

教练身份领导力对运动员倦怠的影响: 主观活力和经验性回避的链式中介作用

邱丽¹, 卜宪贵²

(1. 山东现代学院 基础部, 山东 济南 250104; 2. 山东体育学院 竞技体育学院, 山东 日照 276826)

【摘要】目的: 基于社会认同理论, 从运动员感知视角出发, 探讨教练身份领导力对运动员倦怠影响的作用机制, 解释主观活力和经验性回避的中介机制。方法: 构建教练身份领导力为自变量, 运动员倦怠为因变量, 主观活力和经验性回避为中介变量的关系模型, 采用问卷调查法对672名运动员进行调查。结果: 第一, 教练身份领导力整体($\beta = -0.204, P < 0.001$)和具体维度(身份原型: $\beta = -0.200, P < 0.001$; 身份推进: $\beta = -0.167, P < 0.001$; 身份企业家精神: $\beta = -0.203, P < 0.001$; 身份嵌入: $\beta = -0.173, P < 0.001$)对运动员倦怠均具有显著的负向影响。第二, 主观活力在教练身份领导力整体(效应值为-0.026)和具体维度(效应值分别为-0.023、-0.021、-0.025、-0.024)对运动员倦怠的影响中均起中介作用。第三, 经验性回避在教练身份领导力整体(效应值为-0.086)和个别维度(身份原型效应值为-0.087、身份企业家精神效应值为-0.088、身份嵌入效应值为-0.063)对运动员倦怠的影响中均起中介作用。第四, 主观活力和经验性回避在教练身份领导力整体(效应值为-0.051)和具体维度(效应值分别为-0.040、-0.042、-0.046、-0.045)对运动员倦怠的影响中均起链式中介作用。结论: 教练身份领导力整体和具体维度、主观活力、经验性回避是运动员倦怠的重要预测因素; 教练身份领导力整体和具体维度不仅能够直接负向预测运动员倦怠, 还可分别通过主观活力和经验性回避的独立中介作用及链式中介作用影响运动员倦怠。因此, 强化教练身份型领导力、提升运动员主观活力水平、降低其经验性回避倾向, 是干预和预防运动员倦怠的可行路径。

【关键词】社会认同; 竞技体育; 群体认同感; 心理资源; 身份构建

【中图分类号】G804.8 **【文献标志码】**A **【文章编号】**2096-5656(2025)05-0117-14

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20250902.003

竞技体育的激烈竞争与残酷性, 使运动员承受着前所未有的训练压力与心理负荷。特别是在重大赛事备战期间, 运动员倦怠问题屡有发生。运动员倦怠不仅直接影响其赛场竞技表现, 甚至对整个职业生涯造成影响, 这已成为运动心理学领域的研究热点。相关研究表明, 运动员倦怠是一种由情感/体力耗竭、成就感降低以及对运动持贬低态度所构成的综合征^[1]。运动员倦怠对运动员的动机、表现和健康均产生负面影响^[2-3]。因此, 识别其影响因素并探寻有效的干预机制, 具有重要的现实意义。众多研究已从个体因素^[4]或环境压力^[5]等方面对运动员倦怠问题展开探讨, 但对教练员—运动员互动这一

关键社会情境的关注相对不足。

社会认同理论为该问题的研究提供了重要的理论框架。该理论认为, 个体通过群体成员身份构建自我概念。当运动员认同教练员的领导身份时, 会将团队目标内化为个人目标, 进而增强心理资源。良好的社会支持系统对预防运动员倦怠起着关键作用^[6]; 同时, 教练的身份领导力能够有效缓冲运

收稿日期: 2025-04-01

基金项目: 山东省社会科学规划数字山东研究专项一般项目(23CSDJ58)。

第一作者: 邱丽, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学。

通信作者: 卜宪贵, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 体育教育训练学。

动员的倦怠感^[7]。然而,身份型领导力具体如何作用于运动员倦怠,其内部机制仍有待进一步深入探究。基于社会认同理论,当运动员在与教练的互动过程中形成积极的群体认同感时,不仅能够提升其自我价值感与归属感,还能改善其积极心理状态,激发个体活力,从而增强应对压力的能力^[8]。因此,研究将主观活力作为身份型领导力影响运动员倦怠的重要心理路径变量引入研究。同时,已有研究指出,主观活力的增强有助于个体减少采用逃避性策略^[9]。经验性回避作为影响心理健康和行为功能的重要因素,与个体的满意度、绩效以及倦怠程度密切相关^[10-11]。进一步研究发现,降低经验性回避水平可有效缓解运动员倦怠^[12]。

因此,研究基于社会认同理论的相关观点,拟构建“教练员身份领导力—主观活力—经验性回避—运动员倦怠”中介模型,探究教练身份领导力通过增强运动员的主观活力,降低其经验性回避倾向,进而减轻其倦怠水平的作用路径。旨在揭示教练员领导力影响运动员倦怠的精细路径,突破现有研究仅进行主效应分析的局限,为教练员制定针对性的倦怠干预方案提供参考。

1 文献综述与研究假设

1.1 教练身份领导力对运动员倦怠的直接影响

社会认同方法是一个理论框架,描述了对社会群体有意义的依恋如何塑造人们群体间和群体内的体验^[13-14]。

社会认同方法认为,领导力是一个群体过程,在这个过程中,领导者和追随者都将自己视为群体中的共同成员,努力实现群体的需求和抱负^[15]。采用身份领导方法的领导者代表、推进、创造和嵌入构成其群体共同社会身份的规范、目标和价值观^[16]。身份领导力已经在体育运动和组织等多个领域研究中得到了检验和支持^[17-20]。教练在减少运动员倦怠感知中发挥着核心作用^[6],坚持身份领导的教练在团队中体现、推进、创造和嵌入共同的“我们”意识,能够使运动员团队认同水平提高,其幸福感水平也越高,运动员倦怠则会随之减少^[21]。横向研究表明教练身份领导力能够直接或间接通过增强运动员心理安全感有效缓冲运动员倦怠感^[7]。此外,根据社会认同理论,通过纵向研究发现坚持身份领导原则的

领导者有利于增强运动员的团队认同,进而对团队韧性、团队绩效、任务氛围和个人幸福感和绩效产生积极作用,对个人倦怠产生消极作用^[21]。一项针对澳大利亚足球队运动员的研究表明,有效的领导者在团队中建立和加强“我们”的集体意识可以培养团队认同感,从而有助于增强运动员心理健康,减少运动倦怠^[22]。领导者的身份企业家精神原则在团队成员之间创造的“我们”意识对团队成员倦怠有滞后效应^[23]。基于以上分析,可合理推测出教练身份领导力可有效减少运动员倦怠感,国外研究大都聚焦于教练身份领导力这一整体变量对运动员倦怠的影响,缺少教练身份领导力具体维度对运动员倦怠影响的考察。因此,为了全面探讨教练身份领导力对运动员倦怠的影响,研究提出如下假设:

H1a: 教练身份领导力显著负向预测运动员倦怠;

H1b: 教练身份原型显著负向预测运动员倦怠;

H1c: 教练身份推进显著负向预测运动员倦怠;

H1d: 教练身份企业家精神显著负向预测运动员倦怠;

