

运动员认知观念的界定、理论建构及测评方法

Definition, Theoretical Construction and Evaluation of Athletes' Cognitive Beliefs

石岩,岳宝华
SHI Yan, YUE Bao-hua

摘要:采用文献资料调研和理论分析等方法探讨运动员认知观念问题。从理论上界定了“运动员认知观念”,并总结出其基本特征;根据 Ellis 提出的 ABC 理论,对运动员认知观念进行了理论建构;在比较和分析临床精神障碍患者和运动员认知观念特征的基础上,指出了运动员不合理认知观念的 8 个特征;对国内、外认知测评方法的应用现状进行综述,阐述了运动员认知观念量表编制的重要性。

关键词:运动员;认知观念;理论;量表;建构

Abstract: Through using the method of literature and theoretical analysis, this paper makes discussion on athletes' cognitive beliefs. It defines athletes' cognitive beliefs by means of logical method and concludes the characteristics of cognitive beliefs. According to the theory of ABC, it constructs athlete's cognitive beliefs theory. Based on comparing and analyzing the cognitive beliefs construction on clinical psychotic disorders and athlete, it generalizes eight characteristics of athlete's cognitive beliefs. By summarizing the evaluation method of emotion and cognition at home and abroad, it illustrates the importance of arranging the scale.

Key words: athlete; cognitive beliefs; theory; scale; construction

中图分类号:G804.83 文献标识码:A

1 认知观念的理论背景

1.1 情绪认知理论

强调认知的情绪理论从认知角度对情绪现象进行了探讨,早期理论将情绪视为生理和认知之间相互作用的结果,后来的理论则越来越强调评价的作用,尽管两个时期理论的出发点和对认知的取向各不相同,但都强调了认知的重要性。

这些理论凸显了两层含义^[1]:1)解释情绪时赋予认知极其重要的角色。从认知/生理学的角度看待情绪,人们是否能产生某种情绪体验以及是什么性质的,主要由认知因素决定(Arnold, 1956; Schachter, 1964, 1970; Mandler, 1976)^[2,3]。大多数的情绪认知理论并没有直接将情绪视为自变量或因变量,论述除了情绪的发生可能依赖认知过程之外,并没有其他原因引发情绪^[4]。2)把对情绪的认知看作是一种评价。Lazarus(1966, 1968, 1972)认为,将要发生的事件对个体而言意味着伤害或获利时,个体的评价就会对多种情绪进行区分^[5]。相关理论进一步解释情绪反应来源于评价差异,评价差异可能是由于评价风格的个体差异以及其他的个体差异如自我概念(self-concept)等所导致(Ellsworth, 1991)^[6]。

情绪认知理论的覆盖面非常广泛,但这些理论的基础是认知活动和评价过程,强调认知取向对情绪有重要影响,同时,提出两者存在彼此依赖的交互作用(Davidson, 1998; Bradley, 1997; Quartz, 1997)^[7]。

1.2 认知疗法理论

认知治疗法起源于 Beck(1963)的研究(形成其理论的重要框架),Beck 侧重于从当事人的梦境中寻找其认知误区,针对性地对抑郁进行了成功治疗^[8]。随后的临床研究表明,认知治疗可广泛地运用于各种心理异常的治疗,如焦虑(Beck, 1991)等。

目前,认知治疗已成功地运用于恐惧症、饮食异常、愤怒、恐慌、滥用药物(Beck 和 Liese, 1993)、慢性疼痛(Beck, 1987)等症状的治疗以及危机处理的过程(Dattilio 和 Freeman, 1994)。认知疗法一般采用多重模式(multimodal)或整合取向(conformity tropism)的方法,主要包括放松训练(relaxation training)、自我管理训练(self-management training)、焦虑管理训练(anxiety management training)等。20 世纪 70 年代,认知治疗不断完善,发展成为以认知和行为技术来改变患者不良认知的心理治疗方法体系。这些认知治疗方法从不同的理论角度说明了认知的含义(表 1)。

收稿日期:2006-11-07; 修订日期:2007-03-02

作者简介:石岩(1966-),男,山西汾阳人,教授,博士,博士生导师,研究方向为体育心理学与运动训练学, Tel: (0351) 7018237, E-mail: tyshiyang@163.com; 岳宝华(1979-),女,山西忻州人,在读硕士研究生,研究方向为体育运动心理学。

作者单位:山西大学体育学院,山西太原 030006
College of Physical Education, Shanxi University, Taiyuan 030006, China.

表1 认知疗法的主要理论及提出者一览表

认知疗法理论基础	认知治疗方法名称	提出者	时间(年)
ABC理论 (ABC Theory)	理情疗法 (Rational Emotive Therapy)	艾里斯 (Ellis A)	1962
控制理论 (Control Theory)	现实疗法 (Reality Therapy)	格拉斯 (Glasser)	1965
机能-认知分析理论 (Functional Cognitive Analysis Theory)	认知行为矫正法 (Cognitive Behavior Modification)	梅钦鲍姆 (Meichenbaum)	1971 1973
理性治疗法 (Rational Therapy)	系统理性重建法 (Systematic Rational Restructuring)	戈得夫雷特 (Goldfried)	1974
情绪障碍认知理论 (Emotive Distortions Cognitive Theory)	认知行为疗法 (Cognitive Behavioral Therapy)	贝克 (Beck A T)	1976
哲学、人格理论及治疗改变的理论 (Philosophy, Personality Theory and Therapy Change Theory)	理情行为治疗 (Rational Emotive Behavior Therapy)	艾里斯 (Ellis A)	1993

