

·竞赛与训练·

竞赛压力对不同结果期待倾向男子足球 运动员状态自信的影响

李静

(辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

摘 要: 采用问卷调查和数理统计方法探讨了男子足球运动员的乐观、悲观倾向与运动状态自信的关系以及竞赛压力可能的调节作用。结果表明: (1) 乐观倾向、悲观倾向既相对独立又显著相关, 在男子运动员个体运动状态自信的变异中, 乐观倾向具有保护性作用, 悲观倾向具有破坏性作用, 比较而言, 悲观倾向的消极作用比乐观倾向的保护性作用更强。(2) 竞赛压力是结果期待倾向与运动状态自信的显著调节因素, 主要作用表现为随着压力水平的提高, 乐观倾向对状态自信的保护意义具有增强的趋势。

关键词: 运动心理学; 运动状态自信; 竞赛压力; 男子足球运动员

中图分类号: G804.87 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)02-0081-05

Effects of competition pressure on the sports condition confidence of male football players with different outcome expectation tendencies

LI Jing

(School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

Abstract: By means of questionnaire survey and mathematical statistical methods, the author probed into the relations between the optimistic or pessimistic tendency of male football players and their sports condition confidence as well as possible competition pressure adjusting functions, and revealed the following findings: 1) optimistic tendency and pessimistic tendency are relatively independent and significantly correlative; in the change of the sports condition confidence of individual male players, optimistic tendency has the protective function, while pessimistic tendency has the destructive function; comparatively, the passive function of pessimistic tendency is more powerful than the protective function of optimistic tendency; 2) competition pressure is a significant factor for adjusting outcome expectation tendency and sports condition confidence; its main function shows in that the protective significance of optimistic tendency on sports condition confidence tends to increase as the pressure level gets higher.

Key words: sports psychology; sports condition confidence; competition pressure; male football player

运动自信(sport confidence)是指个体在运动情境中, 对自我拥有达到成功的能力信念或确定程度^[1]。在运动心理学领域, 自信作为影响运动行为和运动表现的一个重要心理特征, 一直受到广大教练员、运动员及诸多专家学者的关注。自信的运动员往往可以有较稳定且持续的发挥, 在临场的关键时刻从容应对各种危机, 获得胜利; 反之, 缺乏自信对运动表现会造成许多负面影响, 对自己的能力产生怀疑, 以致于发挥

不出平时的训练水平, 导致比赛的失利。自信与运动表现之间存在着正相关关系, 是预测比赛结果的一个重要因子^[1-4]。美国运动心理学家 Vealey^[5]对运动自信心的结构、调节过程及影响因素或来源进行了深入的研究。1986年, Vealey 根据人格研究中有关人格特质和人格状态的区分, 将个体经常保持的、稳定的运动自信心定义为运动特质自信; 将随环境调整的、易变的运动自信心定义为运动状态自信; 认为比赛定向与运

收稿日期: 2009-07-23

作者简介: 李静(1970-), 女, 副教授, 硕士, 研究方向: 运动心理学和体育教育学。

动特质自信相互作用,共同影响运动状态自信,运动状态自信进一步影响比赛行为,进而影响比赛结果。1998年,提出的运动自信心来源模型表明,运动员个性和组织文化是影响运动自信心的重要来源,前者包括人格特质、态度及性别、年龄等人口统计学特性,后者包括竞赛水平、动机气氛及目标取向等因素。国内外许多实证研究结果都支持这一模型^[6-7]。

结果期待倾向(outcome expectancies)是个体对于与自己有关的事件发展趋势及后果的信念和评价倾向^[7],是影响个体情感和行为倾向的一个稳定的人格特质^[9-10],可以分为乐观和悲观两种倾向。压力则是影响着个体抑郁、焦虑、自信心及行为倾向等诸多方面的重要情境因素^[11]。有研究发现,在压力情境下,结果期待乐观倾向的个体能够进行积极的认知重构,采用较多的积极应对行为,往往具有良好的适应结果;悲观倾向者则较多使用情绪定向的应对方式,采用更多的分心、回避和否认策略,容易出现适应问题^[12-13]。而且不同的压力情境、不同结果期待倾向的个体应对方式及适应结果不尽相同^[14-15]。既然结果期待倾向是压力情境下调节个体适应的一种重要的内部资源,又表现为一种稳定的的人格特质,势必会对运动员个体的心理产生一定的影响。基于这样的认识,本研究以我国部分男子足球运动员为研究对象,探讨竞赛压力对不同结果期待倾向男子足球运动员状态自信的影响,以便进一步丰富和完善运动员心理训练的理论体系,为科学指导运动训练和竞赛服务。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

