

# “自我谈话”对职业足球运动员愤怒和攻击性行为的影响

李静<sup>1</sup>, 刘贺<sup>2</sup>

(1.辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029; 2.大连海事大学 体育部, 辽宁 大连 116026)

**摘 要:** 探讨自我谈话对我国职业足球运动员愤怒和攻击行为的影响后发现: 不同倾向的自我谈话对我国职业足球运动员的愤怒和攻击性具有一定的影响作用, 高自我谈话可以有效地调节职业足球运动员的攻击性行为。建议教练员将自我谈话纳入运动员的心理训练计划中, 运动员尽可能采用高积极性自我谈话以减少或避免攻击性行为的发生。

**关键词:** 运动心理学; 自我谈话; 职业足球运动员; 愤怒; 攻击性行为

**中图分类号:** G804.8 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)12-0075-04

## Effects of “self talking” on the angry and aggressive behaviors of professional football players

LI Jing<sup>1</sup>, LIU He<sup>2</sup>

(1.School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China;

2.Department of Physical Education, Dalian Maritime University, Dalian 116026, China)

**Abstract:** Having probed into the effects of self talking on the angry and aggressive behaviors of professional football players in China, the author found that self talking of different tendencies plays a certain role in controlling the anger and aggressiveness of professional football players in China, and that loud self talking can effectively adjust the aggressive behaviors of professional football players. The author suggested that self talking be included in mental training programs for athletes, and that athletes use highly initiative self talking to reduce or prevent the occurrence of aggressive behaviors.

**Key words:** sports psychology; self talking; professional football player; anger; aggressive behavior

运动攻击性行为是运动中发生的以故意伤害他人的身体或精神为目标的、有外显的语言或身体动作的行为<sup>[1]</sup>,是体育竞赛规则和运动道德规范所不允许的行为<sup>[2]</sup>。近年来,运动心理学家对运动员的攻击性行为进行了诸多有益的探讨。有研究发现,比赛的主客场环境<sup>[3]</sup>、竞赛水平<sup>[4]</sup>,甚至运动员的攻守位置<sup>[5]</sup>等情境因素是导致运动员发生攻击性行为的一些重要因素。比赛中,个体受到对方暗示性语言或肢体动作的影响,有不愉快或厌恶的知觉,会提升生气、挫折感和害怕等情感,特别是生气、愤怒的情感累积是导致运动员竞赛攻击性行为发生的重要原因<sup>[6]</sup>。愤怒具有稳定的人格特征,可以通过提升认知来调控运动员的愤怒水平,避免其个体行为向激化方向转化<sup>[7]</sup>。诸多认知策略,如目标设定、意象、觉醒调整、集中注意、建立自信心

等均可以有效地减少或避免运动员的攻击性行为<sup>[8]</sup>。从上述文献中不难发现,比赛的情境、个体的情感、人格特征及认知因素是运动员攻击性行为发生的主要影响因素,而运动员可以通过调整认知策略来减少或避免攻击性行为的发生。这些研究成果为今后对这一问题进行广泛深入的研究提供了良好的借鉴。

“自我谈话”(self-talk)是一种多向度的、动态的自我沟通的认知调控策略,是运动员在练习或比赛中使用最多、最常见的认知调控策略<sup>[9]</sup>。使用积极性自我谈话能够提高运动员的自信心和自我效能感,有利于提升运动表现水平<sup>[10]</sup>。使用消极性自我谈话会产生更多焦虑感,降低自信心,易使运动员的厌恶、愤怒、挫折等负性情感累积,不利于运动员的行为向积极方向转化<sup>[11]</sup>。自我谈话作为产生知觉与信念意识的媒介,

对认知控制起着关键的作用,必然对运动员的愤怒心理和攻击行为也产生一定的影响。基于这样的认识,本研究以我国部分职业足球运动员为研究对象,希望借助量表来了解分析自我谈话对运动员愤怒和攻击性行为倾向的影响,为减少或避免我国职业足球运动员攻击性行为的发生提供相应的心理学参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

大连、河南、长春和天津 4 支中超球队以及延边和安徽 2 支中甲足球队的一、二线共 161 名职业男子足球运动员,平均年龄为 $(23.75 \pm 4.33)$ 岁,训练年限为 $(10.22 \pm 4.18)$ 年。其中 13 人先后入选过各年龄段国家队,3 人为现役国脚。

### 1.2 研究方法

攻击性行为测量采用 Maxwell 和 Moores<sup>[12]</sup>研究编制的《竞赛攻击性和愤怒量表》(Competitive Aggressiveness and Anger Scale, CAAS)。该量表有 2 个因素,共计 12 个题目,采用 Likert 5 点计分方式,从 1 分(从不)到 5 分(总是)。攻击性量表有 6 个题目,主要用于测量运动员的竞赛攻击性倾向,如“我认为有时候可以用语言侮辱让对手分心”,得分越高,表示所测量的个体攻击性行为倾向的程度越高。愤怒量表有 6 个题目,用于测量个体比赛受挫或受到对手挑衅时的愤怒程度,如“比赛中如果受挫,我会非常愤怒”,得分越高表示愤怒程度越高。

