

# 福建省竞技教练员职业压力应对方式特点分析

曾志飞,朱美娟

(莆田学院 体育系,福建 莆田 351100)

**【摘要】**为了考察福建省竞技教练员职业压力应对方式的特点,对参加福建省第十四届省运会的180名带队教练员进行了问卷调查。研究表明:福建省竞技教练员职业压力应对方式趋向于采用积极的应对方式;消极应对方式在不同婚姻状况( $t=3.183, p<0.05$ )、不同学历( $t=-2.492, p<0.05$ )变量上存在显著性差异,未婚的竞技教练员消极应对方式显著高于已婚的竞技教练员,具有本科学历的竞技教练员职业压力消极应对方式的采用显著高于其他学历的竞技教练员;竞技教练员职业压力应对方式在性别、年龄、不同职称、执教最好成绩变量上不具有显著性差异。

**【关键词】**竞技教练员;职业压力;应对方式

**【中图分类号】**G812.757 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2012)03-0138-06

应对方式是指个体面对压力事件时所采用的认知调节和行为努力的策略和方法<sup>[1]</sup>。许多研究表明,积极的应对方式是个体减少压力的一个重要手段,有利于缓解个体的精神紧张,保持心理平衡,促进身心健康的发展;有利于减轻个体的职业倦怠;有利于增强个体的成就感;有利于提高个体的生活满意度,而消极的应对方式却容易使个体产生职业倦怠,危害个体的身心健康。因此,积极主动的应对方式要远远好于消极的应对方式<sup>[2]</sup>。竞技体育是一项高应激职业,有着较高的社会期望性,担负着为国家培养大量竞技人才的重任。然而对金牌和优异运动成绩的追求使得竞技教练员承受着更加巨大的压力<sup>[3]</sup>。众所周知,竞技教练员的职业压力过大,会制约其执教水平;会严重影响着教练员队伍的稳定;同时也会影响运动员的健康成长和创造优异的运动成绩<sup>[4]</sup>。因此,对竞技教练员执教中的压力应对研究是运动心理学领域中的重要课题,同时采取何种方式应对职业压力,维护和促进竞技教练员心理健康也成为急需解决的重大问题。然而当前我国对竞技教练员职业压力应对方式的研究还很少,本研究通过对竞技教练员职业压力应对方式特点进行分析,可以较好地了解目前我国竞技教练员应对职业压力的现状,为促进竞技教练员心理健康的发展提供可靠依据。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本研究以福建省第十四届省运会竞技教练员的职业压力应对方式为研究对象。本次调查共发放问卷180份,回收161份,有效问卷152份,有效率94.4%。有效样本构成:男教练员114人(占总人数的75%),女教练员38人(占总人数的25%);年龄30

岁以下66人,31~40岁46人,41~50岁40人,分别占样本的43.4%、30.2%、26.4%;已婚53人,未婚99人,分别占样本的34.9%、65.1%;大专及以上学历24人,本科学历123人,研究生以上学历5人,分别占样本的15.8%、80.9%、3.3%;高级职称37人,一级职称66人,其他49人,分别占样本的24.3%、43.4%、32.3%;执教最好成绩为省市级99人,国家级53人,分别占样本的65.1%、34.9%。

### 1.2 测量工具

职业压力应对方式量表是采用简易应对方式量表(SCSQ)<sup>[5]</sup>进行测评,它是由解亚宁编制,包括积极应对和消极应对两个因素,其中包括积极应对12个,消极应对8个,总共20个条目,反映应对方式的特点。量表为四级评分,0分代表“不采取”、1分代表“偶尔采取”、2分代表“有时采取”、3分代表“经常采取”。总量表的内部一致性系数为0.762,积极应对分量表的内部一致性系数为0.757,消极应对分量表的内部一致性系数为0.733。该量表被国内外学者广泛应用,通过证实能用来评价个体的应对方式<sup>[6]</sup>。

