蒙古自治区和宁夏回族自治区重竞技队的全体队员。共发放问卷180份,回收180份,其中有效问卷172份,有效回收率为95.6%。其中,男运动员105人,女运动员67人;一级、健将运动员共42人,二级130人。

1.2 工具

1.2.1 运动自我效能感量表^[6] 运动自我效能感量表包含训练自我效能感和比赛自我效能感两个分量表,共15个题项。

【基金项目】 中央高校基本科研业务费专项资金(k5051299013)资助
通讯作者:魏萍

1.2.2 中国运动员应对量表^[7] 该量表由集中解决问题的应对(以下称解决应对)、集中处理情绪的应对(以下称情绪应对)、回避应对、超越应对4个分量表构成,共包括24个条目,每个分量表包含6个条目。

1.2.3 运动员认知特质焦虑量表^[7] 该量表共33个条目,由6个分量表构成,即社会评价焦虑、比赛准备焦虑、竞技水平发挥焦虑、失败焦虑、对方实力焦虑以及受伤焦虑。

1.3 数据处理

采用PASW Statistics 18.0进行t检验,以及运动自我效能感、应对方式和认知特质焦虑的相关分析,利用AMOS18.0进行模型检验。

2 结 果

2.1 重竞技运动员运动自我效能感、应对方式与认知特质焦虑概况

对不同性别、不同运动等级的重竞技运动员的运动自我效能感、应对方式与认知特质焦虑进行方t检验,其结果见表1。

2.2 重竞技运动员运动自我效能感、应对方式和认知特质焦虑的相关

由表2可见,比赛效能、训练效能、解决应对及情绪应对之间呈显著的正相关;训练效能与回避应对呈显著正相关;比赛效能与社会评价焦虑、比赛准备焦虑、竞技发挥焦虑及失败焦虑呈显著负相关;训练效能与社会评价焦虑、失败焦虑呈显著的负相关;解决应对与社会评价焦虑、比赛准备焦虑及失败焦虑呈显著的负相关;情绪应对与社会评价焦虑、失败焦虑呈显著负相关。

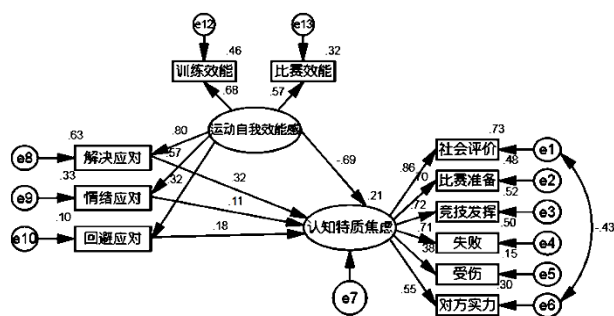
表1 重竞技运动员运动自我效能感、应对方式和认知特质焦虑的性别差异比较(M±SD)

	性别		t	运动等级		t
	男 (n=105)	女 (n=67)		一级及以上 (n=42)	二级 (n=130)	
比赛效能	30.57±5.937	30.10±6.216	0.494	30.95±6.428	30.21±5.915	0.694
训练效能	20.73±3.969	20.37±3.977	0.580	19.29±4.192	21.02±3.809	-2.495*
社会评价	14.29±3.907	13.46±4.050	1.328	12.90±3.862	14.31±3.961	-2.008*
比赛准备	12.38±3.118	12.61±3.152	-0.472	11.31±3.197	12.85±3.018	-2.827**
竞技发挥	14.35±3.044	14.19±3.513	0.313	13.45±3.380	14.56±3.140	-1.953
失败	6.93±2.123	6.63±2.059	0.934	6.19±2.015	7.02±2.091	-2.242*
受伤	6.41±2.360	6.46±2.238	-0.147	6.19±2.412	6.51±2.276	-0.774
对方实力	8.03±1.973	8.12±2.185	-0.282	7.83±2.071	8.14±2.049	-0.837
解决应对	19.10±3.293	18.94±3.316	0.319	18.64±3.319	19.17±3.288	-0.900
情绪应对	22.41±4.136	22.55±4.258	-0.218	22.24±4.113	22.54±4.204	-0.405
回避应对	12.88±3.455	12.81±3.345	0.132	12.50±3.508	12.96±3.374	-0.763
超越应对	8.53±2.832	9.49±2.920	-2.14*	8.19±2.907	9.48±2.866	-1.957*

注:*P<0.05,**P<0.01,下同。

表2 重竞技运动员的运动自我效能感、应对方式、认知特质焦虑的相关矩阵

	比赛效能	训练效能	社评评价	比赛准备	竞技发挥	失败	受伤	对方实力	解决应对	情绪应对	回避应对
训练效能	0.547**										
社会评价	-0.300**	-0.199**									
比赛准备	-0.264**	-0.143	0.555**								
竞技发挥	-0.294**	-0.138	0.642**	0.495**							
失败	-0.261**	-0.169*	0.605**	0.458**	0.535**						
受伤	-0.081	-0.130	0.256**	0.337**	0.341**	0.300**					
对方实力	-0.067	-0.038	0.288**	0.439**	0.341**	0.376**	0.254**				
解决应对	0.319**	0.489**	-0.159*	-0.152*	-0.049	-0.194*	-0.075	0.017			
情绪应对	0.216**	0.347**	-0.164*	-0.089	-0.034	-0.164*	-0.106	-0.041	0.537**		
回避应对	0.136	0.176*	0.026	0.003	-0.008	-0.019	-0.032	0.041	0.222**	0.301**	
超越应对	0.076	0.032	0.068	0.061	-0.007	0.081	0.035	-0.019	-0.025	0.065	0.291**