在认知疗法理论与方法中(表1),心理治疗家们对“认知”的理解极为宽泛。他们认为,诸如图式(schema)、自动思维(automatism thinking; Beck, 1963, 1977)^[9]、信念(belief; Ellis, 1962)^[10]、自我陈述(self-state)、自我效能(self-efficacy; Meichenbaum, 1973)^[11]、概念(conception)、意识流(stream of consciousness)、错觉(illusion; Weinberg, 1974)^[12]等与“认知”是一回事,并在同一种含义上使用它们,试图寻找到改变认知的各种方式。

在众多相关情绪困扰理论中, Ellis (1957, 1958) 的ABC理论是最早提出,也是最具影响力的。该理论说明,当人们遭遇事件A(activating events)而造成不安的结果C(consequence),如非常焦虑及抑郁时,大部分是由他们的信念系统B(belief systems)与事件相互作用所导致的。该理论运用弹性且非教条式的科学假设法,通过实务经验检验这些假设及价值规范,并得出相应的结果^[13]。

1.3 观念系统理论

Rogers (1961, 1984, 1985) 提出的观念系统理论(Belief Systems Theory)试图解释观念系统的稳定性及其在情绪失调状况下变化的可能性等一般性问题^[14]。观念系统包括自我、价值结构以及与价值相联系的自我态度及观念,共同形成了一个能广泛介入精神活动的认知图式的心理结构实体。

Rogers (1984) 认为,观念系统服务于个体的认知过程,在这个过程中,外部压力(external pressure)和非理性内驱力(irrational internal power)频繁地相互影响,从外界接收到的信息将会按照个体对情境的要求加以判断、评估或转化为行为^[15]。

观念系统理论的优点在于其建构的是关于认知与人格结构的广义理论,这种理论凸现个体的自我价值体系。认知治疗的理论则倾向于个体生活问题,特别是日常情绪问题的处理,并提供了十分明确、被大量研究所证实的各种治疗原则^[16]。

2 运动员认知观念的界定及理论建构

2.1 认知观念的界定

以往国内、外的情绪认知和认知治疗的多种理论频繁地使用认知一词,虽没有公认的统一定义,但在某些方面达成了共识,具体表现在3个方面:1) 认知描述了一个主

观意识范畴,在一定程度上等同于图式、控制信念(control belief, Beck, 1963)或想法(thought; Ellis, 1962); 2) 认知着重于指向自我分析(self-analysis)的思想^[17](Adler 和 Horney, 1973; Sullivan, 1972; Frankl, 1972),通过改变认知进行人格和情绪障碍治疗的研究表明,寻求治疗的人要放弃多年形成的“自己是谁”、“自己如何自我界定”的理念(Beck 和 Emery, 1985)^[18]; 3) 认知是一个对自身及环境评价的过程,与情绪和行为具有相互影响的作用^[19],这个过程不连续,且不易被察觉(Ingram 和 Hollon, 1986),涉及认知对决策作用的研究表明,认知可以导致持续性的判断偏移(Zwemer, 1984)^[20]。近些年的研究关注认知的弱点,并总结其特征在于极端、僵化和强制的信念(Beck, 1990; Freeman, 1990),而且,这些信念源于个体的先天癖好和他人、具体伤害等令人不快的事件相互作用的影响^[21]。

以上认知特征的分析,体现了深远的哲学观的改变,侧重于更广阔的社会背景以及生活环境对人们心理的影响,认知的研究领域由信息处理等知觉层面向情绪和思维等高级心理活动转变、从强调计算机的信息加工到注重观念价值的转变,为着重体现“认知”一词在研究领域应用的转变,提出“认知观念”(cognitive beliefs)一词,并根据 Ellis 的ABC理论^[22]对其进行界定:认知观念是指个体面对自身和外界刺激产生的想法(thought)和信念(belief),并对情绪和行为的产生起关键作用,且认知观念——情绪——行为三者相互影响、相互作用。这反映了此概念的界定不仅是一个静态的心理建构,而且,是一个动态的过程。

2.2 运动员认知观念的定义

把认知观念的定义延伸到运动员角色上来,就需要对定义进行修改以适合所研究的特殊领域,关键是把运动员所处的环境与其他人群加以区分。Martens (1987)曾提出运动员的表现可以用一个异常——正常——超常的连续体来表示(图1),因此,也可以相应地将运动心理学分为临床运动心理学和运动训练心理学两个领域^[23]。

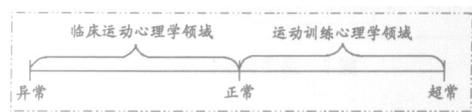


图1 运动心理学的两个领域

资料来源:姚家新. 竞赛心理咨询与心理训练[M]. 北京:人民体育出版社,1995年。

在异常——正常的过程中,运动员有突出的心理问题,如神经机能疾病等,临床心理学家要帮助运动员达到正常水平;在正常——超常的过程中,运动员处于一种需要特别的心理技能才能做出最佳表现的环境,运动心理学家要帮助“正常的”运动员获得心理技能以改善他们的竞技表现,在心理上达到超常水平。运动员认知观念的界定对于诊断运动员心理状态、摆脱消极因素的影响有重要意义,它的适用范围属于运动训练心理学领域,是运动心理训练体系不可缺少的内容。