自我谈话测量采用自编量表,根据对职业球员的访谈结果,初步拟定了 46 个题目提交给 20 名足球运动员和 4 名教练员,被 80% 筛选人员选为重要或非常重要的题目进入第 2 轮,交由 5 名运动心理学专家筛选,把 80% 专家选为重要或非常重要的题目选出来进行文字加工,确定为 21 个题目形成问卷初稿。经过对 82 名职业足球运动员预测,检验信、效度后形成正式量表。正式量表由积极性和消极性自我谈话 2 个分量表组成,共计 19 道题。采用 Likert 5 点计分方式,从 1 分(几乎从不)到 5 分(几乎常常),其中 4 个题目为反向记分。积极性自我谈话分量表包括 10 个题目,用于测量运动员个体在比赛中使用自我谈话以保持专注、增强自信心、调整觉醒状态、发展比赛策略等积极性认知策略的程度,如“我和自己说话以保持比赛的注意力”,得分越高表示采用积极性自我谈话的频率或程度越高。消极性自我谈话分量表包括 9 个题目,用于测量运动员个体在比赛中使用自我谈话以增加厌烦、抑郁、愤怒、挫折或害怕等消极性情感的程度,如“在比赛不顺利时,我会自言自语不断抱怨”,得分越高表

示采用消极性自我谈话的频率或程度越高。

考虑到心理测量对原始量表的因素检验要求和 CAAS 量表的跨文化差异,对 82 名足球运动员进行预测,以检验测量工具的信、效度。因素分析前初步检测积极性自我谈话量表的 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)值为 0.91,消极性自我谈话量表的 KMO 值为 0.89,CAAS 量表的 KMO 值为 0.87。Bartlett 球形检测结果均达到非常显著性水平( $P < 0.001$ ),量表各题项的 KMO 值在 0.76 ~ 0.92,排除了各题项反映相关过低的情况,表示代表本研究的资料适合进行因素分析。

自我谈话量表:分别对两个量表进行探索性因素分析,积极性自我谈话量表删除 2 道因素负荷量小于 0.4 的题目,其余 10 题因素负荷量均大于 0.4,且不存在跨因素情况,共可解释的总变异量为 59.19%。验证性因素分析结果为: $\chi^2/df=3.35$ 、CFI=0.89、GFI=0.92、AGFI=0.86、RMSEA=0.08。内部一致性 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.90。消极性自我谈话量表共 9 题,各题的因素负荷量均大于 0.4,不存在跨因素情况,共可解释的总变异量为 44.89%。验证性因素分析结果为: $\chi^2/df=2.49$ 、CFI=0.88、GFI=0.85、AGFI=0.84、RMSEA=0.07。内部一致性 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.87。

CAAS 量表:以主成分分析法斜交转轴进行因素分析,指定因素为 2,特征值大于 1 的因素共有 2 个,各有 6 题,分别命名为攻击性和愤怒;各题的因素负荷量均大于 0.4,没有跨因素情况,可解释的总变异量为 58.45%。验证性因素分析所得拟合指标  $\chi^2/df=1.49$ 、CFI=0.90、GFI=0.86、AGFI=0.83、RMSEA=0.07;内部一致性 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.83。

检验结果表明,两份量表具有较好的结构效度和内部一致性信度,可以作为有效的心理测量工具使用。

在教练员或领队的帮助下,利用座谈和访谈的机会,采用集体统一测试和个别单独测试的方法,用指导语指导被试者填答 2 份问卷。共计发放问卷 176 份,回收有效问卷 161 份,有效回收率为 94.79%。

本研究的调查所得数据全部用 Excel 软件包录入后,运用 Spss12.0 统计软件包对数据进行分析处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 运动员各量表得分的总体与相关情况

在本次调查中,所有被调查的运动员竞赛攻击性平均得 $(1.52 \pm 0.47)$ 分,愤怒平均得 $(3.56 \pm 0.33)$ 分,积极性自我谈话平均得 $(3.12 \pm 0.42)$ 分,消极性自我谈话平均得 $(2.04 \pm 0.44)$ 分。用积差相关分析方法检验我国职业足球运动员自我谈话、愤怒和攻击性之间的相关情况。积极性自我谈话与愤怒和攻击性之间存在着显