附图 重竞技运动员运动自我效能感、应对方式与认知特质焦虑关系修正模型

表3 路径模型的验证性分析结果

模型	χ^2/df	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
初始模型	1.871	0.930	0.884	0.934	0.907	0.932	0.071
修正模型	1.556	0.942	0.902	0.959	0.941	0.958	0.057

2.3 运动自我效能感、应对方式、认知特质焦虑的关系模型验证

为了进一步明确运动员的运动自我效能感和应对方式如何影响认知特质焦虑,建立运动自我效能感、应对方式和认知特质焦虑三者之间的关系路径模型,由于超越应对与运动自我效能感及运动认知

特质焦虑之间均无显著相关,因此建立模型时不加入该变量。运行计算后发现初始模型拟合尚可,但仍需进一步修正。查看修正指数,提示残差e1和e6之间的M.I.值最大,为10.046,表明增加这一相关路径后卡方值会有比较大的下降。从理论上分析,对对方的实力的担心很可能也会加剧社会评价焦虑,它们的残差之间则可能存在相关。因此,增加残差e1和e6之间的相关路径得到修正模型(附图),其拟合指数也有了较大的改善(表3),模型适配良好。

3 讨 论

本研究发现,低运动等级的运动员运动训练效能感高于高运动等级的运动员,其原因可能是高等级运动员的训练水平、训练成绩本身已达到一个比较高的水平,在此阶段可能更易出现训练的高原期现象,在高原期内运动员即使努力,成绩上升也不明显,甚至出现略下降的情形,久而久之就会导致高等级运动员产生习得无助的心理效应,进而对自身能力产生怀疑和否定^[8],产生较低的运动自我效能感。在重竞技运动员的群体中,高运动等级的获得往往是通过比赛获胜取得的。因此低运动等级运动员更加期待取得胜利,也就更易担心失败;高运动等级的运动员由于参加的赛事较多,临场经验也相对丰富,因此对于赛前的准备相对要显得更有信心。高运动等级的运动员由于其运动水平相对较高,更多受到来自社会的良好评价,因此不需太多担心别人的评价,而低运动等级的运动员则刚好相反,所以具有较高的社会评价焦虑。

同时,本研究结果显示,运动自我效能感除了可以直接对认知特质焦虑产生影响效应外,还可以通

过应对方式对认知对特质焦虑产生作用。这一结果表明,虽然运动员的运动自我效能感会直接影响认知特质焦虑水平,但运动员通过选择不同的应对方式可以起到调节作用,也即是说,运动员的认知特质焦虑水平的降低,既可以通过提高运动员的运动自我效能感,也可以让运动员掌握合适的应对技巧来进行相应调节。运动自我效能感是个体对自己能否应对不同压力情境的一种信心体验,而这种体验可以通过促使运动员采取某种应对方式来减轻压力和紧张情绪^[4]。

参 考 文 献

- 1 叶平,霍红,许小冬,等.运动认知特质焦虑量表在中国的标准化研究.成都体育学院学报,2000,26(1):33-36
- 2 Sanderson FH, Ashton MK. Analysis of anxiety levels before and after badminton competition. International Journal of Sport Psychology, 1981, 12(1): 23-27
- 3 Moritz SE, Feltz DL, Fahrback KR, et al. The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. Res Q Exerc Sport, 2000, 71(3): 280-294
- 4 Krohne HW, Hindel C. Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. Anxiety Research, 1988, 1(3): 225-234
- 5 Nwankwo BC, Onyishi IE. Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. IFE Psychologia: An International Journal, 2012, 20(2): 94-101
- 6 魏萍,陈洪波,宋宝萍.运动自我效能感量表的初步编制.西安体育学院学报,2008,25(4):128-130
- 7 张力为,毛志雄.体育科学常用心理量表评定手册.北京:北京体育大学出版社,2004. 193-195
- 8 李静,刘贺.运动员一般自我效能感与自我设限倾向的关系及竞赛压力的调节作用.天津体育学院学报,2010,3: 253-256

(收稿日期:2014-03-17)

(上接第916页)

- 11 赵燕,张翔,杜建政,等.流动儿童社会支持与抑郁及孤独的关系:心理韧性的调节和中介效应.中国临床心理学杂志,2014,22(3):512-521
- 12 韩庆国,范方,杜光华,等.睡眠质量对青年军人心理健康的影响:有调节的中介效应.中国临床心理学杂志,2013, 21(5):815-819
- 13 Liebeskind JP. Knowledge, strategy, and the theory of the firm. Strategy Management Journal, 1996, 1(17): 93-107
- 14 Konovsky MA, Pugh SD. Citizenship behavior and social exchange. Academy of Management Journal, 1994, 37(3): 656-

669

- 15 Shamir B, Eilam G. What's your story? A life stories approach to authentic leadership development. The Leader Quarterly, 2005, 16(3): 395-417
- 16 Moore M, Hofman JE. Professional identity in institutions of higher learning in Israel. Higher Education, 1988, 17(1): 69-79
- 17 George JM, Brief AP. Feeling good-doing good: A conceptual analysis of the mood at work organizational spontaneity relationship. Psychological Bulletin, 1992, 112: 310-329

(收稿日期:2014-04-16)