H1e: 教练身份嵌入显著负向预测运动员倦怠。

1.2 主观活力的中介作用

主观活力是指个体对自身拥有积极活力和能量的感觉,可作为评价个体身心健康和幸福水平的指标^[24-25]。

领导者身份领导培养出团队成员共同的“我们”意识可激发个体的活力^[26]。研究发现,教练坚持身份领导原则时会使运动员感受到安全感,从而影响运动员主观活力水平^[7,27]。根据领导力的社会认同理论,个体对领导者的支持程度在很大程度上取决于领导者是否被视为“我们的一员”^[28]。当教练坚持身份原型原则,即在言行中体现出团队核心价值观和目标时,能够在团队中激发强烈的共同认同感,这种认同感有助于增加运动员对教练的支持和信任,进而为调动运动员活力的能力提供了基础^[27]。此外,作为运动员运动投入主要特征之一的活力是防止运动员出现倦怠症状的重要因素^[30-31]。相关研究数据显示,运动员的主观活力与倦怠呈显著的负相关^[32-33]。主观活力可显著负向影响个体的倦怠,主观活力水平越高,则将拥有充足的心理资源应对日常生活的挫折与压力,进而降低倦怠的

产生^[34]。活力可显著负向预测情绪低落和成就感低,这意味着个体主观活力水平越高,倦怠水平越低^[33]。基于此,研究提出如下假设:

H2a: 主观活力在教练身份领导力与运动员倦怠之间存在显著中介作用;

H2b: 主观活力在教练身份原型与运动员倦怠之间存在显著中介作用;

H2c: 主观活力在教练身份推进与运动员倦怠之间存在显著中介作用;

H2d: 主观活力在教练身份企业家精神与运动员倦怠之间存在显著中介作用;

H2e: 主观活力在教练身份嵌入与运动员倦怠之间存在显著中介作用。

1.3 经验性回避的中介作用

经验性回避是指当一个人不愿意与特定的私人经历(如身体感觉、情绪、思想、记忆、行为倾向)保持联系,并采取措施改变这些事件的形式或频率以及引发这些事件的背景时,就会发生的现象^[36-37]。

目前,体育研究领域的学者们采用了一种认知方法用于减少个体的经验性回避,强调非评判意识的重要性,鼓励人们接受自己的内心状态^[38]。已有研究表明教练对于减少运动员经验性回避具有重要影响作用^[8]。依据社会认同理论,通过实证研究发现,坚持身份领导的教练对团队成员利益的拥护以及身上体现的团队文化与价值观可提高运动员对团队的认同^[17,39],这会对运动员的态度、行为和经验的自我调节产生影响,从而减少经验性回避^[40]。坚持领导身份的教练可以有效提高团队内个人资源,使运动员能够以积极的心态面对心理生理压力(挑战和威胁),而不是选择性回避^[41]。此外,经验性回避是导致倦怠的决定性因素^[42]。高水平的经验性回避与高水平的倦怠有显著关系^[43]。当运动员试图通过将一些痛苦的经历视为事实来控制或避免时,他们很容易适得其反,产生倦怠^[44]。横向研究发现经验性回避与运动员倦怠3个维度呈显著性正相关,经验性回避水平越高,运动员越容易产生倦怠^[45];纵向研究中也发现经验性回避对运动员倦怠有显著直接影响,经验性回避水平的降低可有效缓解和减少运动员倦怠^[11]。基于此,研究提出如下假设:

H3a: 经验性回避在教练身份领导力与运动员

倦怠之间存在显著中介作用;

H3b: 经验性回避在教练身份原型与运动员倦怠之间存在显著中介作用;

H3c: 经验性回避在教练身份推进与运动员倦怠之间存在显著中介作用;

H3d: 经验性回避在教练身份企业家精神与运动员倦怠之间存在显著中介作用;

H3e: 经验性回避在教练身份嵌入与运动员倦怠之间存在显著中介作用。

1.4 主观活力和经验性回避的链式中介作用

链式中介作用是指自变量通过多个有序中介变量间接影响因变量的传导机制,形成“串联式”因果路径。

链式中介作用的核心特征是中介变量之间存在递进关系,前一中介变量的变化会触发后续中介变量的变化,最终作用于结果变量。已有研究证实了主观活力与经验性回避呈显著性负相关,主观活力可以显著负向影响经验性回避^[10,46]。活力可以帮助个体接受不适或痛苦,减少经验性回避^[47]。同时,有相关研究表明,主观活力可以给运动员提供更多的积极心理资源^[23],使运动员在面对困难情境时可以较少采用回避策略^[48-49]。可见,主观活力对经验性回避存在的显著负向影响,主要通过增强心理资源储备与改善认知行为模式实现作用机制。高主观活力者拥有更充沛的心理能量,能够主动调节情绪而非逃避负面体验,减少因情绪压抑导致的认知资源消耗,从而降低经验性回避倾向。同时,经验性回避会通过消耗心理资源(如认知控制能力)和诱发消极认知(如反刍思维),形成削弱主观活力的链式路径。当个体采用回避策略应对压力时(如压抑情绪、逃避问题),会持续消耗认知控制能力和心理能量,导致可用于积极体验的心理资源减少,从而降低主观活力。根据社会认同理论和已有理论基础^[21,29],研究提出如下假设:

H4a: 主观活力和经验性回避在教练身份领导力与运动员倦怠间存在链式中介作用;

H4b: 主观活力和经验性回避在教练身份原型与运动员倦怠间存在链式中介作用;

H4c: 主观活力和经验性回避在教练身份推进与运动员倦怠间存在链式中介作用;

H4d: 主观活力和经验性回避在教练身份企业

家精神与运动员倦怠间存在链式中介作用；

H4e: 主观活力和经验性回避在教练身份嵌入与运动员倦怠间存在链式中介作用。

综上所述,为探讨教练身份领导力对运动员倦怠影响的作用机制,研究构建了教练身份领导力对运动员倦怠影响的假设模型(图1)。

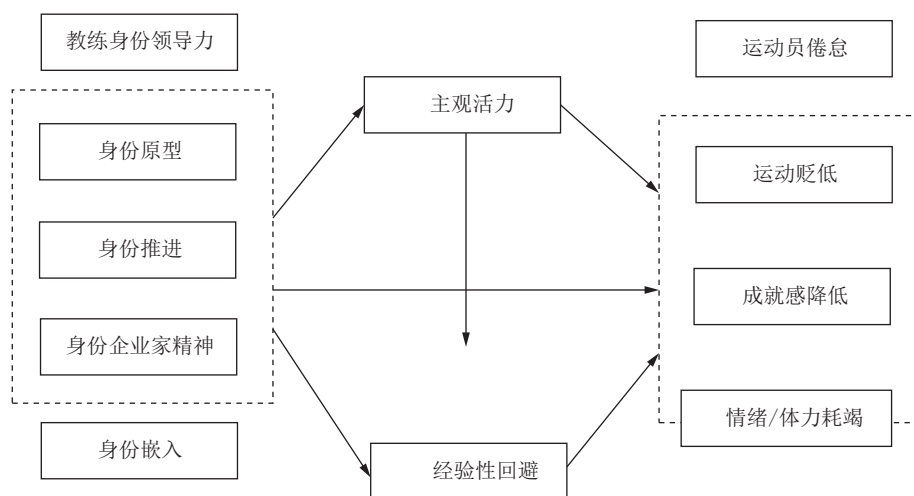


图1 教练身份领导力对运动员倦怠影响的假设模型图

Fig.1 Hypothesized model of the effect of coach identity leadership on athlete burnout

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

研究以教练身份领导力整体和具体维度对运动员倦怠的影响及运动员主观活力和经验性回避在其中存在的内部作用机制为研究对象。研究者于2023年11月至2024年1月对山东、江苏、吉林、黑龙江、福建等省份的6所具有运动员(运动等级二级及以上)高校的大一至大四的4个年级采取随机整群取样,每所高校的每个年级各抽取2支运动队。共发放750份问卷,回收有效问卷672份,有效回收率达89.6%。其中,男性406人(60.4%),女性266人(39.6%);二级运动员、一级运动员、国家健将分别是312人(46.4%)、319人(47.5%)、41人(6.1%)。运动员平均年龄为20.52岁($SD=1.84$),平均训练年限为6.36年($SD=2.54$)。运动项目包括:拳击、柔道、足球、篮球、排球、橄榄球等。

