

# 大学生运动员自尊与自我控制及攻击性的关系

张彦

(广东工业大学 体育部, 广东 广州 510006)

**摘 要:** 对大学生运动员进行自尊、自我控制和攻击性的测量, 考察大学生运动员自尊与自我控制和攻击性之间的关系。结果表明: 运动员自尊与攻击性、攻击性行为、攻击性情绪呈显著负相关, 自尊与攻击性认知呈负相关; 运动员自尊与冲动控制、工作或学习表现、健康习惯呈显著正相关, 与节制娱乐、抵制诱惑呈正相关; 自尊、自我控制对运动员的攻击性有显著的正向预测作用; 自我控制在自尊与攻击性之间起部分中介作用。

**关 键 词:** 运动心理学; 自尊; 自我控制; 攻击性; 大学生运动员

**中图分类号:** G804.8 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)04-0086-05

## Correlations between the self-esteem and self-control as well as aggressiveness of university student athletes

ZHANG Yan

(Department of Physical Education, Guangdong University of Technology, Guangzhou 510006, China)

**Abstract:** The author measured the self-esteem and self-control as well as aggressiveness of university student athletes, and examined the correlations between the self-esteem and self-control as well as aggressiveness of university student athletes. The results indicate the followings: athlete's self-esteem shows a significant negative correlation with aggressiveness, aggressive behaviors and aggressive emotions, while self-esteem shows a negative correlation with aggressive cognition; athlete's self-esteem shows a significant positive correlation with impulse control, working or learning performance and healthy habits, and a positive correlation with controlling entertainment and resisting temptation; self-esteem and self-control play a significant positive role in predicting athlete's aggressiveness; self-control plays a partial role in mediating between self-esteem and aggressiveness.

**Key words:** sports psychology; self-esteem; self-control; aggressiveness; university athlete

对自尊的研究由来已久。James 在 1890 年就指出自尊取决于个体对自我价值的感受, 并提出了著名公式: 自尊=成功/抱负<sup>[1]</sup>。心理学家 Secord<sup>[2]</sup>最早从社会评价的角度来解释这一概念, 认为自尊是个体对自我不同方面的评价或情感反应, 并指出可以在个人对项目反应的基础上, 用一个分数来表示个体的自尊, 进而设计开发了自尊测试量表。Rosenberg<sup>[3]</sup>认为自尊反映了个体知觉的现实状态到理想状态之间的差异, 并采用自我报告的方法编制了迄今为止心理学界使用频率最高的自尊测试量表(SES)。Tangney<sup>[4]</sup>认为, 自我控制能力高的个体一般都有较好的心理调节适应能力, 因而拥有更好的工作或学习表现。自我控制能力是一个 5 因素组成的相关模型, 这 5 个因素分别是“总体

自律”、“冲动控制”、“健康习惯”、“工作或学习表现”、“可靠性”, 并进而在此基础上编制了自我控制力量表(SCS)。运动中的攻击性是指故意或者有意识地使他人的身体或者心理受到伤害的一种行为, 本能论、挫折论、社会习得理论和道德推理是当前对运动中攻击性现象做出解释的主要理论<sup>[5]</sup>。

目前, 已有相关研究探讨了自尊与自我控制及攻击性之间的关系。Toch<sup>[6]</sup>指出攻击性与低自尊密切相关, 低自尊和攻击性是相互补充, 此消彼长的关系, 并推测自尊和攻击性之间的这种负相关性是由于个体生活或学习失败、自尊降低导致郁闷的情绪所致。虽然这种观念缺乏可信的实验证明, 但是由于与个体的自觉经验相契合, 在一段时间内还是得到了广泛的社

会认同。与此相反, Salmivalli<sup>[7]</sup>认为:受欺负者通常都具有较低的心理抱负, 自尊水平不高, 这种不高的自尊水平往往会使个体陷入退缩性反应而不是破坏性较大的攻击性行为; 并提出脆弱性高自尊者由于缺乏自控力, 且倾向于以自我为中心具有防御性的显著特征, 往往会使他们更倾向于具有高攻击性水平。刘贺<sup>[8]</sup>的研究表明, 内隐自尊与内隐攻击性和竞赛攻击行为之间呈显著性负相关, 并提示内隐自尊水平可以作为预测运动员训练和竞赛中攻击性的重要指标。Gottfredson<sup>[9]</sup>认为, 所有暴力性的攻击行为都是由于个体缺乏自控力造成的, 低自控力的个体在现实生活中通常表现出不理想的自尊状态和同伴关系, 倾向于结束与他人的友谊, 并表现出较高的攻击性。