大连、河南、长春、天津 4 支“中超”和延边、安徽两支“中甲”足球队的一、二线 161 名男子运动员,年龄(23.75 ± 4.33)岁,训练年限(10.22 ± 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

1)测量工具。

(1)生活定向测验量表:采用 Scheier 等人^[16]编制的《The Life Orientation Test》(LOT)用来测量个体的结果期待倾向。该量表包括 2 个维度,各有 4 个条目,采用 9 点计分方式,从 1 到 9 表示从不符合到非常符合。乐观倾向维度考察个体对事件发展或未来评价的积极程度,得分越高表明个体的乐观倾向越高;悲观倾向考察个体对事件发展或未来评价的消极程度,得分越高表明个体的悲观倾向越高。

(2)运动员竞赛压力感问卷:采用自编量表测量足

球运动员赛前各方面的压力感受。量表的编制在参考李伟和陶沙^[17]的压力感问卷及职业球员的竞赛压力来源^[18]的基础上,初步拟定了 26 个条目提交给 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”的条目进入第 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”的条目选出来进行文字加工,确定为 18 个题目形成问卷初稿。经过预测和检验信、效度后形成正式量表。正式量表共计 15 个条目,本研究采用 5 点计分方式,从 1 分(没有)到 5 分(非常多),其中 4 个题目为反向记分,得分越高表明个体感受到的竞赛压力越大。

(3)运动状态自信量表。采用 Vealey^[19]编制的《运动状态自信量表》(SSCI)测量个体的运动状态自信。该量表共计 13 个条目。采用 9 点计分方式,从 1 到 9 表示从低自信到高自信的程度,得分越高表示运动状态自信越强。

2)测量工具的信、效度检验。

对 82 名足球运动员预测,检验测量工具的信、效度。因素分析前初步检测 LOT 量表、运动员竞赛压力感问卷和 SSCI 量表的 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)值分别为 0.86、0.91、0.88。Bartlett 球形检测结果均达到显著性水平($P < 0.001$),量表各题项的 KMO 值在 0.72 ~ 0.94,排除了各题项反应相关过低的情况,表示代表本研究的资料适合进行因素分析。各量表分析如下:

(1)LOT 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 4 题,分别命名为乐观和悲观。各题在对应因子上的载荷均大于 0.6,2 因素可解释的总变异量为 65.85%。2 个维度的内部一致性 Cronbach α 系数均为 0.72。

(2)竞赛压力感问卷:对量表进行探索性因素分析,删除 3 道因素负荷量小于 0.3 的题目,其余 15 题因素负荷量均大于 0.3,且不存在跨因素情况,共可解释的总变异量为 58.28%。验证性因素分析结果为: $\chi^2/df=4.19$ 、CFI=0.89、GFI=0.92、AGFI=0.86、RMSEA=0.05。内部一致性 Cronbach α 系数为 0.87。

(3)SSCI 量表:对量表进行探索性因素分析,13 个题目的因素负荷量均大于 0.3,没有跨因素情况,可解释的总变异量为 65.68%。验证性因素分析所得拟合指标 $\chi^2/df=5.83$ 、CFI=0.90、GFI=0.93、AGFI=0.88、RMSEA=0.04;内部一致性 Cronbach α 系数为 0.94。

检验结果表明,各量表均具有较好的结构效度,且内部一致性信度可以接受。

3)施测。

在教练员或领队的帮助下,在比赛前 1 天,利用

运动员晚餐后的休息时间,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写3份问卷。共计发放问卷184份,回收有效问卷161份,有效回收率为87.5%。

4) 数理处理。

所得数据全部用Excel软件包录入后,采用Spss12.0统计软件包对数据进行管理和分析处理。

2 结果与分析

2.1 被试者的结果期待倾向特点及其与运动状态自信的关系

本研究主要变量的平均数、标准差以及各变量的相关关系见表1。总体上男子足球运动员个体的乐观倾向显著性强于悲观倾向($t=23.86$, $df=161$, $P<0.001$)。乐观和悲观倾向之间虽然存在显著性相关,但相关程度较低($r=-0.19$, $P<0.01$),说明乐观和悲观可以反映男子足球运动员个体的不同认知倾向。