2.2 研究方法

2.2.1 身份领导力量表

采用《身份领导力量表》^[17]。该量表是身份领导力的有力衡量标准,且已在20个国家(包括中国)得到了验证^[50]。尽管该量表已在部分跨文化研究中使用中文样本,但其在国内体育运动领域尚未正式应用与本土化。为确保测量工具在本研究中的有效性与适用性,研究参照已有体育研究的做法,对量

表中部分措辞进行了情境化调整,如将“直接上级”统一修改为“教练”,以适应竞技体育团队的实际语境^[51]。邀请3位具备运动心理学或组织行为学背景的专家对修订后的项目内容进行评估,确认其在语义和适用性上的合理性,确保其内容效度。在正式施测前,对30名运动员进行预测试,并辅以认知访谈,检视运动员对条目的理解程度,及时调整表述不清晰或不易理解的条目。该问卷共15个题目,包括的4个维度分别是身份原型、身份推进、身份企业家精神和身份嵌入。量表采用7级评分,即从1为“完全不同意”到7为“完全同意”,得分越高,表明身份领导力越明显。在本研究中,总量表的Cronbach's α 系数为0.952,分维度的Cronbach's α 系数为0.752(身份原型)、0.836(身份推进)、0.970(身份企业家精神)、0.972(身份嵌入)。尽管《身份领导力量表》已将身份领导力的4个维度概念化,但四者之间的相互关系存在重要重叠^[16]。通过验证性因素分析得出: $\chi^2=4.101$, $RMSER=0.068$, $SRMR=0.021$, $IFI=0.986$, $CFI=0.986$, $NFI=0.982$, $TLI=0.978$,表明修订后的量表具有良好结构效度。

2.2.2 主观活力量表

采用已中国化的《主观活力量表》^[24,52],共7个题目,单维度量表。量表采用7级评分,即从1~7分依次为“一点也不正确”至“非常正确”,其中

题目2为反向计分,总分越高,表明主观活力水平越高,研究中《主观活力量表》的Cronbach's α 系数为0.769。通过验证性因素分析得出: $\chi^2=4.303$, $\text{RMSEA}=0.070$, $\text{SRMR}=0.022$, $\text{IFI}=0.989$, $\text{CFI}=0.989$, $\text{NFI}=0.985$, $\text{TLI}=0.973$,表明该量表中文版具有良好结构效度。

2.2.3 接纳与行动问卷(第二版)

《接纳与行动问卷》第二版是评估经验性回避的主要工具,其信效度在国内也得到了充分验证^[53-55]。因此,研究采用《接纳与行动问卷》第二版^[51]进行问卷调查。该问卷共7个题目,单维度量表。量表采用7级评分,即从1~7分依次为“从未”到“总是”,得分越高,表明经验性回避程度越高。研究中,《接纳与行动问卷》第二版的Cronbach's α 系数为0.965。

2.2.4 运动员倦怠量表

采用雷德克(Raedeke)等编制、陈作松等修订的《运动员倦怠量表》^[56]。该量表共13个题目,包括的3个维度分别是运动贬低、成就感降低、情绪/体力耗竭。量表采用5级评分,即从1为“从来没有出现”到5为“总是出现”,得分越高,表明运动员倦怠水平越高。运动员倦怠整体量表的Cronbach's α 系数为0.937,分维度的Cronbach's α 系数分别为0.907(情感/体力耗竭)、0.865(成就感下降)、0.897(运动贬低)。

2.3 数据统计

采用SPSS26.0和AMOS23.0对数据进行整理和分析,统计方法包括信效度检验、验证性因素分

析、共同方法偏差检验、描述分析、方差分析、相关分析、回归分析及Bootstrap分析。研究主要依据温忠麟等^[57]提出的最新中介效应检验流程对研究假设进行检验。

3 研究结果

3.1 共同方法偏差检验

由于全部数据均来自运动员的自我报告,为防止存在共同方法偏差问题,故研究采用匿名等措施来收集数据。采用哈曼(Harman)单因素检验法对所有题项进行检验。研究发现,有5个因子的特征值大于1,第一个公因子的变异率为35.72%,低于40%的临界标准,表明研究数据不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2 相关性分析

通过皮尔逊相关分析法,对身份领导力整体和具体维度、主观活力、经验性回避、运动员倦怠变量进行相关性检验(表1)。结果显示:身份领导力整体和具体维度均与主观活力呈显著正相关,与经验性回避、运动员倦怠呈显著负相关;运动员主观活力与经验性回避、运动员倦怠呈显著负相关;经验性回避与运动员倦怠呈显著正相关。相关系数绝对值处于0.124~0.630之间,低于0.7,不属于高度相关,这充分证明了变量间不存在共线性问题,为下文的中介效应检验提供了有力支持^[58-60]。

3.3 教练身份领导力对运动员倦怠的直接作用

在控制性别、年龄、运动年限和运动等级变量后,对教练身份领导力与运动员倦怠的直接作用

表1 描述性统计与相关分析一览表
Tab.1 List of descriptive statistics and correlation analysis

条目	\bar{X}	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
IL	6.550	0.816	1							
IP	6.378	0.959	0.889**	1						
IA	6.541	0.883	0.898**	0.734**	1					
IE	6.646	0.839	0.931**	0.748**	0.762**	1				
II	6.620	0.889	0.941**	0.750**	0.793**	0.910**	1			
SV	5.530	1.049	0.333**	0.325**	0.273**	0.308**	0.309**	1		
EA	2.980	1.792	-0.189**	-0.205**	-0.124**	-0.194**	-0.167**	-0.236**	1	
AB	2.490	1.061	-0.223**	-0.219**	-0.180**	-0.222**	-0.192**	-0.237**	0.630**	1

注:“**”表示 $P<0.01$; IL 身份领导力、IP 身份原型、IA 身份推进、IE 身份企业家精神、II 身份嵌入、SV 主观活力、EA 经验性回避、AB 运动员倦怠

进行层次回归分析,以运动员倦怠为因变量,教练身份领导力整体与各个维度作为自变量。结果表明:身份领导力($\beta=-0.204, P<0.001$)、身份原型($\beta=-0.200, P<0.001$)、身份推进($\beta=-0.167, P<0.001$)、身份企业家精神($\beta=-0.203, P<0.001$)、身份嵌入($\beta=-0.173, P<0.001$)对运动员倦怠呈显著的负向影响。因此,假设H1a“教练身份领导力显著负向预测运动员倦怠”、H1b“教练身份原型显著负向预测运动员倦怠”、H1c“教练身份推进显著负向预测运动员倦怠”、H1d“教练身份企业家精神显著负向预测运动员倦怠”、H1e“教练身份嵌入显著负向预测运动员倦怠”均成立,表明教练身份领导力整体和其具体维度身份企业家精神对运动员倦怠的影响较大,身份推进的影响作用较低,教练在训练和比赛过程中坚持身份领导力,可有效减少运动员倦怠。

3.4 主观活力和经验性回避的中介作用

为检验主观活力和经验性回避在教练身份领导力与运动员倦怠之间的中介作用,研究以身份领导力整体及具体维度(身份原型、身份推进、身份企业家精神、身份嵌入)为自变量,主观活力和经验性

回避为中介变量,运动员倦怠为因变量构建模型。通过SPSS23.0宏程序Process4.1插件中的模型6进行检验,该方法可以对链式中介模型进行整合性检验^[59],采用Bootstrap法重复抽样5 000次,依据95%置信区间(CI)是否包含0来判断中介作用的显著性,同时控制性别、年龄、运动年限和运动等级变量,具体结果见表2。