很多运动训练心理学的理论和方法都强调认知观念的决定作用^[24],如成就动机指个体争取成功或者避免失败的归因倾向(Jaspars,1983)^[25];注意目标的整合(Grasha,1981);自我效能经常产生这样的假设“我的工作或表现与我相匹配”等(Robin,1993);运动损伤的心理干预(Stuth,1997);特别是在应激控制技能的训练中,当运动员处于紧张应激的状态时,首先体验到的是消极思维(negative thinking),其次为唤醒(arousal)变化的形式(Mc Kay 和 Davis,1981)^[26],单纯的身体技术鲜有显著效果,觉察到消极思维并且能运用思维阻断、合理思维等认知技术更能有效地控制应激焦虑。

以上从不同方面阐述了认知观念对运动员心理调节的重要性,在认知观念界定的基础上,按照形式逻辑“属加种差”的定义公式,首先找到其邻近的“属概念”,即“运动员认知观念”的属范围是指竞技运动过程,而与学校体育、休闲健身运动、大众体育以及临床运动心理学的认知范畴均没关系;其次,利用“种差”揭示被定义概念的特性或本质,即“看法和想法”(《辞海》,1980)^[27],给出“运动员认知观念”(athletes' cognitive beliefs)的操作定义。

把运动员认知观念界定为:“在竞技运动过程中,运动员面对自身个体差异、教练员训练指导方式以及外界环境的不同刺激等诱发事件,导致情绪和行为变化的看法或想法”。

2.3 运动员认知观念的特征

概括运动员认知观念自身的特殊性,主要包括:1)个体差异(Kelly,1955)^[28];2)先验性(Husserl,1960;Scanlan,1999;Segerstrom,2004)^[29];3)指向性(Ellis,1967;Abraham 和 Neundorfer,1992)^[30];4)层次性(Greenberger,1995)^[31]这 4 个方面(图 2)。

图 2 描述的 4 个方面总结了运动员在竞技运动中所体现的认知观念的特点,具体表现在:

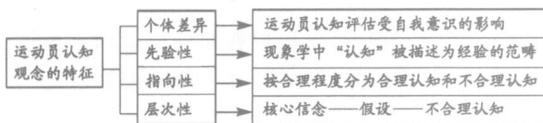


图 2 运动员认知观念特征

1. 在个体差异方面,如王进(2005)在“choking”起因研究中表明,负面认知是通过个体自我意识(self-consciousness)处理环境信息的过程来反映,自我意识强的人

通常会增加对正在执行任务时的注意(如“我的技术是否正确?”)或对外部的注意(如“如果我的操作出现了错误,别人怎么看我?”)。与此相反,自我意识弱的个体反映压力的变化受自我担心的支配相对较少^[32]。

2. 比赛的多次经验和心理体验,赛事层次、社会期望、外部压力的一贯影响都会产生认知观念的先验性,即“先入为主”的印象。运动员通过检验认知观念的实践效果,利用“习惯化”的反应来判断和解决问题,但他们并不认为这是养成消极想法的习惯(David,2003)^[33]。

3. 运动员在竞技运动中出现不同的认知观念,按照合理程度可以划分为合理观念(rational beliefs)与不合理观念(irrational beliefs)。前者是指有客观资料支持,符合逻辑的,能帮助人减少情绪上的困扰的观念;后者是指没有客观资料支持,不切实际,夸大负面的后果,且大部分有碍运动员达成目标的观念,表现出要求、必须和应该等特征(Ellis,1956)。运动员头脑中的这些观念可以诱发相应的情绪和行为反应。

4. 不合理认知是一种特定和单独的思维活动,常在一瞬间出现,尽管它不是合理的,但总是难以摆脱,这是由于在竞技运动中,因为创伤或体验失败而产生信念的顽固性,强化了不合理或消极观念。研究表明,运动员的认知观念分为 3 个层次:“核心信念(core belief)——假设(hypothesis)——不合理认知(irrational belief)”,核心信念是认知的最深层面,带有绝对意味的陈述;假设是在比赛过程中行动和期望的指导原则;不合理认知是运动员表达内心体验的言语信息(Padesky,1995),运动员只有通过明辨、评估假设和核心信念,才能减少消极或不合理的认知观念。

2.4 运动员认知观念的理论建构

根据 Ellis 提出的 ABC 理论,初步对运动员认知观念进行理论建构(图 3),即在比赛过程中,使运动员产生情绪变化的直接原因,不是运动员面对的影响竞赛成绩因素本身,而是对这些因素所持的认知观念。在这个理论建构中,诱发事件 A(activating events)和个体遇到诱发事件产生相应的信念 B(beliefs)以及结果 C(consequences)都有特定的含义。

在运动员认知观念的理论建构中,诱发事件 A(activating events)是将影响运动员竞赛成绩的因素划分为 3 个子系统,即运动员子系统、教练员子系统和比赛条件子系统^[34],这 3 个子系统的具体内容是:1)运动员子系统包括比赛结果、技术和战术、动机及目标取向、心理适应能力、身体素质、伤病、体能、比赛经验及训练年限;2)教练员子系统包括教练员的技战术安排、教练员的关心程度、教练员对成绩的要求;3)比赛条件子系统包括对手实力、社会支持、队友评价、裁判员判罚、比赛现场的条件等 14 个方面的因素。信念 B(beliefs)是运动员认知观念,是运动员在比赛过程中与各种社会因素和场地、天气等客观因素交互作用的过程中产生和发展的想法等;结果 C(consequences)指由运动员产生的合理或不合理认知观念所导致的情绪反应。