### 1.3 施测方法

到各个比赛场馆对教练员现场发放问卷进行调查,包括田径、游泳、排球、篮球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、散打、拳击、柔道、跆拳道、武术、摔跤、击剑、举重、射击等项目的教练员,教练员答题完毕后立即收回问卷。

### 1.4 数理统计法

本研究的全部数据分析采用SPSS13.0统计软件,主要采用独立样本T检验和单因素方差等进行处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 福建省竞技教练员职业压力应对方式的总体特

收稿日期:2012-07-04

作者简介:曾志飞(1969-),男,福建莆田人,大学本科,讲师,研究方向为体育教育。

## 点

从表1可见,福建省竞技教练员职业压力应对方式更多趋向采用积极应对方式,这在一定程度上说明福建省竞技教练员面对训练和比赛中各种压力时,能以积极的应对策略缓解压力。同时,调查数据也反映出福建省竞技教练员在面对各种职业

压力时也经常采用消极应对策略,这应引起相关部门的关注。这两个因素的标准差较小,反映了福建省竞技教练员在面对职业压力时采用比较一致的方式去应对,这可能与竞技教练员的工作负荷和职业发展等相关,积极的应对方式能减轻竞技教练员的职业压力和职业倦怠,提高工作效能感。

表1 福建省竞技教练员职业压力应对方式各因素总体平均数和标准差

因素	Min	Max	M	Item	M/Item	SD
积极应对方式	18	46	33.2039	12	2.77	0.44
消极应对方式	8	27	16.0329	8	2.20	0.50

## 2.2 不同性别的竞技教练员职业压力应对方式差异检验

为了研究不同性别的竞技教练员在职业压力应对方式上的差异,以性别为自变量,以积极应对方式和消极应对方式为因变量,采用独立样本T检验分析。从表2可见,男性与女性竞技教练员在积极应对方式和消极应对方式上并没有呈现出显著差异( $P>0.05$ )。这与多数学者研究的结论不同,如李坤崇(1996)研究认为女性教师更多地采用逃避等消极方式应对压力;任俊杰,陈华,李毅(2009)研究认为高校女性体育教师更多地采用自责、幻想等消极方式应对压力;同时在教练员领域,杨剑(2010)研究也认为女性教练员较多地采用幻想、自责等消极应对方式。分析其原因可能是:由于长时

间的体育运动使得原本比较内向、柔弱的女性也具备了同男性一样乐观豁达的性格,这就出现了女性竞技教练员在面对职业压力时也同男性竞技教练员一样更能乐观积极地应对;同时由于竞技体育是一项高应激职业,有着较高的社会期望性,同时也提升了竞技教练员的自我期望,这就要求竞技教练员在面对巨大压力时,要采用积极主动的应对方式,不仅要具有丰富的专业知识,还要时刻保持用科学的知识来丰富自己,不断提高自己的教学训练水平,然而这些素质的提升并非是一两天的事情,这就加重了竞技教练员的职业压力;由于竞技领域激烈的竞争和聘任制的不断运用,使竞技教练员面临着择优上岗的一系列挑战,这些压力给男性和女性竞技教练员都带来了一些心理的不适应。

表2 不同性别的竞技教练员职业压力应对方式各因素的独立样本T检验

因素	男性竞技教练员		女性竞技教练员		t	p
	M	SD	M	SD		
积极应对方式	2.76	0.42	2.80	0.50	-0.506	0.614
消极应对方式	2.03	0.50	1.92	0.50	1.191	0.235

## 2.3 不同年龄的竞技教练员职业压力应对方式差异检验

从年龄对竞技教练员职业压力应对方式的影响来看(表3),不同年龄的竞技教练员职业压力应对方式在各维度上的得分呈上下波动,在积极应对方式和消极应对方式上并没有呈现出显著差异( $P>0.05$ )。经过进一步的比较分析,年龄在30岁以下的竞技教练员采用积极应对方式和消极应对方式应对职业压力的得分都高于31到40岁和41到50岁,原因可能是:刚上任的年轻的竞技教练员年富力强和热爱工作、积极乐观,乐于与人沟通交流,有着良好的社会支持现状,更能积极地应对职业压力以缓解压力带来的危害,从而提高训练效率;年龄在31到40岁的竞技教练员,像李铂(2009)<sup>[9]</sup>研究指出的;他们正值事业的黄金期,同时承受着来自工作和照顾