著性负相关( $r=-0.21$ ,  $P<0.05$ ;  $r=-0.14$ ,  $P<0.05$ ); 消极性自我谈话与愤怒和攻击性均存在着非常显著性正相关( $r=0.41$ ,  $P<0.01$ ;  $r=0.35$ ,  $P<0.01$ ); 愤怒与攻击性之间存在着非常显著性正相关( $r=0.52$ ,  $P<0.01$ )。说明使用积极性自我谈话的职业足球运动员的愤怒和攻击性会较低; 使用消极性自我谈话运动员的愤怒和攻击性较高; 而愤怒程度越高, 职业足球运动员越有可能发生攻击性行为。

## 2.2 不同自我谈话对不同愤怒倾向运动员攻击性行为的影响

将愤怒、积极性自我谈话、消极性自我谈话平均得分高于一个标准差设为高愤怒倾向组、高积极性自我谈话组和高消极性自我谈话组; 低于一个标准差分

别设为低愤怒倾向组、低积极性自我谈话组和低消极性自我谈话组。考察自我谈话对不同愤怒倾向的足球运动员攻击行为的影响效果。从表 1 可以看出, 低自我谈话对高、低愤怒倾向运动员的攻击性行为均无显著性影响, 高自我谈话对高、低愤怒倾向运动员的攻击性行为均有显著性影响; 进一步分析发现, 高消极性自我谈话对高、低愤怒倾向运动员攻击性行为的影响效果显著优于高积极性自我谈话的影响效果( $t=5.714$ ,  $P<0.01$ ;  $t=2.322$ ,  $P<0.05$ )。说明高自我谈话可以有效地调节职业足球运动员的攻击性行为; 高积极性自我谈话对高、低愤怒倾向运动员的攻击性行为具有一定的减缓作用, 而高消极性自我谈话则可以显著地提高高、低愤怒倾向运动员的攻击性水平。

表 1 不同自我谈话对不同愤怒倾向运动员攻击性行为的影响( $\bar{x} \pm s$ )

组别	高消极性自我谈话	高积极性自我谈话	低消极性自我谈话	低积极性自我谈话	攻击性平均分
低愤怒倾向	1.61±0.32 <sup>2)</sup>	1.10±0.21 <sup>1)</sup>	1.24±0.17	1.23±0.19	1.24±0.20
高愤怒倾向	2.84±0.49 <sup>3)</sup>	1.62±0.33 <sup>1)</sup>	1.79±0.42	1.76±0.34	1.78±0.37

与同组别的平均攻击性行为比较: 1) $P<0.05$ ; 2) $P<0.01$ ; 3) $P<0.001$

## 3 讨论

本研究主要探讨不同性质的“自我谈话”对我国职业足球运动员愤怒和攻击性行为的影响。研究表明, 愤怒倾向对我国职业足球运动员的攻击性行为具有显著的预测力, 愤怒程度越高攻击性行为发生的可能性越大, 自我谈话对运动员的愤怒和攻击性行为均具有明显的调节作用。根据 Berkowitz 提出的修正挫折-攻击性理论的认知新联想模式解释, 运动员在比赛中经历一些诸如故意冲撞、语言侮辱、比分落后或裁判不公等不愉快事件, 难免产生厌恶、挫折感和愤怒等负性情感, 如果在脑海中反复联想这些不愉快事件, 愤怒的情感会持续增加, 攻击性行为也随之升高; 相反, 如果采用认知调控策略来控制愤怒, 会相应地降低攻击意图, 减少或避免攻击性行为的发生。这种通过认知调节情感和行为的观点符合 Bandura 社会认知理论中的自我调节的观点。自我谈话作为运动员在练习或比赛中经常使用的认知调控策略可以对运动员的心理和行为进行正反两方面调节。有研究发现, 不论认知性或动机性自我谈话, 只要谈话的内容是积极的, 就能减少干扰比赛的想法, 有效调节觉醒和焦虑水平, 维持注意力<sup>[13]</sup>; 如果谈话是消极的, 就有可能增加与比赛无关的想法, 如将注意力集中指向厌恶、愤怒、挫折等负性情感<sup>[14]</sup>。由此推论, 运动员在比赛中遇到一些不愉快的事件, 只要能多进行积极性自我

谈话, 集中精神专注于比赛, 愤怒和攻击的想法就不会很高; 反之, 愤怒和攻击性行为就会有所提高。本研究结果证实了这一推论, 使用积极性自我谈话, 职业足球运动员的愤怒和攻击性行为较低; 使用消极性自我谈话运动员的愤怒和攻击性行为较高。

