

## 中学生体育锻炼自我妨碍行为调研

翟一飞<sup>1</sup>, 季浏<sup>2</sup>

(1. 南京大学 体育部, 江苏 南京 210093; 2. 华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200062)

**摘 要:** 为了解我国中学生体育锻炼自我妨碍的现状、验证国外对于自我妨碍的研究结论在不同文化背景下是否具有普遍性。采用分层加随机抽样的方法, 运用自编的中学生锻炼自我妨碍量表等测量工具, 对我国中学生锻炼自我妨碍行为及其一系列预测指标的关系进行研究。结果表明: (1) 中学生体育锻炼自我妨碍行为在性别上差异存在显著性意义; (2) 中学生锻炼自我妨碍行为在年龄上差异存在显著性意义; (3) 中学生的任务目标取向和锻炼自我妨碍之间存在显著的负相关, 自我目标取向与锻炼自我妨碍之间的相关性并不显著; (4) 中学生的身体自尊及自我效能等预测指标与锻炼自我妨碍之间存在显著负相关; (5) 身体自尊、自我效能等变量在中学生锻炼自我妨碍与锻炼等级之间起到部分的中介作用。

**关 键 词:** 自我妨碍; 身体自尊; 自我效能; 中学生; 体育锻炼

中图分类号: G806 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)11-0079-05

### Investigation and study of self hindering behaviors of physical exercising of middle school students

ZHAI Yi-fei<sup>1</sup>, JI Liu<sup>2</sup>

(1. Department of Physical Education, Nanjing University, Nanjing 210093, China;

2. School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200062, China)

**Abstract:** In order to gain an insight into the current state of self hindrance of physical exercising of middle school students in China, and to verify if foreign research conclusions on self hindrance are universal under different cultural backgrounds, the authors investigated and studied self hindrance of physical exercising of middle school students and relations between a series of predictive indexes by using the method of stratification plus random sampling and measuring tools such as self made form of measurement of self hindrance of physical exercising of middle school students, and revealed the following findings: 1) there is a significant difference in self hindering behaviors of physical exercising of middle school students in terms of gender; 2) there is a significant difference in self hindering behaviors of physical exercising of middle school students in terms of age; 3) there is a significant negative correlation between task objective orientation and self hindrance of physical exercising of middle school students, but the correlation between self objective orientation and self hindrance of physical exercising is not significant; 4) variables such as physical self respect and self efficiency play a partial medium role in between self hindrance of physical exercising and exercising level of middle school students.

**Key words:** self hindrance; physical self respect; self efficiency; middle school student; physical exercising

所谓自我妨碍就是指个体针对可能到来的失败威胁, 而事先设计障碍的一种防卫行为<sup>[1]</sup>。自从自我妨碍这个概念提出以来, 对该领域的研究逐渐得到人们的重视, 但在现有不太多的文献中, 大部分的研究都集

中在学业领域<sup>[2-5]</sup>, 在体育运动领域只有西方国家及我国台湾地区有少量的相关报道<sup>[6-8]</sup>。

本研究拟采用自编的中学生锻炼自我妨碍量表考察中国文化背景下, 中学生锻炼自我妨碍行为的特点

及其与人口统计学、目标取向、身体自尊、自我效能等预测变量之间的关系,用实证的方法去验证目标取向、身体自尊、自我效能等变量对中学生锻炼自我妨碍行为的预测模型,同时考察了中学生自我妨碍对其体育锻炼行为的影响。本研究将具体解决以下问题:(1)描述我国中学生锻炼自我妨碍的基本状况;(2)中学生的自我妨碍行为对其参与体育锻炼行为的影响;(3)揭示我国中学生锻炼自我妨碍行为的相关心理因素。本研究拟用 3 个动机变量,即目标取向、身体自尊、自我效能来同时预测自我妨碍,比较各变量对自我妨碍的作用,揭示中学生锻炼自我妨碍背后的心理动因,验证国外关于自我妨碍的研究结论在不同的文化背景以及不同领域下是否具有普遍性。

## 1 研究对象与方法

因为研究条件的限制,本研究采用分层加随机抽样的方法以江苏省的行政区域划分来抽取样本,在苏北、苏中以及苏南这 3 个大地区中分别抽中淮安、扬州及苏州,选取了共计 10 所中学,共发放问卷 1 448 份,剔除错答、漏答、有规律作答等无效问卷,共回收有效问卷 1 236 份,有效回收率为 85.4%,有效样本的具体分布情况如表 1。采用集体测试的方式,在班会课或体育理论课堂上,用指导语指示被试填写问卷,由于条件的限制,对委托的主试人员没有集中培训,只通过电话的形式对委托的主试人员进行讲解,统一要求。全部数据使用社会科学统计软件分析包 SPSS13.0 在计算机上进行处理。