鉴于现阶段运动领域的相关研究并不多, 且运动员的自尊和攻击性又是影响运动员训练和比赛质量的重要因素。因此, 本研究以大学生运动员为研究对象, 探讨大学生运动员自尊与自我控制及攻击性的关系, 旨在为提高运动员的自尊水平和自我控制能力进行有益的探索。

## 1 研究对象与方法

本研究以某所工业大学的大学生运动员(平均年龄21.3岁)为研究对象, 采用3个量表进行问卷调查。

### 1) 自尊量表。

自尊量表(SES)由美国心理学家 Rosenberg 编制, 该量表共由10道题目组成, 其中5道正向计分, 5道反向计分。该量表采用4点计分方法, “1”表示“非常不符合”, 过渡到“4”表示“完全符合”。量表总分40分, 分数越高, 表示个体的自尊水平越高。本次测量的克隆巴赫 $\alpha$ 系数为0.83。

### 2) 自我控制量表。

自我控制量表(SCS)由谭树华等<sup>[10]</sup>在 Tangney 研究的基础上修订。修订后的问卷仍是5个维度, 保留了冲动控制、工作或学习表现、健康习惯, 增加了节制娱乐与抵制诱惑两个维度, 具有较好的信效度。本次测量采用5级 Likter 量表计分, 选项从“1=完全不同意”, 过渡到

“5=完全同意”。该量表共有27道题, 其中4道为正向计分, 其余全部采用反向计分, 分数越高, 表示自我控制能力水平越高。《自我控制力量表》各分量表的内部一致性分别为: 冲动控制 0.82、工作或学习表现 0.82、健康习惯 0.81、节制娱乐 0.75; 抵制诱惑 0.76。

### 3) 大学生运动员攻击性量表。

大学生运动员攻击性水平的测量采用张东<sup>[11]</sup>编制的《大学生运动员攻击性问卷》。该量表共有55道测试题, 从攻击性认知、攻击性行为、攻击性情绪3个维度描述了运动员在训练和比赛中处理问题的方式, 被测试者需要根据自己的实际情况选择一种自己最可能采用的应对方式。该量表采用5级 Likter 量表计分, 选项从“1=完全不符合”, 过渡到“5=完全符合”, 得分情况越高, 攻击性越强。本次测量该量表的内部一致性系数为0.72。

共发放问卷148份, 实际回收145份, 回收率为97.9%, 其中有效问卷142份, 有效率为95.9%。

采用SPSS17.0统计软件对数据进行统计和相关性分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 大学生运动员自尊与自我控制及攻击性的相关性

本研究考察了大学生运动员自尊与自我控制及攻击性之间的相关性。相关分析发现, 运动员自尊与攻击性、攻击性行为、攻击性情绪呈显著负相关, 自尊与攻击性认知呈负相关; 运动员自尊与冲动控制、工作或学习表现、健康习惯呈显著正相关, 与节制娱乐、抵制诱惑呈正相关。冲动控制与攻击性、攻击性情绪、攻击性行为呈显著负相关, 冲动控制与攻击性认知呈负相关; 工作或学习表现与攻击性、攻击性行为、攻击性情绪、攻击性认知呈显著负相关; 健康习惯与攻击性、攻击性行为、攻击性情绪、攻击性认知呈显著负相关; 节制娱乐与攻击性、攻击性行为、攻击性情绪呈显著负相关, 节制娱乐与攻击性认知呈负相关; 抵制诱惑与攻击性、攻击性行为、攻击性情绪呈显著负相关, 抵制诱惑与攻击性认知呈负相关(见表1)。