从表1中可以看出,乐观倾向和竞赛压力呈负相关,与运动状态自信呈正相关;而悲观倾向恰恰相反,

与竞赛压力呈正相关,与运动状态自信呈负相关。强制回归分析表明竞赛压力、乐观与悲观倾向是运动状态自信的有效预测因素(β :-0.36、0.23、-0.35, $t>3.90$, $P<0.001$),可解释运动状态自信变异的40.58%($F(3, 161)=48.75$, $P<0.001$)。为考察乐观和悲观倾向对运动状态自信的作用强度是否相同,在控制竞赛压力作用的条件下,结果期待倾向对运动状态自信变异的独立贡献率为15.98%($F(2, 161)=46.01$, $P<0.001$)。其中,悲观倾向的标准回归系数($\beta=-0.35$, $t=-6.49$, $P<0.001$)大于乐观倾向的标准回归系数($\beta=0.23$, $t=4.08$, $P<0.001$),提示悲观倾向对运动状态自信的预测作用较大。进一步分层回归分析证实了这一点。在第1步控制竞赛压力作用的条件下,第2步分别控制乐观倾向或悲观倾向的作用,以在最后一步的回归方程中考察悲观倾向或乐观倾向的独立预测作用。结果表明,悲观倾向可以独立解释运动状态自信变异的8.03%($F(2, 161)=47.56$, $P<0.001$),而乐观倾向的独立解释率为3.99%($F(2, 161)=19.99$, $P<0.001$),悲观倾向对运动状态自信变异的独立贡献率较高。

表1 被试各量表得分的基本情况和相关关系($n=161$ 人)

	得分($\bar{x} \pm s$)	相关关系			
		乐观倾向	悲观倾向	竞赛压力	状态自信
乐观倾向	28.42 ± 5.09	1			
悲观倾向	17.56 ± 6.88	-0.19 ¹⁾	1		
竞赛压力	62.89 ± 9.03	-0.15 ¹⁾	0.26 ²⁾	1	
状态自信	75.78 ± 9.95	0.33 ²⁾	-0.42 ³⁾	-0.49 ³⁾	1

1) $P<0.05$; 2) $P<0.01$; 3) $P<0.001$

2.2 竞赛压力对结果期待倾向和运动状态自信的调节作用

从表1中可以看出,竞赛压力与乐观倾向呈显著性负相关($r=-0.15$, $P<0.05$),与悲观倾向呈显著性正相关($r=0.26$, $P<0.01$),竞赛压力与运动状态自信之间呈显著性负相关($r=-0.49$, $P<0.001$)。为进一步检验竞赛压力对结果期待倾向和运动状态自信的调节作用,将竞赛压力和乐观、悲观倾向的得分进行标准化,根据标准分数生成“竞赛压力×乐观倾向”和“竞赛压力×悲观倾向”两个交互作用项。在此基础上使用分层回归观察交互作用项是否具有显著性效应(表2)。竞赛压力和两种结果期待倾向对运动状态自信的主效应显著,同时二者的交互作用也具有显著性效应,表明竞赛压力对于结果期待倾向和状态自信的关系有显著的调节作用。其中,竞赛压力与乐观倾向交互作用项的回归系数显著($\beta=0.12$, $t=2.43$, $P<0.01$)。

表2 竞赛压力对结果期待倾向和运动状态自信的调节作用分层回归检验

回归步骤	变量	F值变化	R ² 变化	B(β)值
第1步	竞赛压力			-3.11(-0.36) ³⁾
	乐观倾向	65.22 ³⁾	0.37	1.641(0.23) ³⁾
	悲观倾向			-3.15(-0.38) ³⁾
第2步	压力×乐观	3.73 ¹⁾	0.03	0.90(0.12) ²⁾
	压力×悲观			-0.23(-0.03)

1) $P<0.05$; 2) $P<0.01$; 3) $P<0.001$

根据Frazier等^[20]的研究建议,将乐观倾向得分高于一个标准差和低于一个标准差分别设定为高乐观和低乐观两组,根据回归方程计算在高压力(高于一个标准差)和低压力(低于一个标准差)时,乐观倾向对于运动状态自信的预测情况。可以看到,随着压力水平的提高,乐观倾向对运动状态自信的保护性作用明显增