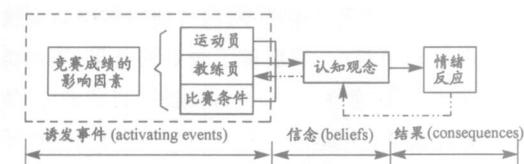


图3 运动员认知观念的理论建构

根据这个理论建构,把运动员认知观念的形成过程看成是一个互动的过程。面对诱发事件,运动员的认知观念会导致情绪反应,促进或阻碍竞技水平的发挥;反之,情绪的变化也会影响运动员对客观影响因素的评价和想法(如焦虑情绪会导致运动员面对曾战胜过自己的对手产生无法克服的消极想法)。

2.5 不合理认知观念的特征

Ellis(1962)特别强调人们的不合理信念影响深远,容易造成几种重要的情绪及行为的丧失功能现象,如内源性忧郁症(endogenous depression)和强迫症(obsessive compulsive disorder)等,并最早提出了不合理信念的11个特征。20世纪70年代以后,他进一步把这些主要不合理信念的产生来源并归为3个方面,即人们对于自己、他人、周围环境及事物的绝对化要求和信念。许多学者将Ellis的不合理信念简化归类,如Katz(1974)、Young(1974)将非理性想法分为2类,即夸大、糟糕化和以偏概全、应该;Diguseppe(1975)和Harris(1976)则分成3类,其分类名称虽与上述分类各不相同,但内涵大致相同;而Wessler(1980)对不合理信念加以归纳和简化^[35],提出“绝对化要求”(demandingness)、“过分概括化”(overgeneralization)和“糟糕至极”(awflizing)的分类最为流行。

Beck对不合理观念有不同的看法。他认为,观念之所以有问题,是因为它们干扰了正常的认知过程,而不是因为它们本身是非理性的(Beck和Weishar,1995),并且把这些导致错误的观念分为6个特征(Beck, et al, 1979; Dattilio

和Freeman,1992):随意推论(arbitrary inference)、选择性断章取义(selective abstraction)、过分概括化(overgeneralization)、扩大与贬低(magnification and minimization)、个人化(personalization)、贴标签(labeling)、极端化思考(polarized thinking)。

在临床认知治疗的领域中,不同的研究者相继提出了不合理信念的若干特征^[36],其中有代表性的有Burns(1989)识别歪曲的自动想法,体现在17个方面,如读心术(mind reading)、预测未来(fortune telling)、过度化概括(overgeneralizing)等;在有关人格障碍的研究中,Young(1990)确定了其人格图式的维度有9个标准,表现在精神病性(psychopathy)、自恋性(narcissism)以及妄想性(paranoia)等方面;Beck家族的Beck J S(2000)提出了情感障碍患者在思维过程中会犯的12种经常性错误,被描述为灾难化(catastrophizing)、读心术(mind reading)、精神过滤(mental filter)等。

对以上两个领域中不合理认知的特征进行总结和比较,按照特征描述的不同,将不合理认知观念大致分为3类:1)对不合理信念特征的共性,研究者们给出相同的提法,如贴标签(labeling);2)在表述方面虽各有千秋,但在对本质的理解上取得了共识,全或无的绝对化思维被描述成两极化思维(dichotomous thinking)和非此即彼思维(all-or-nothing thinking);3)在研究不断推进过程中,研究者提出独有的特征表现,如社会不赞许性(society disapprobation)等,而且,普通精神障碍患者和运动员的不合理认知观念表述存在很大的相似性,并且,特征显示具有趋同性。

在运动心理学的研究中, Schienberg(1998)研究总结了运动员不合理认知观念的8个特征^[37](表2), Tracey(2005)应用个体最佳功能区理论(Individual Zones of Optimal Functioning)在运动员“最好体验”和“最差时刻”的测量中,进一步验证了不合理认知观念的特征^[38]。

表2 运动员不合理认知观念的特征表现一览表

不合理认知观念	特征表现
1 十全十美 (perfectionism)	过分要求完美,把失败归于极端消极的结果,害怕失败的并发症。
2 灾难化 (catastrophizing)	相信已经发生的或者即将发生的事情十分糟糕和难以忍受,以至于自己不能够承受它(如“如果我失败了,那将太可怕了”)。
3 成就决定自我价值 (self-worth depends upon achievement)	直接把自我价值等同于竞技成绩,在比赛中产生压力,进而产生低水平和不稳定的自我价值观(如“我不想打败他,因为这只是个地方性的比赛”)。
4 个人化 (personalization)	在每次失败和发生错误的时候,过高估计自己的能力成为思维的趋势(如“如果再给我一次机会,我一定能赢得这场比赛”)。
5 公平扭曲 (fallacy of fairness)	公平的概念经常被理解为“在整个运动队里,自己想成为的与其他人认为的最好的标准是一致的”,导致人际关系的混乱。
6 责备 (blaming)	把失败完全归结于外界原因,拒绝承担改变自己的责任(如“我的表现很好,只是球拍坏了”)。
7 两极化思维 (polarized thinking)	以一种黑白评价的方式来思考问题(如轻击三次球入洞,就认为“我的打球入洞太糟糕了”),不尽完美就是完全失败。
8 一概而论 (one-trial generalizations)	通过一件事情来对将来的事情做出预测和判断,或使用“总是”、“从不”这些词语描述(如“我从来没有和裁判发生过争执”)。

资料来源:Paul Schienberg. Cognitive style & Athletic Performance Part 1:Distortions. 2005,3(3)。

表2所述8个特征,仅从不同的研究领域得出了临床和运动领域的不合理心理特征存在着共同点,但不同国度运动员,社会文化背景不同,其心理必然各有特点。我国

运动员认知观念不能仅从 Schienberg 总结出的运动员不合理认知观念的8个特征进行测评,应该更加注重“求同存异”,在吸取、消化、验证国外现有研究成果的基础上,对不