家庭的双重压力,又还要处理好社会上的人际关系再加上社会迅速的变化、对长期工作的厌倦和自己精力不足等问题,使得他们并不像年龄在30岁以下的竞技教练员那样较积极地应对职业压力;由于年龄的增长,41到50岁的竞技教练员运动技能、体能等自身能力呈下降趋势,身体状况也大不如从前,这使得他们在训练中对动作示范力不从心,竞技教练员的失落情绪油然而生。另一方面,年龄在30岁以下的竞技教练员对自身的期望高,不断努力实现自我价值,但毕竟由于工作年限短,社会地位低,经验阅历不丰富,处理问题的方式也不成熟,他们所处的工作条件并不是很好,同时享受到的工资待遇也不高,这就造成了高期望与现实的强烈反差,也就影响了他们工作的激情,减少了他们的斗志。所以他们有时又更多地采用消极方式应对压力。

表3 不同年龄的竞技教练员职业压力应对方式单因素方差检验

因素	30岁以下		31~40岁		41~50岁		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
积极应对方式	2.81	0.45	2.73	0.43	2.74	0.43	0.451	0.638
消极应对方式	2.10	0.49	1.89	0.50	1.98	0.49	2.656	0.074

## 2.4 不同婚姻状况的竞技教练员职业压力应对方式差异检验

从表4的数据中可看出:未婚的竞技教练员和已婚的竞技教练员在积极应对方式上并没有呈现出显著差异( $P>0.05$ ),但未婚的竞技教练员积极应对方式的得分高于已婚的竞技教练员,这与学者张敏(2006)<sup>[8]</sup>研究的结论一样。在消极应对方式上,未婚的竞技教练员采用的消极应对方式显著高于已婚的竞技教练员。分析其原因:可能是未婚的竞技教练员由于大都是刚上任的年轻的教练员,他们

较已婚的竞技教练员少了一些对家庭和事业的责任感,处理事情也不会那么谨慎;由于他们工作年限较短,经验还不足,在教学、训练和比赛过程中,对遇到的问题处理方法没已婚的竞技教练员理智;在待遇和工作条件方面,他们一般会比已婚的竞技教练员更差;在运动员方面,未婚的竞技教练员对运动员成绩和身体素质提高的担忧高于已婚的竞技教练员,使他们感受的压力高于已婚的竞技教练员,因此这些又导致他们面对压力时较多地采用消极应对方式。

表4 不同婚姻状况的竞技教练员职业压力应对方式各因素的独立样本T检验

因素	未婚		已婚		t	p
	M	SD	M	SD		
积极应对方式	2.83	0.41	2.73	0.45	1.270	0.206
消极应对方式	2.18	0.51	1.91	0.84	3.183	0.002

## 2.5 不同学历的竞技教练员职业压力应对方式差异检验

本研究中竞技教练员的学历分布为大专及以上学历的有24人,本科123人,研究生学历仅5人,样本分布差异大,为了统计方便,把研究生学历并到本科学历中。结果表明(见表5),具有本科学历的竞技教练员更多的采用求助和幻想等消极的应对方式应对职业压力,其他不具显著性差异。探究其原因:可能是具有本科学历的竞技教练员由于学历较高,社会赋予他们的期望也更高,给予他们的工作任务就更加繁重,他们承受着相对较大的工

作负荷量;同时具有本科学历的竞技教练员会更加注重自己的职业发展和他所训练项目的前景,这些使得他们在职业发展方面的压力更大;在人际关系方面,他们更需要处理好与领导、同事和运动员的关系,如果这些关系处理不佳,势必会影响训练的效率,那么他们的工作层面的压力又会随之增大;而具有大专及以上学历的竞技教练员大多数是教龄较长的教练员,他们阅历和教学经验丰富,当遇到工作上的压力时,他们比具有本科学历的竞技教练员更能保持着平稳、积极的心态去应对。