中介效应检验的Bootstrap分析结果显示(表2):第一,在身份领导力与运动员倦怠之间,引入主观活力和经验性回避后发现,主观活力和经验性回避在身份领导力与运动员倦怠之间不仅存在独立的部分中介效应,还存在链式中介效应。因此,H2a“主观活力在教练身份领导力与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H3a“经验性回避在教练身份领导力与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H4a“主观活力和经验性回避在教练身份领导力与运动员倦怠间存在链式中介作用”均成立。第二,在身份原型与运动员倦怠之间,引入主观活力和经验性回避后发现,主观活力和经验性回避在身份原型与运动员倦怠之间不仅存在独立的部分中介效应,还存在链式中介效应。因此,H2b“主观活力在

表2 中介效应检验的Bootstrap分析
Tab.2 Bootstrap analyses for the mediated effects test

路径	间接效应值	LLCI	ULCI	直接效应	LLCI	ULCI	检验结果
身份领导力→主观活力→运动员倦怠	-0.026	-0.057	-0.001				成立
身份领导力→经验性回避→运动员倦怠	-0.086	-0.137	-0.035	-0.103	-0.186	-0.021	成立
身份领导力→主观活力→经验性回避→运动员倦怠	-0.051	-0.074	-0.032				成立
身份原型→主观活力→运动员倦怠	-0.023	-0.047	-0.002				成立
身份原型→经验性回避→运动员倦怠	-0.087	-0.130	-0.045	-0.072	-0.142	-0.002	成立
身份原型→主观活力→经验性回避→运动员倦怠	-0.040	-0.057	-0.025				成立
身份推进→主观活力→运动员倦怠	-0.021	-0.044	-0.001				成立
身份推进→经验性回避→运动员倦怠	-0.041	-0.092	0.008	-0.096	-0.170	-0.023	不成立
身份推进→主观活力→经验性回避→运动员倦怠	-0.042	-0.061	-0.026				成立
身份企业家精神→主观活力→运动员倦怠	-0.025	-0.052	-0.001				成立
身份企业家精神→经验性回避→运动员倦怠	-0.088	-0.144	-0.040	-0.097	-0.177	-0.018	成立
身份企业家精神→主观活力→经验性回避→运动员倦怠	-0.046	-0.067	-0.029				成立
身份嵌入→主观活力→运动员倦怠	-0.024	-0.051	-0.002				成立
身份嵌入→经验性回避→运动员倦怠	-0.063	-0.120	-0.015	-0.073	-0.148	0.002	成立
身份嵌入→主观活力→经验性回避→运动员倦怠	-0.045	-0.066	-0.029				成立

教练身份原型与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H3b“经验性回避在教练身份原型与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H4b“主观活力和经验性回避在教练身份原型与运动员倦怠间存在链式中介作用”均成立。第三,在身份推进与运动员倦怠之间,引入主观活力和经验性回避后发现,主观活力在身份推进与运动员倦怠之间存在部分中介效应,经验性回避在身份推进与运动员倦怠之间不存在中介效应,主观活力和经验性回避在身份推进与运动员倦怠之间存在链式中介效应。因此,H2c“主观活力在教练身份推进与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H4c“主观活力和经验性回避在教练身份推进与运动员倦怠间存在链式中介作用”均成立,H3c“经验性回避在教练身份推进与运动员倦怠之间存在显著中介作用”不成立。第四,在身份企业家精神与运动员倦怠之间,引入主观活力和经验性回避后发现,主观活力和经验性回避在身份企业家精神与运动员倦怠之间不仅存在独立的部分中介效应,还存在链式中介效应。因此,H2d“主观活力在教练身份企业家精神与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H3d“经验性回避在教练身份企业家精神与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H4d“主观活力和经验性回避在教练身份企业家精神与运动员倦怠间存在链式中介作用”均成立。第五,在身份嵌入与运动员倦怠之间,引入主观活力和经验性回避后发现,主观活力和经验性回避在身份嵌入与运动员倦怠之间不仅存在独立的完全中介效应,还存在链式中介效应。因此,H2e“主观活力在教练身份嵌入与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H3e“经验性回避在教练身份嵌入与运动员倦怠之间存在显著中介作用”、H4e“主观活力和经验性回避在教练身份嵌入与运动员倦怠间存在链式中介作用”均成立。

4 分析与讨论

4.1 教练身份领导力对运动员倦怠的直接作用

研究结果表明教练身份领导力可以显著负向预测运动员倦怠,这与已有研究结果相一致^[7]。在研究的具体情境下,这一结果凸显了教练在建立团队认同和支持运动员心理需求方面的重要性。

第一,身份原型的教练能够体现团队的核心价

值和目标,促使运动员感受到归属与接纳。在教练施教过程中,这种领导者往往更注重倾听和回应运动员的声音,使运动员在训练和比赛中体验到被尊重和被理解,从而缓解其因高强度参与带来的心理疲劳与情绪耗竭。通过这种支持性的环境,运动员的自主性需求、关系需求等基本心理需求更易被满足,这也是运动员倦怠感降低的重要机制之一^[33,62]。

第二,身份推进的教练强调集体利益,强化团队协作和认同感。在高水平竞技队伍中,运动员的心理压力常常源于对成绩的高度期待和对角色的不确定感。而身份推进的教练通过明确的团队目标和集体价值导向,强化了运动员对团队的情感归属,使其更具抗压能力和韧性,这对于缓冲职业生涯中的心理磨损具有现实意义^[63-64]。

第三,身份企业家精神的落实不仅体现在行为规范的制定上,还包括对团队氛围与目标达成路径的清晰引导。现实中,当运动员能够明确自身在团队中的定位和预期目标,尤其是在经历失败或压力情境中,更容易保持心理的稳定和效能感。这样的清晰感和控制感,有助于避免运动员陷入无助感和精力枯竭^[65-67]。

第四,身份嵌入能力的发挥则直接关联到教练在赛季初期团队建设中的策略选择。通过主动设计集体活动或互动机制,教练能够在团队早期建立情感链接和共同认同,增强运动员的归属感。现实中,这种归属感往往是维持长赛季竞技状态稳定的关键,也与倦怠的降低密切相关^[21]。从社会认同理论视角出发,这种“我们”集体意识的建立不仅提升了团队凝聚力,也让个体在压力下不再孤立无援,从而达到促进心理健康、减少运动员倦怠的目标^[22]。

综上可知,教练在塑造身份原型时,应注重建立关怀型、伙伴型的形象,尊重和关心运动员;在身份推进方面,要帮助运动员建立与团队目标一致的自我身份认同,增强团队凝聚力;在身份企业家精神上,要勇于创新,为团队注入新的活力;在身份嵌入上,要深入了解运动员,与他们建立良好的互动关系。教练身份领导力不仅是一种理论构建,更在实际训练与管理中发挥着积极的心理干预作用。通过对其四个维度的系统理解与有效实施,教练可在促进团队认同、支持心理需求、增强控制感和归属感等方面形成合力,从而有效减轻运动员倦怠,提高运动

表现与身心健康水平。

4.2 主观活力的中介作用

研究表明,主观活力在教练身份领导力的整体和其具体维度中对运动员倦怠的影响均存在中介作用。这一发现为理解运动员心理调节机制提供了新的视角,特别是凸显了主观活力作为一项积极心理资源在缓解运动倦怠中的关键作用。尽管目前鲜有研究直接探讨主观活力在教练身份领导力与经验性回避之间的中介路径,但结合已有研究发现可以看出,教练的领导风格对运动员主观活力的影响是不可忽视的^[10],而运动员主观活力的提升则被证实能有效缓解运动员的倦怠感^[30]。从理论角度出发,社会认同理论认为,领导者在团队中的角色若能体现群体的核心价值,则更容易获得成员认同与情感依附^[29]。