表 1 学生基本情况

变量	变量含义	人数	百分比/%
性别	男	638	51.6
	女	598	48.4
年级	初一	288	23.3
	初二	308	24.9
	高一	296	23.9
	高二	344	27.8
学校区域	苏北	424	34.3
	苏中	435	35.2
	苏南	377	30.5

研究采用如下量表:(1)运动中任务取向和自我取向问卷(TEOSQ):问卷由武汉体育学院倪刚彦译成中文,然后由英语专业工作者和心理学家进行互译并共同校对,确定中英文问卷的一致性分析结果显示,运动中的任务取向分量表的  $\alpha$  系数为 0.73,自我取向分

量表的  $\alpha$  系数为 0.75<sup>[9]</sup>。

(2)身体自尊量表(PSPP):该量表由徐霞等人<sup>[10]</sup>修订,主要包括主量表和 4 个分量表,即身体自我价值感量表(PSW)、运动技能分量表(SC)、身体素质分量表(PF)、身体状况分量表(PC)、身体吸引力分量表(AB)。该量表具有较好的信、效度。

(3)自我效能量表(GSES):本研究采用的测量自我效能的问卷为中文版 GSES,共有 10 个问题,采用李克特 4 点量表,内部一致性  $\alpha$  系数在 0.75~0.91<sup>[11]</sup>。

(4)身体锻炼等级量表:该量表由武汉体育学院梁德清等人<sup>[12]</sup>修订,从身体锻炼的强度、一次锻炼的时间以及频率 3 个方面来考察身体锻炼量,并以身体锻炼量来衡量身体锻炼的参与水平。该量表的重测信度为 0.82。

(5)中学生锻炼自我妨碍量表:该量表由作者自编,用来测量我国中学生参加体育锻炼的自我妨碍行为。问卷共有 14 个题目,分为 3 个维度,即寻求辩解、减少努力以及抬举他人。采用 5 点计分法,从“完全不符合”至“完全符合”分为 5 级,得分越高,说明自我妨碍的倾向性越高。该量表总分与 3 个分量表的 Cronbach  $\alpha$  系数在 0.688~0.833,显示信度良好<sup>[13]</sup>。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 中学生锻炼自我妨碍的人口统计学检验

#### 1)中学生锻炼自我妨碍的性别差异。

结果(见第 81 页表 2)显示,无论男生还是女生,他们的自我妨碍总分均高于平均得分,说明我国中学生在体育锻炼中还是明显存在自我妨碍行为的,并且,男生的得分显著高于女生( $P<0.05$ ),表明男生更加容易出现锻炼自我妨碍行为。其中,在减少努力维度上,男生虽然比女生得分高,但并无显著差异( $P>0.05$ ),且得分均略低于平均得分;而在寻求辩解和抬举他人维度上,男生和女生的得分均高于平均得分,且男生显著高于女生( $P<0.05$ )。男性被试的自我妨碍得分高于女性,这与西方以及国内一些同类研究的结果相似。如:国内学者以中国大学生为样本的关于自我妨碍的性别差异问题的研究也得出,男性比女性有更高的自我妨碍得分<sup>[14]</sup>。

#### 2.2 中学生锻炼自我妨碍的年龄差异

结果(见第 81 页表 3)显示,总体上看,除减少努力外,年级越高的学生,自我妨碍、寻求辩解、抬举他人 3 个维度的得分均越高。为了进一步分析 4 个因变量在年级间的差异,进行了多重比较检验,结果显示,以减少努力为检验指标时,4 个年级之间并没有显著的差异( $P>0.05$ ),而以自我妨碍总得分、寻求辩解

以及抬举他人为检验指标时，初一和初二之间没有显著差异，但和高一、高二之间均存在显著差异( $P<0.05$ )，初二和高一、高二之间存在显著差异( $P<0.05$ )，高一和

高二之间也存在显著差异( $P<0.05$ )。因此，可以看出随着年龄的增长，中学生在锻炼中越来越容易出现自我妨碍行为，辩解和抬举他人是常用的两种方法。

表 2 中学生锻炼自我妨碍的性别差异

男女生	人数	自我妨碍	减少努力	寻求辩解	抬举他人
男生	638	45.78 ± 8.07	11.96 ± 7.89	23.27 ± 9.06	9.47 ± 4.47
女生	598	39.56 ± 9.33	11.07 ± 6.54	19.16 ± 8.89	7.25 ± 4.51
<i>t</i> 值		3.08	2.46	2.87	3.15
<i>P</i> 值		<0.05	>0.05	<0.05	<0.05