同项目的中国运动员心理现象进行分析研究的积累,在我国文化背景下进行本土化的研究假设和证明。

3 运动员认知观念测评

根据测评工具的结构化水平不同,测评方法可以分为自由式和封闭式两种,前者是无结构的,如自由谈话等;后者则借助量表来进行客观测量。运动员的自我谈话影响到他们对自己与他人的评价、对成绩的判断等,是个案研究的有效方法,同时,心理量表的应用和发展可以对认知维度和取向、客观刺激及评价标准等共性因素进行有价值的分析和探讨。因此,对运动员认知观念测评可以采用自我谈话(self-talk)和心理量表(scale)测量相结合的方法。

3.1 自我谈话法及其在运动员认知测评中的应用

自我谈话可以是出声的(外部谈话),也可以是不出声的(内部谈话),个体在掌握语言后,其思维活动与言语活动密切联系在一起^[39]。自我谈话分为积极和消极两种。积极的自我谈话作用表现在对生理和心理的调节方面,如集中注意、矫正不良习惯、建立和维持自信;降低或提高运动员身体的激活水平、运动损伤康复等。运动心理学家通常使用反省(self-reflection)、想象(imagination)、观察(observation)、日记(diary)等技术来帮助运动员了解自我谈话的内容,并结合 Ellis 的理情行为疗法对个体情绪进行针对性的辅导和调整。

从 20 世纪 80 年代开始至今,国外研究者将自我谈话应用在许多运动项目中,都取得了较好的效果,不同类别的正面自我谈话(注意性、动机性、情绪性、自我效能)能有效地促进竞技表现。Mahoney(1977)最早研究美国男子体操队的选拔情况,入选国家队的体操运动员有较多的正面自我谈话(observe self-talk)^[40];Pyke(1991)指出,积极的交流可帮助运动员发现在比赛过程中不易察觉的缺点,促使滑冰选手的竞技表现更加精彩完美^[41];在网球比赛的流畅状态下,积极的对话内容能够使运动员的注意力尽快集中到技术路线上而不是其他方面(Heller,2005)^[42];在对美国 20 位参加 1988 年奥运会自由式摔跤比赛的运动员进行访谈时,获奖的运动员采用正面自我谈话,表现出较窄和较易集中的注意力焦点,为偶发的负面状况,产生较佳的心理准备(Gould,1993)^[43];越野滑雪(Rushall,1988)、游泳(Bartosz,2003)及短跑(Mallett,1997),这些项目选手的自我谈话都不同程度地促进了竞技水平的提高^[44]。另外,在跳伞、射击、射箭、篮球、田径等 12 个项目(Alison,1988;Lynch,1996;Conley,2004;Bernard,2002)的相关研究中发现,运动员在比赛中陷入困境时,自我谈话同样具有增强心理稳定性的效果。

国内的许多运动心理学家在心理训练中应用自我谈话与放松训练、表象训练相结合的方法,也取得了较好的效果(表 3)。

表 3 国内在运动心理训练中应用自我谈话方法的典型研究情况一览表

	时间(年)	方法	主要观点
许小冬	1992	采用个案方法	处在萌芽阶段的情绪障碍较容易消除
王惠民	1992	变换谈话法	治疗比较严重的不合理思维,收到较好的效果
	1994	现场咨询和常规咨询	积极自我谈话技巧的内化对行为有促进作用
石岩	1994	心理镇定性控制训练	对抗消极思维的认知手段效果明显
	1994	与放松训练结合	积极的思维适可而止,并非越多越好
姚家新	1995	与自我暗示结合	意识到和驱散不合理信念
刘淑慧,等	1996	与系统心理咨询结合	临赛时心理调节的效果不明显,容易产生认知误区
丁雪琴,等	1997	与生理指标测验结合	积极的自语方式有积极效果
刘淑慧	1998	自我指导和自我说明	自我谈话更强调运动员的主体作用
许小冬,等	1999	自我对话及言语暗示	与多层次、全方位心理训练系统结合十分重要
刘淑慧	1999	思维控制训练	对个体心理困惑再评价是情绪调节方式的目标
刘淑慧	2001	正确定向和积极内控	是提高自强、自信、自控能力的手段
	2003	认知情感反映表	认知与情感平衡和协调是心理内适应的主要因素
唐征宇	2003	与反省、身体放松结合	利用言语、视觉或身体的一种线索来中止消极思维
	2005	与积极注意定向结合	利用事实、归因和合理的思维来反对消极的思维

有关我国运动员应用自我谈话方法的相关研究大部分集中在竞技运动过程中,以理情行为疗法的 ABC 理论为基础^[45-49],由强调积极思维向强调替代和平衡思维转化,更能反映出情境的新意义,使运动员对待和认识问题更加合理化;并与生理指标测验、身体放松等方法相结合,来调节情绪行为反应。

3.2 心理量表在认知观念测评中的应用

认知观念量表主要采用自陈量表(self-represent scale)形式,其优越性体现在:一方面,反映出所测量概念的潜在特征;另一方面,集中体现所测概念在结构强度和方向上

的差异。这种测量工具已经被愈来愈多的研究者关注。国外临床心理学者很早采用心理量表进行研究,涉及到认知因素的量表大都用来评估情绪、精神障碍患者的焦虑和抑郁等心理疾病症状,这为编制运动员认知观念量表提供了依据。我国运动心理学工作者在心理量表的应用和发展方面也同样进行了不懈的努力^[50],做了许多有益的工作(张力为,2005)。虽然,心理量表种类繁多,但针对运动员认知观念的研究并不多,且应用范围较小。