第一,在身份原型原则下,教练以团队目标为导向,其言谈举止体现群体规范与文化,使运动员在认同团队的同时,也激发出对自身角色的积极期待与投入。例如,在比赛前更衣室的鼓舞、比赛中对运动员行为的认可,或比赛后对团队精神的强调,均可能激发运动员的责任感与荣誉感^[68]。当这种认同感内化为自身的目标导向后,运动员更容易调动内在能量以应对挑战^[69-70],形成更持久的主观活力,进而在面对高压任务或失败情境时表现出更强的心理韧性和情绪稳定性^[24,48-49]。

第二,在身份推进维度中,教练通过“为团队而行”的方式强化自身与运动员之间的联系。这种“共同体”导向不仅有助于增强团队凝聚力,更通过传递信任与期待激活了运动员的心理能动性。实践中发现,当运动员感受到来自教练和团队的高度信任,往往更容易调动自身主观能量^[62]。尤其是获得“身份”的运动员,由于意识到自身在团队中的价值与责任,会在心理上展现出更强的活力水平,从而有效抑制因压力积累所导致的倦怠感^[71]。

第三,在企业家精神原则引导下,教练通常会明确团队的共同目标与行动策略,为运动员提供清晰的行动框架。这种结构化的管理方式有助于提升运动员的角色感知与目标认同,从而增强其自我效能感^[23,72-73]。当运动员意识到自己的任务与团队目标密切相关,并清楚了解自己的努力将带来怎样的集体意义时,往往会更主动地投入训练与比赛,主观活

力水平也因此得以提升^[74-75]。这种内在意义感是运动员在长期训练中坚持自我调节、缓解倦怠的关键心理机制。

第四,身份嵌入原则则更强调团队互动氛围的营造。教练通过仪式、群体结构或情感表达等,能够增强团队成员之间的连接与互动,建立良好的群体文化。例如,设立团队例会、集体反思、庆功仪式等做法,可以在潜移默化中增强运动员的归属感与安全感^[76]。这些集体性活动不仅增强了运动员的社会认同感,也为他们提供了来自同伴的社会支持^[77]。在这种环境下,运动员更容易保持积极情绪、表达自我,并从团队互动中获得心理能量,从而促进其主观活力,间接减轻因长时间训练、成绩压力等带来的倦怠情绪^[78]。

综上可知,主观活力在教练身份领导力影响运动员倦怠的机制中发挥了桥梁作用。在教练身份领导力对运动员倦怠的影响过程中,主观活力作为运动员内在的心理能量状态,扮演着重要的中介角色。它是运动员对自身精力、热情和动力的主观感知,能够将教练身份领导力的作用传递到运动员的倦怠状态上。教练通过不同维度的身份领导行为,可以从情感认同、角色信任、目标明确和社会支持等多个路径激发运动员的主观活力。而运动员主观活力的持续存在,不仅能够帮助运动员更好地调节心理状态,还能有效抵御倦怠对其情绪的侵袭。因此,在实际运动训练与团队管理中,应将激发运动员主观活力作为身份领导力实践的重要落点,通过构建积极的团队文化和心理支持系统,推动运动员身心健康发展。

4.3 经验性回避的中介作用

研究表明,经验性回避在教练身份领导力整体和个别具体维度(身份原型、身份企业家精神、身份嵌入)对运动员倦怠的影响过程中存在中介作用,而在教练身份推进对运动员倦怠的影响过程中不存在中介作用。这一结果揭示了不同领导行为路径在运动员心理机制中的异质性。

第一,身份原型教练能够体现团队的核心规范与价值观,并通过支持性和认可性的行为赋予运动员清晰的行为标准与集体目标感。这种以“我们”为中心的 leadership 方式,不仅强化了运动员对团队身份的归属感,也塑造了其行为上的一致性和心理稳定

性^[29]。当运动员能在训练或比赛压力下明确“我为何而战、我为谁而战”,其内在动机和目标导向性将得到激发,面对负性情绪或困难情境时,更愿意正面应对而非回避,从而抑制经验性回避倾向的发展。由此,运动员在长期面对压力刺激下所产生的消极思维与行为耗竭也随之降低,倦怠感得以减弱。

第二,遵循身份企业家精神原则的教练往往更敏感于运动员的个体差异和情绪需求,在实际操作中通过强调其对团队的贡献、给予肯定与赛场鼓励,使运动员明确感知自身价值。这种领导行为不仅促进了运动员的社会身份认同,还激发了其个体控制感与复原力^[68]。当运动员认识到自己是“不可或缺的一部分”时,其面对困难的心理承载能力显著增强,不再倾向于情绪压抑或避免面对挑战性任务,而是积极调节与应对^[32,36-37,63,79]。

第三,嵌入型领导行为通过具体制度设计(如团体论坛、团建活动等)加强团队成员间的互动与凝聚力。这些具体举措不仅强化了教练倡导的集体愿景,也让运动员在参与中体验到更强烈的群体认同与归属感^[62,80]。根据社会认同理论,当个体在群体中找到身份归属,其与同伴及领导者的关系质量会更高,从而更愿意主动追随领导,迎接团队目标带来的挑战^[22,41]。在这样的氛围下,运动员更容易在面对失败或高负荷任务时寻求支持、调动资源,而非逃避现实情境,进而降低其心理倦怠水平。

综上可知,教练应注重塑造积极的身份原型,以尊重、支持取代权威、惩罚,减少运动员的负面体验;在身份推进中,应兼顾成绩目标与运动员的个人感受,允许脆弱情绪的合理表达;要具备身份企业家精神,灵活调整训练模式,鼓励队员坦诚沟通;同时,应深化身份嵌入,真正关心队员的内心需求,帮助他们以健康的方式应对压力,而非通过回避加剧倦怠。唯有如此,才能构建积极的团队氛围,促进运动员的可持续发展。

4.4 主观活力和经验性回避的链式中介作用

主观活力和经验性回避不仅在教练身份领导力整体及其具体维度对运动员倦怠的影响中具有显著的独立中介效应,还共同构成了一个稳定的链式中介路径。这一发现从机制层面揭示了教练身份领导力如何通过激活积极心理资源、抑制消极应对方式,从而减缓运动员倦怠的过程,进一步验证了身份领

导理论在竞技体育情境下的适用性和解释力。具体而言,主观活力在整个链条中扮演着“心理启动器”的角色,是影响经验性回避的关键变量。一方面,从情绪调节的角度看,当运动员在教练坚持身份领导的环境中获得认同与价值感时,其主观活力水平提升,这种积极的情绪状态有助于抵御情绪耗竭,从而降低对痛苦体验的逃避倾向;另一方面,从动机机制来看,高水平主观活力能够促使运动员更倾向于采取趋近性动机和问题导向型的应对策略,表现出更强的抗压性与心理韧性^[10,81]。因此,主观活力不仅能有效减少经验性回避,也为运动员提供了主动应对挑战的心理资本^[46]。与此同时,经验性回避作为个体应对压力的非适应性策略,其受主观活力影响显著。在教练有效践行身份领导力的情境下,运动员更容易建立对团队目标的内化认同和对教练的信任感,这种认同感和信任机制一方面增强了个体接纳自我情绪与体验的能力,减少对消极情绪的控制与回避倾向^[26],另一方面,也使运动员在面对高压情境(如失利、伤病或竞技状态波动)时,能够更多地从团队支持和积极自我认知中汲取能量,缓解其倦怠感^[46-49]。