表1 大学生运动员自尊与自我控制及攻击性的相关关系

	自尊	攻击性	攻击性认知	攻击性行为	攻击性情绪
自尊	1	-0.235 <sup>1)</sup>	-0.103 <sup>2)</sup>	-0.362 <sup>1)</sup>	-0.169 <sup>1)</sup>
冲动控制	0.151 <sup>1)</sup>	-0.304 <sup>1)</sup>	-0.296 <sup>2)</sup>	-0.449 <sup>1)</sup>	-0.429 <sup>1)</sup>
工作或学习表现	0.167 <sup>1)</sup>	-0.589 <sup>1)</sup>	-0.411 <sup>1)</sup>	-0.569 <sup>1)</sup>	-0.313 <sup>1)</sup>
健康习惯	0.154 <sup>1)</sup>	-0.011 <sup>1)</sup>	-0.171 <sup>1)</sup>	-0.076 <sup>1)</sup>	-0.036 <sup>1)</sup>
节制娱乐	0.167 <sup>2)</sup>	-0.549 <sup>1)</sup>	-0.176 <sup>2)</sup>	-0.389 <sup>1)</sup>	-0.406 <sup>1)</sup>
抵制诱惑	0.232 <sup>2)</sup>	-0.479 <sup>1)</sup>	-0.187 <sup>2)</sup>	-0.594 <sup>1)</sup>	-0.535 <sup>1)</sup>

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

## 2.2 大学生运动员攻击性与自我控制、自尊的回归结果

### 1) 运动员自尊对攻击性的回归分析。

本研究探讨了大学生运动员自尊对其攻击性的预测作用。通过表 2 的  $F$  检验可知, 以运动员自尊为自变量, 可以对运动员的攻击性行为 and 攻击性情绪这两个因素进行预测。在运动员攻击性行为的回归方程中,

$Y(\text{攻击性行为})=34.395-0.578X(\text{自尊})$ ,  $F$  检验值达到了显著水平; 在运动员攻击性情绪的回归方程中  $Y(\text{攻击性情绪})=22.936-0.265X(\text{自尊})$ ,  $F$  检验值也达到了显著水平。回归效应的显著性说明可用运动员自尊来预测和解释运动员的攻击性行为 and 攻击性情绪。

表 2 大学生运动员自尊对攻击性的回归分析

自变量	因变量	$B$ 值	$t$ 值	$F$ 值	$R$ 值
自尊	攻击性	-1.259	-4.611 <sup>1)</sup>	21.252 <sup>1)</sup>	-0.098
	攻击性行为	-0.578	-6.768 <sup>1)</sup>	43.331 <sup>1)</sup>	-0.085
	攻击性情绪	-0.265	-3.221 <sup>1)</sup>	10.373 <sup>1)</sup>	-0.137

1) $P<0.01$

### 2) 运动员自尊对自我控制的回归分析。

以运动员自尊为自变量, 以运动员自我控制的诸因素为预测变量进行回归分析, 考察大学生运动员自尊对自我控制的影响。如表 3 所示, 自尊可以预测的变量为工作或学习表现和健康相关。在运动员自尊对自我控制的回归方程中,  $Y(\text{工作或学习表$

$\text{现})=23.086-0.226X(\text{自尊})$ ,  $F$  检验值达到了显著水平;  $Y(\text{健康习惯})=20.326-0.215X(\text{自尊})$ ,  $F$  检验值也达到了显著水平。回归效应的显著性说明可用运动员自尊来预测和解释运动员自我控制能力中的工作或学习表现和健康习惯这两个因素。

表 3 大学生运动员自尊对自我控制的回归分析

自变量	因变量	$B$ 值	$t$ 值	$F$ 值	$R$ 值
自尊	冲动控制	0.453	3.843 <sup>1)</sup>	9.754	0.028
	工作或学习表现	0.226	2.839 <sup>1)</sup>	7.571 <sup>1)</sup>	0.021
	健康习惯	0.215	3.067 <sup>1)</sup>	9.244 <sup>1)</sup>	0.023

1) $P<0.05$

### 3) 运动员自我控制对攻击性的回归分析。

如表 4 所示, 在大学生运动员自我控制对攻击性的回归方程中, 通过显著性  $F$  值的区分能进入方程的自变量有工作或学习表现与健康习惯。其回归方程分别为:  $Y(\text{攻击性认知})=43.437-0.534X(\text{工作或学习表现})-0.347X(\text{健康习惯})$ , 工作或学习表现与健康习惯对攻击性认知的影响为 43.1%, 回归方程的  $F$  检验值达到了显著水平;  $Y(\text{攻击性行为})=27.432-0.354X(\text{工作或学$