强。在压力水平较低时,具有不同乐观倾向的个体在状态自信上的差异较小;而当压力水平较高时,高乐观倾向个体的运动状态自信较少受到损害,状态自信下降幅度较小。

3 讨论

研究结果显示,乐观、悲观倾向既显著相关又存在相对独立性。乐观倾向越强,运动状态自信水平越高;悲观倾向越强,运动状态自信水平越低。在男子足球运动员个体运动状态自信的变异中,乐观倾向具有保护性作用,悲观倾向具有破坏性作用,二者对运动状态自信的作用强度不同,比较而言,悲观倾向的消极作用比乐观倾向的保护性作用更强。竞赛压力在结果期待倾向与状态自信的关系中具有一定的调节作用,其中,悲观倾向的消极作用在任何压力水平下均显著,而乐观倾向的保护性作用在压力较高的情况下更为明显。上述结果对于认识运动员个体认知、信念系统在竞赛压力情境中作用的复杂性以及提高运动状态自信的干预针对性具有意义。

许多研究认为对乐观和悲观倾向作用的认识应结合认知和情绪两个方面,乐观或悲观倾向带来的不仅仅是个体情绪主观感觉的好或差,而更重要的是反映着个体在自我调控上的不同特点,影响个体应对环境要求及各种挑战的策略,因而广泛地影响着个体的身心适应^[21-23]。运动员在面临竞赛压力所带来的挑战时,具有乐观倾向的个体由于对良好结果的期待,会唤起积极的情感,以坚持的态度来面对,并以目标为导向更多地使用积极性的应对策略,这些积极性应对策略增强了行动的有效性,更加接近行为目标期望,进而坚定或增强了自信。相反,悲观倾向的个体会唤起焦虑、抑郁等消极的情感,常常会以怀疑和犹豫的态度对待压力或挑战,要么缺乏自信,脱离目标,放弃努力;要么减少努力,降低目标,降低自信。这种解释不仅符合 Carver 和 Scheier^[24]提出的以动机期望价值理论为基础的自我调节观点,也符合 Bandura 等^[25]提出的个体的情感和行为在很大程度上受制于其自身对可能的行为后果的信念的自我效能理论。

从负性情绪的认知理论看,焦虑、抑郁、厌恶等不良情绪的重要根源是消极的信念,个体带着认知偏见与环境互动,产生一系列退缩和不当行为,严重妨碍其适应,并由于环境的消极反馈进一步强化了悲观的认知倾向和信念,形成恶性循环,这种恶性循环甚至可以轻易地摧毁个体的信念系统^[26-27]。本研究结果显示,悲观倾向对足球运动员运动状态自信变异的独立贡献率高于乐观倾向。可见,提高运动员个体的运

动自信必须转变其悲观的信念,打破悲观信念—消极适应的恶性循环。

事实上,在竞赛压力较小时,对运动员个体为对付环境要求做出努力的要求并不高,只要个体避免悲观倾向及其消极作用(如回避、分散注意等),个体往往就能达成与环境的平衡。然而,当竞赛压力较大时,运动员个体惯常的行为不足以应付竞赛环境的挑战时,单纯的避免悲观已不能解决问题,必须增加积极的应对行为,此时乐观倾向的保护性作用就尤其必要了。本研究发现,随着竞赛压力水平的增高,乐观倾向对运动员个体运动状态自信的保护意义具有增强的趋势,这或许与乐观倾向与较高的不可控压力情境下个体较多地正视现实、与问题共处、对当前的困难处境进行认知重构等反应策略有关^[28]。从某种程度上讲,虽然这些策略也属于情绪指向性的应对方式,但是与否认、拒绝、情绪发泄等悲观倾向关系密切的情绪指向应对相比,并不具有破坏性影响,而是帮助个体坚定信念、认清形势、正确计划以及实施行动的重要条件。因此,建议增强运动员个体运动状态自信的干预关注点不仅仅是打破或消除悲观倾向,乐观倾向的增进同样也不可忽视。对于悲观倾向突出的个体,要引导其破除不合理的悲观倾向,在此基础上学习更多的从积极角度认识自己与环境互动的关系。而对于乐观倾向突出的个体,还应避免出现乐观偏好或过度乐观倾向,因为这种不切实际的过度乐观可能会导致个体的错误决定而减少成功机会^[29]。

需要注意的是,本研究以男子足球运动员为研究对象,而对于不同属性的运动员个体而言,运动员的竞赛压力感受、一般结果期待倾向及运动状态自信可能存在着诸多差异。因此,今后的研究应尽可能结合具体的竞赛压力情境以及性别、项目、训练年限、技术水平等人群特征变量,对进一步探讨乐观和悲观倾向影响运动员个体状态自信的条件是极为重要的。

参考文献:

- [1] Vealey R S. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development[J]. Journal of Sport Psychology, 1986, 8: 221-346.
- [2] 唐征宇. 自尊,自信,自我有效感与体育运动[J]. 体育学刊, 2000, 7(1): 104-106.
- [3] 张文. 运动自信对不同等级运动员运动成绩的影响[J]. 中国体育科技, 2006, 42(3): 93-96.
- [4] 冯燕. 运动员全运会赛前运动自信、自我评价和比赛应对策略研究[J]. 山东体育学院学报, 2007, 23(6): 72-75.