为了增强讨论的现实适用性,研究特别引入英国女足主教练萨里娜·威格曼(Sarina Wiegman)的真实案例。自2020年执教英国女足以来,Wiegman通过明确角色定位、目标一致性和情感联结成功营造“我们”意识,带领英格兰队夺得2022年欧洲杯冠军并蝉联2025年欧洲杯冠军(成为首位同时执教两个国家斩获该赛事的主帅)^[82]。她在训练与比赛中的互动方式(如鼓励发声、认可贡献、强调团队精神等)显著提升了队员的韧性与主观活力,降低了其经验性回避倾向,并有效缓解了高强度比赛压力下的倦怠体验。Wiegman的实践与本研究模型中“身份型领导→主观活力→经验性回避→运动员倦怠”的路径高度契合。

研究提出的主观活力—经验性回避链式中介路径,不仅打通了“积极心理资源—非适应性防御—倦怠表现”之间的内在逻辑,也拓展了身份领导力理论在运动员心理健康领域的外延。前人的研究往往单独探讨主观活力或经验性回避的作用,而本研究通过链式结构模型,将二者有机整合在教练领导—运动员心理—倦怠之间,揭示了心理机制的

多维交互关系。这一结果说明,教练在团队管理和个体引导中,不应仅着眼于激发运动员的斗志,更需通过持续稳定的身份领导实践,激活其积极心理资源、弱化其消极应对模式,以实现运动员倦怠更有效的干预与预防。

综上所述,主观活力与经验性回避作为教练身份领导力影响运动员倦怠的双重心理机制,在理论与实践层面都具有重要意义。一方面,二者的链式中介关系为理解运动员心理耗竭的成因提供了更全面的途径;另一方面,也为教练员如何通过身份建构提升运动员的心理调节能力与应对能力提供了实践启示。

5 结论与建议

5.1 结论

第一,教练身份领导力整体和具体维度均可显著负向影响运动员倦怠。第二,教练身份领导力整体和具体维度均可通过主观活力的中介作用影响运动员倦怠。第三,教练身份领导力整体和个别维度(身份原型、身份企业家精神和身份嵌入)均可通过经验性回避的中介作用影响运动员倦怠。第四,教练身份领导力整体和具体维度均可通过主观活力和经验性回避的链式中介作用影响运动员倦怠。

5.2 建议

第一,教练在日常管理和训练中应有意识地运用“身份领导力”四维结构(塑造身份、体现身份、推动身份、嵌入身份)来增强团队凝聚力与运动员的集体认同感,从而间接提高主观活力、降低经验性回避和倦怠倾向:教练应在赛季初组织“团队价值澄清”活动(如团队目标共创会、愿景工作坊),由全队共同制定团队的行为规范和目标,使运动员明确“我们是谁”“我们为什么而战”;在训练与比赛中,教练应以身作则,将团队价值观体现在言行举止上,例如主动表扬体现集体利益行为的运动员,或在训练日志中记录“本周团队精神表现最佳队员”;定期组织团队反思会,鼓励队员表达“身为团队一员的自豪时刻”,通过讲述与倾听强化“我们”的归属感;在排班、训练组合、外训安排上优先考虑增强团队协作的安排(如双人协作练习、小组竞赛制等),使身份认同贯穿于训练机制中,而非仅停留在口号。

第二,通过主观活力的激发机制来减少经验性

回避:每周开展一次“心理反馈短谈”,关注运动员情绪和动机状态,通过简洁量表和简短谈话结合的形式了解其活力水平和回避情绪,并由运动队中的心理教练或教练本人进行支持性反馈;在高压训练或赛前阶段,安排5~10分钟“心理充电练习”,如正念冥想、积极自我对话训练等,有助于运动员恢复活力、减少回避倾向;在赛季或训练周期中设立“活力之星”等称号,由教练组和运动员投票产生,以鼓励积极参与、精神饱满的训练态度,增强积极情绪体验。

第三,结合心理干预手段干预经验性回避与运动员倦怠:以运动心理干预为基础,开展“经验性回避与心理调节”小型工作坊,通过案例分析、认知重建训练等形式,使运动员认识到逃避情绪对表现的影响,并学习面对压力的策略;设立心理咨询小组,由教练与心理咨询师协同工作,定期识别高风险队员(如活力低、回避高、疲劳感强的群体),并提供一对一心理支持;建议每两个月实施一次包含主观活力、经验性回避、倦怠在内的心理评估,建立运动员心理档案,做到早识别、早干预。

6 研究不足与展望

6.1 研究不足

第一,样本局限性。研究采用问卷调查法,样本集中在672名不同项目运动员,分析中对于不同运动项目、竞技水平和文化背景的群体差异考虑有所欠缺,可能会影响结论的普适性。第二,动态机制缺失。研究没有追踪教练身份领导力与运动员倦怠的长期交互作用,缺乏对于中介变量(如主观活力、经验性回避等)随时间变化的动态分析。第三,社会认同理论深化不足。分析中没有充分探讨运动员群体内部的社会遵从效应或同伴效应对运动员倦怠的调节作用。

6.2 研究展望

第一,未来,研究会结合纵向追踪和其他生理学指标,更客观地验证主观活力和经验性回避的生理学机制。第二,可以引入社会网络分析,考查社会网络群体内部团队认同、角色榜样缓冲教练领导力带来的负面效应内部机制。第三,细化低绩效运动员的身份认知差异,以及性别因素等对中介路径的潜在影响。

参考文献:

- [1] RAEDEKE T D, SMITH A L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure[J]. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2001, 23(4): 281-306.
- [2] MADIGAN D J, RUMBOLD J L, GERBER M, et al. Coping tendencies and changes in athlete burnout over time[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2020, 48(3): 101666.
- [3] SCOTTO DI LUZIO S, MARTINENT G, GUILLET-DESCAS E, et al. Exploring the role of sport sense of community in perceived athlete burnout, sport motivation, and engagement[J]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2020, 32(5): 513-528.
- [4] SCOTT CRESSWELL, EKLUND R C. Athlete burnout: a longitudinal qualitative study[J]. *The Sport Psychologist*, 2007, 21(1): 1-20.
- [5] PACEWICZ C E, MELLANO K T. The toll of the scroll: a path toward burnout[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2024, 74(9): 102681.
- [6] DAVIS L, STENLING A, GUSTAFSSON H, et al. Reducing the risk of athlete burnout: Psychosocial, sociocultural, and individual considerations for coaches[J]. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2019, 14(4): 444-452.
- [7] FRANSEN K, MCEWAN D, SARKAR M. The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? [J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2020, 51(5): 101763.
- [8] REES T, ALEXANDER HASLAM S, COFFEE P, et al. A social identity approach to sport psychology: Principles, practice, and prospects[J]. *Sports medicine*, 2015, 45: 1083-1096.
- [9] WANG Y, WU C H, CHEN L H. A longitudinal investigation of the role of perceived autonomy support from coaches in reducing athletes' experiential avoidance: The mediating role of subjective vitality[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2023, 64(1): 102304.
- [10] CHANG W H, CHI L, LIN S H, et al. Psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II for Taiwanese college students and elite athletes[J]. *Current Psychology*, 2017, 36(1): 147-156.
- [11] 于瑶琨, 姚志英, 王涛, 等. 大学生经验性回避与自杀意念的关系[J]. *中国心理卫生杂志*, 2023, 37(11): 976-981.
- [12] ZHANG C Q, LI X, SI G, et al. Examining the roles of experiential avoidance and cognitive fusion on the effects from mindfulness to athlete burnout: A longitudinal study[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2023, 64(1): 102341.
- [13] TAJFEL H, TURNER J C, AUSTIN W G, et al. An integrative theory of intergroup conflict[J]. *Organizational Identity: A Reader*, 1979, 56(65): 56-65.
- [14] REYNOLDS K J, SUBASIC E. "We See Things Not as They Are, but as We Are": social identity, self-categorization, and perception[J]. *Psychological Inquiry*, 2016, 27(4): 348-351.
- [15] HASLAM S A, REICHER S D. Rethinking the psychology of leadership: From personal identity to social identity[J]. *Daedalus*, 2016, 145(3): 21-34.
- [16] HASLAM S A, REICHER S D, PLATOW M J. The new psychology of leadership: identity, influence and power (2nd ed.) [M]. London: Routledge, 2020.
- [17] STEFFENS N K, HASLAM S A, REICHER S D, et al. Leadership as social identity management: Introducing the Identity Leadership Inventory (ILI) to assess and validate a four-dimensional model[J]. *The Leadership Quarterly*, 2014, 25(5): 1001-1024.
- [18] STEVENS M, REES T, COFFEE P, et al. Leaders promote attendance in sport and exercise sessions by fostering social identity[J]. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2018, 28(9): 2100-2108.
- [19] HERBISON J D, COWAN T W, MARTIN L J, et al. Coaches' perceptions of social identity in youth sport: When youth athletes think and behave as "us" [J]. *International Sport Coaching Journal*, 2020, 8(2): 161-171.
- [20] MCLAREN C D, BOARDLEY I D, BENSON A J, et al. Follow the leader: Identity leadership and moral behaviour in social situations among youth sport teammates[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2021, 55(4): 101940.
- [21] FRANSEN K, BOEN F, HASLAM S A, et al. Unlocking the power of 'us': Longitudinal evidence that identity leadership predicts team functioning and athlete well-being[J]. *Journal of Sports Sciences*, 2022, 40(24): 2768-2783.
- [22] FRANSEN K, HASLAM S A, STEFFENS N K, et al. Making 'us' better: High-quality athlete leadership relates to health and burnout in professional Australian football teams[J]. *European Journal of Sport Science*, 2020, 20(7): 953-963.
- [23] STEFFENS N K, YANG J, JETTEN J, et al. The unfolding impact of leader identity entrepreneurship on burnout, work engagement, and turnover intentions[J]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2018, 23(3): 373-387.
- [24] RYAN R M, FREDERICK C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being[J]. *Journal of Personality*, 1997, 65(3): 529-565.
- [25] NIX G A, RYAN R M, MANLY J B, et al. Revitalization through self-regulation: the effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality[J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1999, 35(3): 266-284.
- [26] STEFFENS N K, HASLAM S A. Building team and organisational identification to promote leadership, citizenship and resilience[M]. London: Routledge, 2017: 150-167.
- [27] GOSAI J, JOWETT S, NASCIMENTO-JÚNIOR J R A D. When leadership, relationships and psychological safety promote flourishing in sport and life[J]. *Sports Coaching Review*, 2023, 12(2): 145-165.
- [28] HOGG M A, VAN KNIPPENBERG D, RAST III D E. The

- social identity theory of leadership: Theoretical origins, research findings, and conceptual developments[J].*European Review of Social Psychology*, 2012, 23(1): 258-304.
- [29] STEFFENS N K, MUNT K A, VAN KNIPPENBERG D, et al. Advancing the social identity theory of leadership: A meta-analytic review of leader group prototypicality[J]. *Organizational Psychology Review*, 2021, 11(1): 35-72.
- [30] GU S, PENG W, DU F, et al. Association between coach-athlete relationship and athlete engagement in Chinese team sports: The mediating effect of thriving[J]. *Plos One*, 2023, 18(8): e0289979.
- [31] GRAÑA M, DE FRANCISCO C, ARCE C. The Relationship between motivation and burnout in athletes and the mediating role of engagement[J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18(9): 1-10.
- [32] BALAGUER I, GONZÁLEZ L, FABRA P, et al. Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players: a longitudinal analysis[J]. *Journal of Sports Sciences*, 2012, 30(15): 1619-1629.
- [33] GONZÁLEZ L, TOMÁS I, CASTILLO I, ET al. A test of basic psychological needs theory in young soccer players: time-lagged design at the individual and team levels[J]. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2017, 27(11): 1511-1522.
- [34] 王财玉, 李文, 秦寒雪. 学业压力的积极应对: 自然联结与青少年学业倦怠[J]. *中国临床心理学杂志*, 2023, 31(3): 709-713, 629.
- [35] 向祖强, 马芳芳, 周森, 等. 学习动机对学习倦怠的影响: 学习投入的中介作用和个人成长主动性的调节作用[J]. *中国健康心理学杂志*, 2022, 30(9): 1394-1400.
- [36] HAYES S C, WILSON K G, GIFFORD E V, et al. Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment[J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1996, 64(6): 1152.
- [37] HAYES S C, STROSAHL K, WILSON K G, et al. Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model[J]. *The Psychological Record*, 2004, 54(4): 553-578.
- [38] HAYES S C, PISTORELLO J, LEVIN M E. Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change[J]. *The Counseling Psychologist*, 2012, 40(7): 976-1002.
- [39] SHOENFELT E L. "Values Added" teambuilding: a process to ensure understanding, acceptance, and commitment to team values[J]. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2011, 1(3): 150-160.
- [40] VAN DICK R, HIRST G, GROJEAN M W, et al. Relationships between leader and follower organizational identification and implications for follower attitudes and behaviour[J]. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2007, 80(1): 133-150.
- [41] MILLER A J, SLATER M J, TURNER M J. The influence of identity leadership principles on followers' challenge and threat states and motor performance[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2021, 54(3): 101909.
- [42] VILARDAGA R, LUOMA J B, HAYES S C, et al. Burnout among the addiction counseling workforce: the differential roles of mindfulness and values-based processes and work-site factors[J]. *Journal of substance abuse treatment*, 2011, 40(4): 323-335.
- [43] IGLESIAS M E L, DE BENGEOA VALLEJO R B, FUENTES P S. The relationship between experiential avoidance and burnout syndrome in critical care nurses: A cross-sectional questionnaire survey[J]. *International journal of nursing studies*, 2010, 47(1): 30-37.
- [44] BIRRER D, DIMENT G, SCHMID O. Helping athletes defuse and accept: thoughts and emotions are not the enemies[M]. *Mindfulness and Acceptance in Sport*. Routledge, 2019: 59-71.
- [45] ZHANG C Q, SI G, CHUNG P K, et al. Mindfulness and burnout in elite junior athletes: The mediating role of experiential avoidance[J]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2016, 28(4): 437-451.
- [46] ÖĞÜTLÜ H, DOĞAN U, ADİGÜZEL A, et al. Mediation role of experiential avoidance in the relationship between subjective vitality and depression[J]. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2021, 10(3): 297-297.
- [47] KUWABARA J, KONDO M, KABAYA K, et al. Acceptance and commitment therapy combined with vestibular rehabilitation for persistent postural-perceptual dizziness: a pilot study[J]. *American Journal of Otolaryngology*, 2020, 41(6): 102609.
- [48] WEINSTEIN N, DECI E L, RYAN R M. Motivational determinants of integrating positive and negative past identities[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 100(3): 527-544.
- [49] WEINSTEIN N, RYAN R M. A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses[J]. *Stress and Health*, 2011, 27(1): 4-17.
- [50] VAN DICK R, LEMOINE J E, STEFFENS N K, et al. Identity leadership going global: Validation of the Identity Leadership Inventory across 20 countries[J]. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2018, 91(4): 697-728.
- [51] MILLER A J, SLATER M J, TURNER M J. Coach identity leadership behaviours are positively associated with athlete resource appraisals: The mediating roles of relational and group identification[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2020, 51(6): 101755.
- [52] 项明强, 丁华丽. 体育自主支持感与青少年主观活力: 基本心理需要的中介作用[J]. *体育学刊*, 2014, 21(3): 31-35.