在临床治疗领域,许多心理量表被应用于认知干预技术中,以自助表(self-help form)、图式(schemas)等方式出

现,并通过检验假设、质疑和特定的认知技能等方法重建认知(Beck和Weishar,1995)^[51]。

表4 国外临床领域认知研究的部分量表一览表

编制者	时间(年)	量表名称	作用
Beck	1967	贝克抑郁量表 (Beck Depression Inventory)	用21个“症状-态度类型”来评价躯体症状的认知因素
Hammen	1976	认知偏差问卷 (the Cognitive Bias Questionnaire)	一项与抑郁有关的认知因素的开创性研究量表,测定2个维度:抑郁和认知歪曲
Ellis	1985	理情疗法自助量表 (RET Self-Help Form)	对不合理信念进行驳斥和自我分析
Hollon	1980	自动思维问卷 (the Automatic Thoughts Questionnaire)	用来评价与抑郁有关自动出现的消极思维的频度
Young	1990	个人信念问卷 (Individual Belief Questionnaire)	评价个体抑郁、焦虑和愤怒的易感性所持的核心信念
Beck	1991	人格信念问卷 (Personality Belief Questionnaire)	为6种不同类型的人格障碍患者提供信念方面的提示
Dryden	1992	理情行为治疗自助表 (REBT Self-Help Form)	指导、识别和监控来访者的不良思维模式,并用更加现实的思维模式来替代
Robin	1993	理情疗法干预策略表 (RET Interfere Strategy Form)	采用实证的、实用的方法挑战不合理假设,起到一个良好的情绪释放作用
Wells	2000	元认知问卷 (Metacognitions Questionnaire)	用来评估焦虑的不同信念
Leahy	2002	情绪图式量表 (Leahy Emotional Schemas Scale)	针对情绪的定义和情绪处理策略个体差异较大的情况下使用

表4中的量表在应用过程中强调观念上的突破,运用驳斥非理性信念或类似的认知重建技巧对心理疾病患者进行治疗,以期导致行为的改变,但其分属于不同的治疗系统,如建构主义治疗(constructivism therapy)、行为主义治疗(behaviorism therapy)、存在主义治疗(existentialism therapy)等。

研制运动员认知观念的量表的主要目的,是对运动员现存的不合理认知观念进行量化。操作路径具体来说:1)在运动员认知观念的测评中,要努力发展适合中国运动员认知观念特点的量表;2)量表的设计结合了影响因素交互作用的特点,题目设计向单一情境的方向发展(如身体损伤、比赛失利等);3)评定过程充分考虑与比赛情景结合,并遵循聚合原则,即多次评定预测多次结果,对运动员认知观念(优劣、好坏等)的评判考虑了竞技领域的效率和结果两种因素,应用多种影响变量综合评价;4)在影响因素的探讨中,要注重纵向、动态地考察交互作用的多个方面,提高研究的生态学效度。

需要指出的是,量表的编制要充分考虑各种实际测量因素的影响及测量自身和过程中引起的误差,符合内容敏感性原则,结构等级划分合理、功效性原则以及评价效果简便性和可分析性原则^[58];并遵循经典测量理论(Classical Test Theory)对测评分析直观、具体、适用性广的要求,概化理论(Generalizability Theory)对测评宏观分析能力强的要求,项目反应理论(Item Response Theory)在控制测量编制质量上的原理科学、计量精确的要求^[58],以便充分发挥测量的效能。

4 小结

1. 运动员认知观念是指“在竞技运动过程中,运动员面对自身的个体差异、教练员训练及指导方式以及外界环

境的不同刺激等诱发事件,导致情绪和行为变化的看法或想法”。它不仅是一个静态的心理建构,而且,是一个动态的过程,从个体差异、先验性、指向性以及层次性4个方面体现了其特殊性。

2. 运动员不合理认知观念具有8个特征,即十全十美、灾难化、成就决定自我价值、个人化、公平扭曲、责备、两极化思维及一概而论,但需要进行本土化的进一步假设和研究,并根据项目的不同而有所区别。

3. 以ABC理论为运动员认知观念理论建构的基础,提出了诱发事件A和个体产生的相应信念B以及结果C的特定含义,并进一步构建出能够进行实证检验的可行性测评模型。

4. 对比国内、外自我谈话和心理量表在运动心理训练中运用的异同,相应提出研制运动员认知观念量表的操作路径及注意的问题。

参考文献:

- [1] STRONGMAN K T. 王力译. 情绪心理学——从日常生活到理论[M]. 北京:中国轻工业出版社,2006.
- [2] GRIFFITHS P E. What emotion really are[M]. Chicago: University of Chicago Press,1997.
- [3] MANDLER G. Mind and emotion[M]. New York:John Wiley & Sons,1976.
- [4] ARNOLD M B. Emotion and personality[M]. New York: Columbia University Press,1960.
- [5] LAZARUS R S. Emotion and adaptation[M]. New York:Oxford University Press,1991.
- [6] ELLSWORTH P C. Some implications of cognitive appraisal theories of emotion[A]. In K T STRONGMAN (ed.). International review of studies on emotion[M]. Chichester, UK:John Wiley & Sons,1991.