- [5] Vealey R S, Hayashi S W, Garner-Holman M. Source of sport-confidence: conceptualization and instrument development[J]. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1998, 20: 50-80.
- [6] 梁建平, 吴鸿春, 董德龙. 不同属性运动员自信心来源差异分析[J]. *体育科学*, 2006, 26(12): 56-59.
- [7] 翟一飞, 杨俊敏, 季浏. 运动员目标取向、动机气氛与运动自信心来源的相关研究[J]. *天津体育学院学报*, 2007, 22(1): 72-74.
- [8] Scheier M F, Carver C S. Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health[J]. *Journal of Personality*, 1987, 55: 169-210.
- [9] Schou I, Ekeberg O, Sandvik L, et al. Stability in optimism-pessimism in relation to bad news: A study of women with breast cancer[J]. *Journal of Personality Assessment*, 2005, 84: 148-154.
- [10] Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, et al. Self-efficacy pathways to childhood depression[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76: 258-276.
- [11] Li Hong, Lin Chongde. College stress and psychological well-being of Chinese college students[J]. *Acta Psychologica Sinica*, 2003, 35: 222-230.
- [12] Schweizer K, Schneider R. Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome[J]. *Personality and Individual Differences*, 1997(3): 317-325.
- [13] Gregory T, Hatchett, Heather L P. Relationships among optimism, coping styles psychopathology, and counseling outcome[J]. *Personality and Individual Differences*, 2004, 36: 1755-1769.
- [14] Peterson C. The future of optimism[J]. *American Psychologist*, 2000, 55: 44-55.
- [15] Bedi G, Brown S L. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients[J]. *British Journal of Health Psychology*, 2005, 10: 57-70.
- [16] Scheier M F, Carver C S. Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies[J]. *Health Psychology*, 1985, 4: 219-247.
- [17] 李伟, 陶沙. 大学生的压力感与抑郁、焦虑的关系: 社会支持作用的分析[J]. *中国临床心理学杂志*, 2003(2): 108-110.
- [18] 李静, 刘贺, 苏煜, 等. 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*, 2008, 30(6): 128-131.
- [19] 张力为, 毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004: 155-159.
- [20] Frazier P A, Tix A P, Barron K E. Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research[J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51: 115-157.
- [21] Hankin B L, Fraley R C, Abela J R Z. Daily depression and cognitions about stress; evidence for a traitlike depressogenic cognitive style and the prediction of depressive symptoms in a prospective daily diary study[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 673-697.
- [22] Fournier M, de Ridder D, Bensing J. How optimism contributes to the adaptation of chronic illness: A prospective study into then during effects of optimism on adaptation moderated by the control ability of chronic illness[J]. *Personality and Individual Differences*, 2002, 33: 1163-1183.
- [23] Rovira T, Fernandez-Castro J, Edo S. Antecedents and consequences of coping in the anticipatory stage of an exam: A longitudinal study emphasizing the role of affect[J]. *Anxiety, Stress & Coping*, 2005, 8: 209-225.
- [24] Carver C S, Scheier M. Optimism[G]//Lopez S J & Snyder C R (Eds.). *Positive psychological assessment- A handbook of models and measures*. Washington, D C: American Psychology Association, 2003: 75-89.
- [25] Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, et al. Self-efficacy pathways to childhood depression[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76: 258-276.
- [26] 张月娟, 阎克乐, 王进礼. 生活事件、负性自动思维及应对方式影响大学生抑郁的路径分析[J]. *心理发展与教育*, 2005(1): 96-99.
- [27] 陶沙, 刘霞. 认知倾向在大学生压力与负性情绪关系中的中介作用[J]. *中国心理卫生杂志*, 2004, 18(2): 107-110.
- [28] Scheier M F, Carver C S, Bridge M W. Distinguish optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67: 1063-1078.
- [29] Justin K, Jeremy B. Egocentrism and focalism in unrealistic optimism (and pessimism)[J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2004, 40: 332-340.