$\text{习表现})-0.228X(\text{健康习惯})$ , 工作或学习表现与健康习惯可以解释攻击性行为的 25.4%, 回归方程的  $F$  检验值达到了显著水平;  $Y(\text{攻击性情绪})=36.754-0.509X(\text{工作或学习表现})-0.173X(\text{健康习惯})$ , 工作或学习表现与健康习惯对攻击性情绪的影响为 46.7%, 回归方程的  $F$  检验值达到了显著水平。回归效应的显著性说明在大学生运动员自我控制的诸维度中工作或学习表现与健康习惯这两个因素可以部分解释运动员的攻击性。

表 4 大学生运动员自我控制对攻击性的回归分析

因变量	自变量	$F$ 值	$R$ 值	$B$ 值	$t$ 值
攻击性认知	常数	123.146	0.431	43.437	26.316 <sup>1)</sup>
	工作或学习表现			-0.534	-5.469 <sup>1)</sup>
	健康习惯			-0.347	-4.567 <sup>1)</sup>
攻击性行为	常数	43.371	0.254	27.432	23.346 <sup>1)</sup>
	工作或学习表现			-0.354	-6.295 <sup>1)</sup>
	健康习惯			-0.228	-2.556 <sup>2)</sup>
攻击性情绪	常数	128.482	0.467	36.754	27.643 <sup>1)</sup>
	工作或学习表现			-0.509	-8.643 <sup>1)</sup>
	健康习惯			-0.173	-2.543 <sup>1)</sup>

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

### 2.3 自我控制的直接效应检验

温忠麟<sup>[12]</sup>指出:如果自变量  $X$  通过影响变量  $M$  来影响因变量  $Y$ , 则称  $M$  为中介变量。本研究检验了大学生运动员自我控制在自尊和攻击性中的中介作用。具体操作步骤如表 5 所示:第 1 步,以自尊为预测变量,以攻击性为因变量进行回归分析,结果显示自尊对攻击性的回归系数显著,这说明运动员自尊与攻击性之间的关系满足中介检验的要求;第 2 步,以自我

控制为因变量,以自尊为预测变量以及以攻击性为因变量以自我控制为预测变量分别进行回归分析,结果显示回归模型成立,回归系数显著;第 3 步,以运动员攻击性为因变量,以运动员自尊和自我控制为自变量进行回归分析,发现运动员自我控制的回归系数很显著,同时自尊的回归系数也很显著,这说明运动员自我控制在自尊和攻击性中间不是完全中介作用,而是部分中介作用。

表 5 自我控制在自尊与攻击性之间的中介作用

步骤	因变量	自变量	$B$ 值	$t$ 值	$F$ 值	$R^2$ 值
第 1 步	攻击性	自尊	-1.234	-4.567 <sup>1)</sup>	22.345 <sup>1)</sup>	0.062
第 2 步	自我控制	自尊	0.395	3.593 <sup>2)</sup>	8.549	0.028
	攻击性	自我控制	-1.339	-2.964 <sup>1)</sup>	19.075 <sup>1)</sup>	0.059
第 3 步	攻击性	自尊	-0.634	-4.094 <sup>1)</sup>	89.742	0.381
		自我控制	-1.358	-12.485 <sup>1)</sup>		

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

## 3 讨论

### 3.1 运动员攻击性与自尊的关系

本研究发现,大学生运动员的攻击性与自尊水平相关性很高,尤其与攻击性行为、攻击性情绪呈显著负相关。同时,以自尊为预测变量的回归分析结果也显示,自尊可预测的变量有攻击性行为、攻击性情绪,这表明了运动员的自尊水平对其攻击性有预测作用。

心理学家指出运动员的行为结果是由其身体自尊和比赛态度所决定的,鉴于身体自尊是整体自尊的重要组成部分,因而运动员的自尊和对比赛的态度趋向是运动员的行为结果即攻击性的有效预测指标之一<sup>[13]</sup>。祝蓓里,方兴初<sup>[14]</sup>的研究进一步发现,自尊是运动行为的良好预测因子,倾向于活动方式而不是活动结果的比赛心理倾向对运动员的行为结果起不到制约作用。这些研究均表明了自尊是运动员运动行为即攻击性的有效预测指标之一,低自尊与高攻击性有关。本研究也发现,运动员的自尊与攻击性存在显著的相关性,自尊水平的高低能够有效预测运动员的攻击性,这一结果说明了暴力手段是运动员自我宣泄的一种表现,或许也是运动员提高自尊的一种另类手段的体现。因此,教练员通过各种途径增强运动员的重要感、成就感、力量感可以促进个体自尊水平的提升,将攻击性水平控制在低水平状态。