- [7] DAVISON G C, NEALE J M. Abnormal psychology[M]. New York: John Wiley & Sons, 1997.
- [8] BECK A T. Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects[M]. New York: Harper & Row, 1967.
- [9] BECK A T. Cognitive therapy of depression: new perspectives [A]. In P J CLAYTON, J E BARRETT (Eds.). Treatment of depression: old controversies and new approaches [M]. New York: Raven press, 1988.
- [10] EILLS A. Reason and emotion in psychotherapy [M]. New York: Lyle Stuart, 1962.
- [11] MEICHENBAUM D. Self-instructional methods[M]. In F H KANFER, A P GOLDSTEIN (Eds.). Helping people change [M]. New York: Pergamum Press, 1975.
- [12] GUIDANO V F, LIOTTI G. Cognitive processes and the emotional disorders[M]. New York: Guilford Press, 1983.
- [13] ELLIS A, CATHARINE MACLAREN E S W. Rational emotive behavior therapy[M]. Impact Publish, Inc, 1998.
- [14] ROGEIS C R. Reaction to gunnison's article on the similarities between eriskson and rogers[J]. Counsel Pevelopment, 1985, 63 (9) :565-566.
- [15] ROGERS C R. One alternative to nuclear plane-lary suicide[J]. Counseling Psychologist, 1984, 12(2) :3-12.
- [16] ROGERS C R. Toward a science the person [A]. In T W WANE (Ed). Behaviorism and phenomenology[M]. Chicago, III: University of Chicago press, 1964.
- [17] ADLER L E, BIELING P. Interpersonal consequences of the pursuit of safety[J]. Behavior Res Therapy, 1998, 36(1) :53-64.
- [18] BECK A T, EMERY G, GREENBERG R L. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective [M]. New York: Basic Books, 1985.
- [19] INGRAM R E, HOLLON S D. Cognitive therapy for depression from an information processing perspective [A]. In R E INGRAM (Eds.). Information processing approaches to clinical psychology[M]. New York: Academic Press, 1986.
- [20] ZWEMER W A, DEFFENBACHER J L. Irrational beliefs, anger, and anxiety[J]. J Counsel Psychol, 1984, 31(3) :391-393.
- [21] BECK A T, FREEMAN A, ASSOCIATES. Cognitive therapy of personality disorders[M]. New York: Guilford Press, 1990.
- [22] ELLIS A. Overcoming resistance: Rational-emotive therapy with difficult clients[M]. New York: Springer, 1985.
- [23] RAINER MARTENS. Coaches guide to sport psychology[M]. Champaign, IL: Human Kinetict Publishers, Inc, 1987.
- [24] [美] KAREN L H. 张忠秋译. 运动心理咨询理论[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2005.
- [25] JASPARS J, HEWSTONE M, FINCHAM F D. Attribution theory and research: the state of the art [A]. In JASPARS F D FINCHAM. Developmental and social dimensions [M]. Academic, 1983.
- [26] 姚家新. 竞赛心理咨询与心理训练 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1995.
- [27] 辞海[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1980. 1213, 493, 1319.
- [28] KELLY H. Attribution theory in social psychology [A]. In D LEVINE. Nebraska symposium on motivation [M]. Lincoln: University of Nebraska Press, 1976.
- [29] [美] JUDITH S BECK. 翟书涛译. 认知疗法: 基础与应用 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2001.
- [30] ELLIS A. The practice of rational emotive behavior therapy [M]. New York: Springer, 1997.
- [31] GREENBERGER D, PADESKY C A. Mind over mood [M]. New York: The Guilford Press, 1995.
- [32] 王进. 压力下的“choking”: 运动竞赛中努力的反常现象及相关因素[J]. 体育科学, 2005, 25(3) :92-93.
- [33] JONES E, DAVID K E. The attribution process in person perception [A]. In BERKOWITZ. Advances in experimental social psychology [M]. London: Academic Press, 1975. 6, 219-266.
- [34] 李益群, 谢亚龙. 体育博弈论 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002.
- [35] WESSLER R A, WESSLER R L. The principle and practice of rational-emotive therapy [M]. San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1980.
- [36] [美] AARON T BECK, ARTHUR FREEMAN, DENISE D DAVIS. 翟书涛译. 人格障碍的认知治疗 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2004.
- [37] PAUL SCHIENBERG. Cognitive style & athletic performance Part 1: distortions [J]. J Psyched & Sport Psychology for the masses, 2003, 3(3) :11-13.
- [38] TRACEY J D, ANDREW M L, YURIL H. Emotional states of athletes prior to performance-induced injury [J]. J Sports Sci Med, 2005, 4:382-394.
- [39] 王惠民, 任未多, 李京城, 等. 心理技能训练指南——教练员运动员手册 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1992.
- [40] MCMORRIS T, GRAYDON J. The effect of incremental exercise on cognitive performance [J]. Int J Sport Psychol, 2001, 31 (10) :66-81.
- [41] PYKE F S. Better coaching: Advanced coach manual. Beconnen [M]. ACT: Australian Coaching Council Inc, 1991.
- [42] DENDATO K M, DIENER D. Effectiveness of cognitive relaxation therapy and study skill straining in reducing self-reported and anxiety and improving the academic performance of test anxious students [J]. J Counsel Psychol, 1986, 3(3) :131-135.
- [43] WARD P, WILLIAMS A M. Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance [J]. J Sport Exe Psychol, 2000, 25(6) :93-111.
- [44] THOMAS P R, FOGARTY G J. Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences [J]. TSP, 2004, 11(7) :86-106.
- [45] 许小冬. 合理情绪疗法对运动员合理情绪的调整 [J]. 中国心理卫生杂志, 1992, 6(1) :29-31.
- [46] 王惠民. 促进高级射手积极自我谈话的案例研究 [J]. 体育科学, 1994, 14(2) :89-93.
- [47] 石岩, 宋景茂, 李崇善, 等. 女子射箭运动员心理镇定性的控制训练 [J]. 体育科学, 1994, 14(5) :82-87.