进一步分析发现, 低自我谈话对高、低愤怒倾向运动员攻击性行为的影响效果不大; 高自我谈话对运动员的愤怒和攻击性行为有显著性影响, 高积极性自我谈话对高、低愤怒倾向运动员的攻击性行为具有明显的减缓作用, 而高消极性自我谈话则可以显著地提高高、低愤怒倾向运动员的攻击性水平。这一结果支持 Bandura<sup>[15]</sup>提出的认知强度需要达到一定的阈值才有可能对情感和行为的改变有影响效果; 运动员个体如果通过高认知来联想负性经验会更加愤怒, 如果通过高认知转移注意力集中于比赛则会相应地减少负性想法。Maxwell 等人<sup>[16]</sup>研究指出, 运动员如果采用高认知联想, 会降低负性情绪反应, 减少攻击的想法。Cumming<sup>[13]</sup>认为个体自我谈话时应同时存在着正负两个方面, 且强度不可能一致。本研究则发现, 高消极性自我谈话对高、低愤怒倾向运动员的攻击性行为影响显著大于高积极性自我谈话的影响。提示消极性自我谈话可能足以减缓积极性自我谈话的影响作用, 运动员的攻击性行为不会减弱, 甚至有所增强。推测其主要原因可能与我国职业足球运动员缺少系统的认知

和心理训练有关。与职业足球运动员访谈发现,多数球员比赛中采用的积极性自我谈话认知策略主要是在尝试中摸索得到的,对积极性自我谈话详细功能的敏感度比较低,因而相应地减缓了积极性自我谈话的调节作用和效果。

需要说明的是,本研究测量的是个体的攻击性行为倾向,行为倾向只是预测行为发生的重要因素,并不代表行为就一定会发生,这对本研究的预测会有一定程度的限制。然而依据社会心理学中有关态度—行为关系的定性论述,态度(行为倾向)越是强烈,越可能与行为一致。因此,建议教练员要采取改善攻击性行为的有效措施,如加强职业道德教育、建立严格的奖惩制度等;或采取目标设定、意象、觉醒调整、集中注意力等心理训练方法,并将自我谈话纳入运动员的心理训练计划中,使之能熟练地掌握和运用该认知技术,帮助运动员提高控制情绪和解读比赛的能力,使其在比赛中遇到不愉快的事件时,能以积极的态度和多方面的思考来解决问题,从而减少或避免攻击性行为的发生。

#### 参考文献:

- [1] 李仲坤. 体育运动中的攻击性行为与控制[J]. 体育学刊, 2001, 8(4): 40-44.
- [2] Husman B F, Sliva J M. Aggression in sport: Definitional and theoretical considerations[G]//En J M. Silva y R S, Weinberg. Psychological foundations of sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 1984: 246-260.
- [3] McGuire E J, Courneya K S, Widmeyer W N, et al. Aggression as a potential mediator of the home advantage in professional ice hockey[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1992, 14: 148-158.
- [4] Coulomb G, Pfister R. Aggressive behaviors in soccer as a function of competition level and time: A field study[J]. Journal of Sport Behavior, 1998, 21: 222-231.
- [5] Keltikangas-Jarvinen L, Kelnonen M. Aggression, self-confidence and cardiovascular reactions in competitive performance in adolescent boys[J]. Aggressive Behavior, 1988, 14: 245-254.
- [6] Harrell W A. Aggression by high school basketball players: An observational study of the effects of opponent aggression and frustration-inducing factors[J]. International Journal of Sport Psychology, 1980, 11: 290-298.
- [7] Berkowitz L. Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation[J]. Psychology Bulletin, 1989, 106: 59-73.
- [8] Hatzigeorgiands A. Self-talk in swimming pool: the effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 2004, 16(2): 138-150.
- [9] Hardy J, Hall C R, Hardy L. Quatifying athletes self-talk[J]. Journal of Sport Science, 2005, 23(9): 905-917.
- [10] Van R Z L, Brewer B W, Lewis B P, et al. Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance[J]. Journal of Sport Behavior, 1995, 18: 50-57.
- [11] Theodorakis Y, Weinberg R, Natsis P, et al. The effects of motivational and instructional self-talk on improving motor performance[J]. The Sport Psychologist, 2000, 14: 253-271.
- [12] Maxwell J P, Moores E. The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2007, 8: 179-193.
- [13] Cumming J, Nordin S M, Horton R, et al. Examining the direction of imagery and self-talk on darthrowing performance and self efficacy[J]. The Sport Psychologist, 2006, 20: 257-274.
- [14] Ray R D, Wilhelm F H, Cross J J. All in mind? Anger rumination and reappraisal[J]. Journal of Personality And Social Psychology, 2008, 94: 133-145.
- [15] Bandura A, Capran G V, Barbaranelli C, et al. Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres psychosocial functioning[J]. Child Development, 2003, 74: 769-782.
- [16] Maxwell J P, Moores E, Chow C C F. Anger rumination and aggression amongst British and Chinese athletes: A cross cultural comparison[J]. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2007, 5: 9-27.

[编辑: 周威]