表5 不同学历的竞技教练员职业压力应对方式各因素的独立样本T检验

因素	大专及以下		本科		t	p
	M	SD	M	SD		
积极应对方式	2.75	0.49	2.77	0.43	-0.206	0.837
消极应对方式	1.78	0.40	2.05	0.50	-2.492	0.014

## 2.6 不同职称的竞技教练员职业压力应对方式差异检验

从表6可以得出:不同职称的竞技教练员在积极应对方式和消极应对方式上并没有呈现出显著差异( $P>0.05$ ),经过进一步比较得出,一级职称的竞技教练员积极应对方式得分最高,由于一级职称的竞技教练员多为年轻人,他们精力充沛、有着伟

大的理想和抱负,更能积极应对职业压力。其他职称的竞技教练员在消极应对方式上高于高级职称和一级职称的竞技教练员,因为其他职称的竞技教练员他们在职业上还没有高级职称和一级职称的竞技教练员稳定,教学、训练经验也还不够丰富;李铂<sup>[9]</sup>等研究认为在自我发展需要上,其他职称的竞技教练员感受到的压力高于高级职称的竞技教练

员;再者说,职称有时就是社会地位高低的见证,其他职称的竞技教练员他们所感受到的社会舆论压

力也会更大,所以他们面对自己的职业压力时较多地采用消极方式应对。

表6 不同职称的竞技教练员职业压力应对方式的单因素方差检验

因素	高级		一级		其他		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
积极应对方式	2.66	0.46	2.83	0.43	2.77	0.42	1.760	0.176
消极应对方式	2.02	0.51	1.95	0.49	2.07	0.50	0.870	0.421

### 2.7 不同执教最好成绩的竞技教练员职业压力应对方式差异检验

比较不同执教最好成绩的竞技教练员职业压力应对方式的得分,结果表明(见表7),执教最好成

绩为全国级和省市级的竞技教练员在积极应对方式和消极应对方式上也并没有呈现出显著差异( $P>0.05$ ),不同执教最好成绩的教练员无论是积极应对方式还是消极应对方式的得分差值都很小。

表7 不同执教最好成绩的竞技教练员职业压力应对方式各因素的独立样本T检验

因素	省市级		全国级		t	p
	M	SD	M	SD		
积极应对方式	2.75	0.43	2.79	0.46	-0.490	0.625
消极应对方式	2.00	0.48	2.01	0.54	-0.182	0.856

分析其原因:可能是执教最好成绩为全国级的竞技教练员他们大都是职称较高的竞技教练员,由于工作年限比较长,积累了非常丰富的执教经验,处理问题也较理智,能够较多地采用积极的方式应对压力,但也由于他们取得了更多让人满意的成绩,是提高全省竞技水平的关键和顺利完成体育竞赛的顶梁柱,所以社会赋予他们更高的期望,希望他们能有更加惊人的成绩,致使他们压力更大,这样导致了他们又采用一些消极方式应对所承受的压力。而执教最好成绩为省市级的竞技教练员相比执教最好成绩为全国级的竞技教练员所承受的压力会小一点,因为社会对他们的期望没有对执教最好成绩为全国级的竞技教练员那么高,他们来自各方面的压力都要比执教最好成绩为全国级的竞技教练员小,但由于他们的执教成绩较低,经验阅历也没那么丰富,导致他们有时也采用消极方式应对压力。所以他们的应对方式不具有显著性差异。