### 3.2 运动员攻击性与自我控制的关系

通过长期的研究,心理学家 Kopp<sup>[15]</sup>发现个体的自我控制能力可以引发或制止某些特定行为,使个体价值慢慢向社会价值靠拢,并进一步指出个体问题行为产生的关键在于严重缺乏自控。冯晓阳<sup>[16]</sup>研究发现,

自尊水平较低的个体由于自我评价较低,缺少独立处理问题的自信,容易产生逃避和依赖行为,因而自控能力也较差,由此会造成了攻击性行为的增多。本研究也发现,自我控制对运动员的攻击性有显著的正向预测作用,自我控制在自尊与攻击性之间起部分中介作用,也就是说低自尊水平的大学生运动员通常会由于缺乏社会交往的机会,亲社会教育不够,从而降低了自我控制能力并表现出较高的攻击性。这与前期相关领域的研究结论<sup>[17]</sup>基本一致,说明杰出的自控能力对运动员保持良好的比赛行为具有积极作用。

### 3.3 运动员自尊与自我控制的关系

黄曼等<sup>[18]</sup>研究了未成年犯自尊和自我控制对攻击性的影响,结果显示未成年犯自尊与自我控制显著正相关,自我控制在自尊和攻击性之间起中介作用,自尊通过个体的自我控制对攻击性的发挥施加影响。本研究发现,运动员自尊与自我控制各维度中均为正相关;在以自尊为预测变量的回归方程分析显示运动员的自尊水平对运动员的自我控制能力具有正向预测作用。这表明,运动员的自我控制能力可以对个体自尊水平的保持和提高产生一定的积极影响。这一结果说明或许越是高自尊的运动员越会倾向于更高地评价自己,这种认同感通常可以提高自我效能,进而提高运动员的自我控制能力。

## 参考文献:

- [1] 魏运华. 自尊的结构模型及儿童自尊量表的编制[J]. 心理发展与教育, 1997(3): 29-36.
- [2] SECORD P F. The appraisal of body cathexis:body

- cathexis and the self[J]. *Journal of Consulting Psychology*, 1953(5): 343-347.
- [3] ROSENBERG F R. Self-esteem and Delinquency[J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 1965(7): 279-291.
- [4] TANGNEY J P, BAUMEISTER R F, BOONE A L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success[J]. *Journal of Personality*, 2004, 72: 271-322.
- [5] 刘晓茹, 王彪. 体育运动中攻击性行为的研究现状[J]. *沈阳体育学院学报*, 2008, 27(2): 103-105.
- [6] TOCH H. Violent men: an inquiry into the psychology of violence[M]. Washington, DC: American Psychological Association, 1993.
- [7] SALMIVALLI C. Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior[J]. *Aggression and Violent Behavior*, 2001(6): 375-393.
- [8] 刘贺, 李静. 内隐攻击性和内隐自尊对足球运动员竞赛攻击性行为的影响[J]. *西安体育学院学报*, 2010, 27(1): 125-128.
- [9] GOTTFREDSON M. R. A general theory of crime[M]. Stanford, CA: Stanford University Press, 1990.
- [10] 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订[J]. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(5): 468-470.
- [11] 张东. 大学生运动员攻击性特质结构的建立与检验[D]. 北京: 北京体育大学, 2010.
- [12] 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用[J]. *心理学报*, 2005, 37(2): 268-274.
- [13] VEALEY R S. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development[J]. *Journal of Sport Psychology*, 1986(3): 221-246.
- [14] 祝蓓里, 方兴初. 自信心与运动行为关系的研究[J]. *贵州体育科技*, 1990(3): 32-37.
- [15] KOPP C .B. Antecedents of self-regulation: a developmental perspective[J]. *Developmental Psychology*, 1982(18): 199-214.
- [16] 冯晓阳. 初中生自尊与攻击性关系研究[D]. 北京: 中国政法大学, 2011.
- [17] 辛自强, 郭素然, 池丽萍. 青少年自尊与攻击的关系: 中介变量和调节变量的作用[J]. *心理学报*, 2007, 39(5): 845-851.
- [18] 黄曼, 史滋福, 刘妹. 未成年犯自尊与攻击性的关系: 自我控制的中介作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(4): 603-605.