表 3 中学生锻炼自我妨碍的年龄差异

年级	人数	自我妨碍	减少努力	寻求辩解	抬举他人
初一	288	37.78±9.07	12.04±6.45	17.27±7.06	8.47±5.47
初二	308	38.53±8.13	12.12±6.04	19.16±6.87	7.25±3.56
高一	296	41.78±9.07	12.96±7.09	17.35±8.16	11.47±4.27
高二	344	46.73±6.43	11.07±6.14	22.16±7.76	13.50±8.51
<i>t</i> 值		4.18	3.42	2.57	4.15
<i>P</i> 值		<0.05	>0.05	<0.05	<0.05

### 2.3 中学生锻炼自我妨碍的相关心理因素

各变量的相关矩阵分析表明，中学生锻炼自我妨碍与任务目标取向、身体自尊等变量呈显著的负相关，与自我效能呈负相关，但并不显著，与自我目标取向呈正相关，但也不呈显著差异。其中在“减少努力”方面，任务目标取向、自我效能等两个变量分别与减少努力呈显著负相关( $P<0.05$ )，而自我目标取向、身体自尊等变量与减少努力则相关不显著( $P>0.05$ )。在“寻求辩解”方面，任务目标取向、身体自尊与寻求辩解有显著的负相关( $P<0.05$ )，自我目标取向与寻求辩解明显正相关( $P<0.05$ )，而自我效能与寻求辩解则无显著相关性( $P>0.05$ )。在“抬举他人”方面，任务目标取向、身体自尊、自我效能与抬举他人呈显著负相关( $P<0.05$ )，自我目标取向与抬举他人之间没有显著差异( $P>0.05$ )。

从相关分析中可以看到，影响减少努力、寻求辩解以及抬举他人的因素并不完全相同，与前人的研究结果有很多类似的地方。例如，在任务目标取向方面，Ryska 等<sup>[15]</sup>指出，任务取向越高者，其自我妨碍行为越低。在其他方面，Prapavessis 和 Grove<sup>[16]</sup>的研究结果显示低自尊的运动员比高自尊的运动员较容易发生自我妨碍行为；此外，Rhodewalt 等<sup>[17]</sup>认为有自我妨碍倾向的人，可能容易对自己缺乏信心并且容易预期到失败的后果，且高自我妨碍的人，倾向把结果归因于外在的情境因素。

在本研究中，由于使用了自编的 3 因素锻炼自我

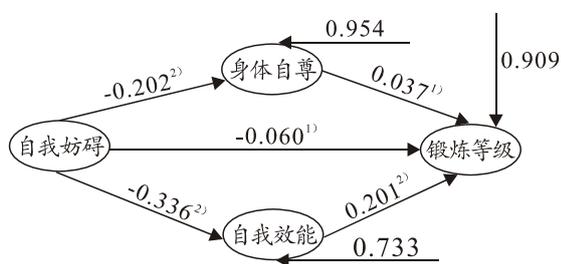
妨碍量表，各种变量对自我妨碍影响的效果分别体现在 3 种不同的维度上。例如，任务目标取向对 3 个维度都有显著影响，身体自尊对寻求辩解和抬举他人两个维度有显著影响，而自我目标取向却只对寻求辩解产生显著影响，自我效能也只对减少努力和抬举他人这两个维度产生显著影响。出现这种结果，可能是因为之前国内外大部分的研究并没有完全区分自我妨碍量表中的因素结构，大多数研究仅仅以单一总分作为自我妨碍行为的测量，因此可能无法精确的区分不同预测变量对不同自我妨碍策略的影响程度。而本研究中将 3 种不同的自我妨碍策略加以区分后，则可以看出不同的预测变量对于不同的自我妨碍策略有不同的影响力。

### 2.4 自我妨碍、身体自尊和自我效能对体育锻炼行为的预测

为考察自我妨碍、身体自尊和自我效能对体育锻炼行为的预测作用，本研究首先对这些测量变量进行了皮尔逊相关分析。结果发现，变量间相关系数由低度到中度均显著相关( $P<0.01$ )，且方向与预测一致。锻炼自我妨碍与体育活动等级间的相关系数以及身体自尊和自我效能等与体育活动等级间的相关系数方向都与预测假设一致，且均呈显著水平。同时，本研究采用路径分析的方法，检验身体自尊以及自我效能对锻炼自我妨碍行为预测体育锻炼等级水平是否存在中介作用(见表 4、图 1)。