## 3 结论和建议

### 3.1 结论

3.1.1 从福建省竞技教练员职业压力应对方式的总体特点分析,福建省竞技教练员趋向于采用积极的应对方式应对职业压力。

3.1.2 福建省竞技教练员消极应对方式在不同婚姻状况( $t=3.183, p<0.05$ )、不同学历( $t=-2.492, p<0.05$ )变量上存在显著性差异,未婚的竞技教练员消极应对方式显著高于已婚的竞技教练员,具有本科学历的竞技教练员职业压力消极应对方式显著高于其

他学历的竞技教练员。

3.1.3 福建省竞技教练员职业压力应对方式在性别、年龄、不同职称、执教最好成绩变量上不具有显著性差异( $p>0.05$ )。

### 3.2 建议

竞技教练员肩负着提高整个运动队竞技水平的重担,所以他们的身心健康就直接关系着全队运动员的身心健康,同时也直接关系着运动员们的运动训练成绩和竞技水平。针对福建省竞技教练员职业压力应对方式特点,本研究认为,可以从社会、主管部门和竞技教练员自身三个方面入手,提出缓解竞技教练员职业压力的策略,从而促进竞技教练员心理健康的发展和工作效率的提高。

#### 3.2.1 加大对我国竞技教练员职业压力应对方式的研究力度

目前关于竞技教练员职业压力应对方式的相关研究还只是凤毛麟角,不论是在理论上或实践上都还几乎是一片处女之地<sup>[10]</sup>。加强对我国竞技教练员职业压力应对方式的研究,从研究中发现找出对策,为竞技教练员提供有效的应对方式应对压力,从而维护他们的身心健康,提高训练效绩。

#### 3.2.2 加大关注运动员的选拔和培养工作的力度

竞技教练员职业压力的影响因素之一是运动员的选拔和培养,由于运动员的身体素质比较差,有时运动员又因伤病而影响训练,那么作为相关的主管部门,就应该十分关注运动员们的选拔和培养,使运动员选材的科学评价系统得到大幅度地完善,也使科研能真正为训练服务;科学地监控运动

员的训练状态,从而预防或减少运动员在训练过程中的伤病,使运动员能处于较好的训练状态,这样可以缓解竞技教练员的压力。

### 3.2.3 完善竞技教练员的激励政策和奖惩制度

要采取灵活的激励政策,同时满足不同阶段的竞技教练员的需求,特别是中青年竞技教练员的需求,大力改善他们的工作条件(训练场地设施的条件、保障措施),解决他们工作的后顾之忧。利用经济手段(实行内部福利薪金制度和高风险、高回报政策),实现年轻竞技教练员的价值,兼非经济手段(给予要满足自我发展需要的竞技教练员,尤其是年轻、职称较低的竞技教练员更多学习、深造的机会。既要肯定和奖励竞技教练员执教成绩的提高,又要惩治阻碍竞技水平提高的行为。

### 3.2.4 加强竞技教练员的思想工作

相关的主管部门在改善投资和管理的同时,还应加强竞技教练员的思想工作,既要做好物质奖励更要做好精神激励,及时地给予竞技教练员必要的心理援助。要加强竞技教练员的专业培训工作,使竞技教练员自身的身体素质和心理素质得到提高,采用积极的方式缓解压力,从而提高训练绩效<sup>[1]</sup>。在对竞技教练员进行专业培训工作时,有针对性地趋于采用消极方式应对职业压力的竞技

教练员提供一些积极应对方式方面的指导,鼓励竞技教练员采用积极、主动的心态应对职业压力。

### 3.2.5 竞技教练员学会减轻自己的工作负荷,优化训练方法,提高训练成绩

竞技教练员要采用科学的训练方法和手段进行训练,合理地控制训练负荷,尽量减少运动员训练过程中的伤病,减轻自己的工作负荷,减轻工作压力,提高训练成绩。

### 3.2.6 竞技教练员要树立正确的意识,进行积极地自我调适,缓解不良情绪

教龄低和学历高的竞技教练员要时常加强自身的理论和实践学习,树立正确的认识,增强自己的信心,提高自己抗压的能力;要懂得一些自我控制情绪和调节不良心理反应的方法,采用积极应对方式应对职业压力,例如进行合理有效的情绪发泄;主动向亲人、朋友、专家等寻求建议与帮助;利用网络或书籍查找资料,借鉴别人处理类似问题的经验,尽可能地将压力化为前进的动力;适当安排一些休闲活动有效地缓解压力。竞技教练员还要提高自身的认知水平,要懂得去尊重和欣赏运动员,充分发挥每位运动员的特长,使他们的潜力得到最大发挥;同时也要建立良好的社会人际关系,这样更加有助于自己工作的高质量完成。