(下转第 63 页)

强度训练未见C明显下降,可能是递增负荷训练使得肾上腺皮质机能生理性适应。由5周训练过程中 CD_4^+ / CD_8^+ 比值变化来看,中等强度训练能提高机体的免疫机能。从以上结果推知,机体内分泌免疫机能对5周递增负荷训练产生了良好的适应,同步伴随机体有氧工作能力提高。

参考文献:

- [1] 王启荣,杨则宜. 长时间运动导致低血睾酮的可能机制及其干预手段[J]. 西安体育学院学报,2005,22(1):78-80.
- [2] 冯连世,冯美云,冯炜权. 优秀运动员身体机能评定方法[M]. 北京:人民体育出版社,2003.34-49.
- [3] 谢敏豪,冯炜权,杨天乐,等. 血睾酮与运动[J]. 体育科学,1999,19(2):80-83.
- [4] MARESH C M, WHITTLESEY M J, ARMSTRONG L E, *et al.* Effect of hydration state on testosterone and cortisol responses to training-intensity exercise in collegiate runners[J]. Int J Sports Med,2006,27(10):765-770.
- [5] MAESTU J, JURIMAE J, JURIMAE T. Hormonal response to maximal rowing before and after heavy increase in training volume in highly trained male rowers[J]. J Sports Med Phys Fitn, 2005,45(1):121-126.
- [6] PEDERSEN B K, ROHDE T, ZACHO M. Immunity in athletes[J]. J Sports Med Phys Fitness,1996,36(4):236-245.
- [7] FITZGERALD L. Exercise and the immune system[J]. Immunol Today,1998,12(19):337-339.
- [8] 陈佩杰,任杰,刘无逸,等. 大强度训练后机体免疫机能的变化及其和垂体-肾上腺皮质系统的可能关系[J]. 体育科学,1995,15(2):51-54.
- [9] NIEMAN D C, PEDERSEN B K. Exercise and immune function: Recent developments[J]. Int J Sports Med,1999,27(2):73-80.
- [10] 陈佩杰. 运动免疫学研究进展[J]. 体育科学,2000,20(6):41-46.
- [11] NEMET D, MILLS P J, COOPER D M. Effect of intense wrestling exercise on leucocytes and adhesion molecules in adolescent boys[J]. Br J Sports Med,2004,38(2):154-158.
- [12] SCHARHAG J, MEYER T, GABRIEL H H W, *et al.* Does prolonged cycling of moderate intensity affect immune cell function[J]. Br J Sports Med,2005,39(3):171-177.
- [13] MCKUNE A J, SMITH L L, SEMPLE S J, *et al.* Influence of ultra-endurance exercise on immunoglobulin isotypes and subclasses[J]. Br J Sports Med,2005,39(9):665-670.
- [14] COPPOLA A, COPPOLA L, MORA LD. Vigorous exercise acutely changes platelet and B-lymphocyte CD39 expression[J]. J Appl Physiol,2005,98(4):1414-1419.
- [15] PEDERSEN B K, TOFT A D. Effects of exercise on lymphocytes and cytokines[J]. Br J Sports Med,2000,34(4):246-251.
- [16] GLEESON M, BISHOP N C. The T cell and NK cell immune response to exercise[J]. Ann Transplant,2005,10(4):43-48.
- [17] NIEMAN D C, HENSON D A, GOJANOVICH G, *et al.* Influence of carbohydrate on immune function following 2 h cycling[J]. Res Sports Med,2006,14(3):225-231.

(上接第54页)

- [48] 石岩,郭显德,李崇善. 肌电生物反馈结合“三线放松功”控制射箭运动员应激的研究[J]. 体育科学,1994,14(3):79-84.
- [49] 刘淑慧,张恒,黄小丁,等. 第26届奥运会提高射手比赛发挥能力的综合性心理建设研究[J]. 北京体育师范学院学报,1999,11(1):21-33.
- [50] 张力为. 运动心理学研究方法的演进[J]. 武汉体育学院学报,2005,39(12):37-42.
- [51] BECK A T. Cognitive therapy and the emotional disorders[M]. New York:International Universities Press,1967.
- [52] KRANTZ S, HAMMEN C. Assessment of cognitive bias in depression[J]. J Abnormal Psychology,1979,88(10):611-619.
- [53] EILLS A. Overcoming Resistance[M]. New York:Springer Publishing Company,1985.
- [54] HOLLON S D, KENDALL P C. Cognitive self-statements in depression: development of and automatic thoughts questionnaire[J]. Cognitive Therapy Rea,1980,4(11):383-395.
- [55] ROBIN M. Overcoming performance anxiety: Using RET with actors, artists, and other performers[A]. In Innovations in rational emotive therapy[M]. London:Sage,1993.
- [56] LEAHY R L. A model of emotional schemas:Cognitive and behavioral practice[M]. New York:NYC and Weill-Cornell University Medical College,2002.
- [57] [美]ROBERT L LEAHY. 张黎黎译. 认知治疗技术——从业者指南[M]. 北京:中国轻工业出版社,2005.
- [58] BRENNAN R L. Element of generalizability theory[M]. Iowa City:ACT Publications,1983.