表 4 自我妨碍、身体自尊、自我效能、锻炼等级变量的预测回归系数

预测变量	标准化回归系数 $\beta$	$t$ 值	Sig.显著性检验	决定系数 $R^2$	残差系数
常数		46.165	0.000		
自我妨碍	-0.060	-3.010	0.003	0.174	0.909
身体自尊	0.037	1.806	0.021		
自我效能	0.201	9.813	0.000		
效标变量: 锻炼等级					
常数		53.710	0.000		
自我妨碍	-0.077	-4.035	0.070	0.015	
自我效能	0.291	16.175	0.063		
效标变量: 身体自尊					
常数		62.332	0.000		
自我妨碍	-0.163	-8.699	0.120	0.120	
身体自尊	0.285	16.175	0.051		
效标变量: 自我效能					
常数		78.380	0.000	0.09	0.954
自我妨碍	-0.202	-9.411	0.000		
效标变量: 身体自尊					
常数		70.173	0.000	0.463	0.733
自我妨碍	-0.336	-6.945	0.000		
效标变量: 自我效能					



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

图 1 各因素之间的路径分析

由表 4 和图 1 可以看到,影响中学生体育锻炼水平的路径有 5 条,分别为:自我妨碍→锻炼水平;自我妨碍→身体自尊→锻炼水平;自我妨碍→自我效能→锻炼水平;身体自尊→锻炼水平;自我效能→锻炼水平。

在对中学生体育锻炼水平的影响因素中,自变量自我妨碍水平并不是起主要决定性因素,但它对预测中学生体育锻炼水平的大小有一定的作用,而研究结果支持了自变量自我妨碍通过中介变量身体自尊及自我效能的作用,对因变量体育锻炼水平进行预测的,也就是说,这种作用也可以是通过中介变量身体自尊及自我效能来实现的。

### 3 结论

1)中学生锻炼自我妨碍行为在性别上差异存在显著性意义。总的来说,男生比女生更容易出现锻炼自我妨碍的行为。

2)中学生锻炼自我妨碍行为在年龄上差异存在显著性意义,高一、高二学生比初一、初二的学生更容易有自我妨碍行为。

3)中学生的任务目标取向和锻炼自我妨碍之间存在显著的负相关,在锻炼中任务目标取向上越低年级的中学生越倾向于使用自我妨碍策略;而自我目标取向与锻炼自我妨碍之间的相关性并不显著。

4)中学生的身体自尊以及自我效能等预测指标与锻炼自我妨碍之间存在显著性负相关。

5)身体自尊、自我效能等变量在中学生锻炼自我妨碍与锻炼等级之间可能起到一定的中介作用,自我妨碍行为除了直接影响中学生的体育锻炼情况之外,还可以通过这些中介变量来对其产生作用。

### 参考文献:

- [1] Berglas S, Jones E E. Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1978, 36: 405-417.

- [2] Urdan T. Midgley C. Academic self-handicapping: what we know, what more there is to learn[J]. *Educational Psychology Review*, 2001, 13(2): 115-137.
- [3] 李晓东, 林崇德, 聂尤彦, 等. 课堂目标结构、个人目标结构、自我效能及价值与学业自我妨碍[J]. *心理科学*, 2003, 26(4): 590-594.
- [4] 李春芳. 中学生的学业自我妨碍及其影响因素研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2004.
- [5] 戴妍. 不同情境中大学生的成就目标取向和自尊对自我妨碍的影响[D]. 兰州: 西北师范大学, 2005.
- [6] Hausenblas H, Carron A. Group cohesion and self-handicapping in female and male athletes[J]. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1996, 18: 132-143.
- [7] Martin K. Is the Self-Handicapping Scale reliable in non-academic achievement domains?[D]. Unpublished doctoral dissertation, University of Waterloo, Waterloo, Ontario, 1998.
- [8] 陈伟珺. 竞争情境及回馈方式对高、低自我设限学生在运动练习行为、运动表现及归因的影响[D]. 台湾: 台湾体育学院体育研究所, 2001.
- [9] 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.
- [10] 徐霞, 姚家新. 大学生身体自尊量表的修订与检验[J]. *体育科学*, 2001, 21(2): 78-81.
- [11] 王才康. 一般自我效能感量表[Z]. *中国行为医学科学*, 2001, 10(特刊): 185-186.
- [12] 梁德清. 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J]. *中国心理卫生杂志*, 1994, 8(1): 5-6.
- [13] 翟一飞. 中学生锻炼自我妨碍行为及其相关心理因素的实验研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2007.
- [14] 孟婷婷. 大学生自我妨碍的研究[D]. 南京: 河海大学, 2006.
- [15] Ryska T A, Yin Z, Boyd M. The role of dispositional goal orientation and team on situational self-handicapping among young athletes[J]. *Journal of Sport Behavior*, 1999, 22: 410-425.
- [16] Prapavessis H, Grove J. Self-handicapping and self-esteem[J]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1998, 10: 175-184.
- [17] Rhodewalt F, Hill S K. Self-handicapping in classroom: The effect of claimed self-handicaps on response to academic failure[J]. *Basic and Applied Social Psychology*, 1995, 16: 397-416.

[编辑: 邓星华]