## 注释及参考文献:

- [1] Andrews G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment[J]. *New MentDis*, 1978, (16): 307-316.
- [2] 徐富明, 申继亮, 朱从书. 教师职业压力与应对策略的研究[J]. *中小学管理*, 2002(10): 15-16.
- [3] 李富荣. 继续积极推进教练员培训工作深入发展[J]. *中国体育教练员*, 2000(3): 2-4.
- [4] 李铂, 吴磊. 竞技运动教练员职业压力现状的研究[J]. *泰山学院学报*, 2009, 31(3): 114-118.
- [5] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. *中国临床心理学杂志*, 1998, 6(2): 114-115.
- [6] 苏荔榕, 朱美娟. 中学体育教师职业压力应对方式特点研究[J]. *西昌学院学报(自然科学版)*, 2008, 22(4): 104-107.
- [8] 张敏. 水上运动教练员工作压力、应对方式及社会支持的特点与关系研究[D]. 武汉体育学院硕士论文, 2006.
- [9] 李铂, 殷恒婵, 吴磊. 竞技运动教练员职业压力影响因素的研究[J]. *辽宁体育科技*, 2009, 31(2): 48-49.
- [10] 申艳娥. 中小学教师压力应对特点及其相关因素研究[D]. 福建师范大学硕士论文, 2003.
- [11] 童炳珍. 湖北省竞技运动队教练员工作压力源与职业倦怠关系研究[D]. 华中师范大学硕士论文, 2009.

## Analysis on the Coping Styles Characteristics of the Athletic Coaches Occupational Stress of Fujian Province

ZENG Zhi-fei, ZHU Mei-juan

(Physical Department, Putian College, Putian, Fujian 351100)

**Abstract:** In order to investigate the coping styles characteristics of athletics coaches occupational stress of Fujian Province, there conducted a survey of 180 coaches who participated in the 14th session of the Provincial Games in Fujian Province. The results shows that, the occupational stress coping styles of athletics coaches in Fujian Province tend to adopt positive coping styles; negative coping styles in different marital status ( $t=3.183, p<0.05$ ),

different education background ( $t=-2.492, p<0.05$ ) variables exist significant differences, the negative coping styles of unmarried athletic coaches is significantly higher than married athletic coaches', the negative occupational stress coping mode of bachelor degree of athletic coaches is significantly higher than the other degree of athletic coaches; The occupational stress coping styles of athletic coaches in gender, age, different title, best teaching result variables do not have significant differences.

**Key words:** Athletic coaches; Occupational stress; Coping styles

---

(上接114页)

elaborates the current difficult situation that Chinese women football team is facing, pointing out the hope of women football team's second pioneering and success again, and puts forward some feasible reconstruction ideas, for the sake of providing the suggestions and reference of Steel Roses' bursting into bloom forever again.

**Key words:** London Olympics; Chinese women football; Lost causes; Reconstruction ideas

---

(上接137页)

**Abstract:** Using methods like documentation, field survey and statistics, this paper makes comparative study on category, number, programme and awards of martial arts in recent two universiades of Fujian province. The result shows reasonable system of awards in both universiades, increased number of athletes and competitions in the 14th compared to the 13th, and clearer rule of difficulties. However, problems like unreasonable group structure, low participation rate and incomplete programme setting also exist. Therefore, relevant valuable suggestions should be given so as to provide useful lessons for martial arts in following Universiades.

**Key words:** Universiade; Martial arts; Sport setting