- [53] 曹静,吉阳,祝卓宏.接纳与行动问卷第二版中文版测评大学生的信效度[J].中国心理卫生杂志,2013,27(11): 873-877.
- [54] FLEDDERUS M, OUDE VOSHAAR M A H, TEN KLOOSTER P M, et al. Further evaluation of the psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II[J]. Psychological Assessment, 2012, 24(4): 925-936.
- [55] 葛国宏.成人依恋与心理理论的关系:认知融合与经验性回避的中介作用[J].心理发展与教育,2022,38(2): 223-235.
- [56] 陈作松,周爱光.运动员倦怠的测量与ABQ的初步修订[J].体育科学,2007,(8): 66-70,75.
- [57] 温忠麟,方杰,谢晋艳,等.国内中介效应的方法学研究[J].心理科学进展,2022,30(8): 1692-1702.
- [58] 刘小明,李军,尹龙,等.青少年体育锻炼意向到行为的转化:计划和行动控制的链式中介作用[J].武汉体育学院学报,2022,56(10): 95-100.
- [59] 王宇.教练员领导行为对运动员运动表现的影响:心理准备和运动焦虑的中介作用[J].体育学刊,2023,30(1): 74-80.
- [60] 魏忠凤.体育锻炼与大学生学业拖延的关系:自我控制和手机依赖的链式中介作用[J].沈阳体育学院学报,2023,42(5): 24-32.
- [61] HAYES A F. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach[M]. New York: Guilford publications, 2017.
- [62] SLATER M J, COFFEE P, BARKER J B, et al. Promoting shared meanings in group memberships: a social identity approach to leadership in sport[J]. Reflective Practice, 2014, 15(5): 672-685.
- [63] HASLAM C, JETTEN J, CRUWYS T, et al. The new psychology of health: unlocking the social cure[M]. London: Routledge, 2018.
- [64] STEFFENS N K, HASLAM S A, SCHUH S C, et al. A meta-analytic review of social identification and health in organizational contexts[J]. Personality and Social Psychology Review, 2017, 21(4): 303-335.
- [65] HU Q, SCHAUFELI W B, TARIS T W. The job demands-resources model: An analysis of additive and joint effects of demands and resources[J]. Journal of Vocational Behavior, 2011, 79(1): 181-190.
- [66] LEE R T, ASHFORTH B E. A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout[J]. Journal of Applied Psychology, 1996, 81(2): 123-133.
- [67] XANTHOPOULOU D, BAKKER A B, DEMEROUTI E, et al. The role of personal resources in the job demands-resources model[J]. International Journal of Stress Management, 2007, 14(2): 121-141.
- [68] HERBISON J D, SUTCLIFFE J T, MARTIN L J, et al. Capturing coaches' identity leadership within youth sport[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2022, 61(4): 102208.
- [69] HOGG M A, MARTIN R, EPITROPAKI O, et al. Effective leadership in salient groups: revisiting leader-member exchange theory from the perspective of the social identity theory of leadership[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2005, 31(7): 991-1004.
- [70] HOGG M A, TURNER J C. Intergroup behaviour, self-stereotyping and the salience of social categories[J]. British Journal of Social Psychology, 1987, 26(4): 325-340.
- [71] HOEGH D G, BOURGEOIS M J. Prelude and postlude to the self: Correlates of achieved identity[J]. Youth & Society, 2002, 33(4): 573-594.
- [72] GRECO P, LASCHINGER H K S, WONG C. Leader empowering behaviours, staff nurse empowerment and work engagement/burnout[J]. Nursing Leadership, 2006, 19(4): 41-56.
- [73] SCHERMULY C C, MEYER B. Good relationships at work: the effects of Leader-Member Exchange and Team-Member Exchange on psychological empowerment, emotional exhaustion, and depression[J]. Journal of Organizational Behavior, 2016, 37(5): 673-691.
- [74] CARTWRIGHT S, HOLMES N. The meaning of work: the challenge of regaining employee engagement and reducing cynicism[J]. Human Resource Management Review, 2006, 16(2): 199-208.
- [75] SHIR N, RYFF C D. Entrepreneurship, self-organization, and eudaimonic well-being: a dynamic approach[J]. Entrepreneurship Theory and Practice, 2022, 46(6): 1658-1684.
- [76] CHAMBERLAIN J J, HALL C R, BENSON A J. How team socialization processes relate to youth ice hockey players' social identity strength and cohesion[J]. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2021, 10(4): 475-488.
- [77] EYS M, BRUNER M W, MARTIN L J. The dynamic group environment in sport and exercise[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2019, 42(3): 40-47.
- [78] GU S, XUE L. Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement in chinese team sports athletes[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022, 19(9): 1-14.
- [79] 王斌,叶绿,吴敏,等.心理坚韧性对运动员倦怠的影响:应对方式的中介作用[J].武汉体育学院学报,2014,48(8): 63-68.
- [80] VAN DICK R, CORDES B L, LEMOINE J E, et al. Identity leadership, employee burnout and the mediating role of team identification: Evidence from the global identity leadership development project[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, 18(22): 12081.
- [81] DE FRANCISCO C, SÁNCHEZ-ROMERO E I, VILCHEZ CONESA M D P, et al. Basic psychological needs, burnout

and engagement in sport: The mediating role of motivation regulation[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020, 17(14): 4941.

- [82] KARAYEL E, ADILOGULLARI I, SENEL E. The role of transformational leadership in the associations between coach-athlete relationship and team resilience: A study on

elite football players[J]. BMC psychology, 2024, 12(1): 514.

作者贡献声明:

邱丽: 提出论文选题, 资料搜集, 数据分析; 卜宪贵: 论文撰写、审阅与修订。

Effect of Coach Identity Leadership on Athlete Burnout: Chain Mediation of Subjective Vitality and Experiential Avoidance

QIU Li¹, BU Xiangui²

(1. Shandong Xiandai University, Department of Basic Courses, Jinan 250104, China; 2. School of Competitive Sports, Shandong Sport University, Rizhao 276826, China)

Abstract: Based on social identity theory, this study explores the mechanism through which coach identity leadership influences athlete burnout from the perspective of athletes' perceptions, and explains the mediating effect of subjective vitality and experiential avoidance. A relationship model was constructed with coach identity leadership as the independent variable, athlete burnout the dependent variable, and subjective vitality and experiential avoidance mediating variables. A questionnaire survey was conducted with 672 athletes. The results suggest: First, Coach identity leadership as a whole ($\beta = -0.204, P < 0.001$) and its specific dimensions of (identity prototypicality: $\beta = -0.200, P < 0.001$; identity advancement: $\beta = -0.167, < 0.001$; identity entrepreneurship: $\beta = -0.203, P < 0.001$; identity impresarioship: $\beta = -0.173, P < 0.001$) had significant negative effects on athlete burnout. Second, Subjective vitality mediated the effects of coach identity leadership as a whole (effect size = -0.026) and its specific dimensions (effect sizes = -0.023, -0.021, -0.025, -0.024) on athlete burnout. Third, Experiential avoidance mediated the effects of coach identity leadership as a whole (effect size = -0.086) and certain dimensions (identity prototypicality: effect size = -0.087; identity entrepreneurship: effect size = -0.088; identity impresarioship: effect size = -0.063). Fourth, Subjective vitality and experiential avoidance subjective vitality and experiential avoidance played a chain mediating role in the effects of coach identity leadership as a whole (effect size = -0.051) and its specific dimensions (effect sizes = -0.040, -0.042, -0.046, -0.045) on athlete burnout. It is hence concluded that the overall and specific dimensions of coach identity leadership, subjective vitality, and experiential avoidance are important predictors of athlete burnout; the overall and specific dimensions of coach identity leadership not only directly and negatively predict athlete burnout, but also affect athlete burnout through the independent mediation and the chain mediating effect of subjective vitality and experiential avoidance, respectively. Therefore, there strategies such as strengthening coach identity leadership, enhancing athletes' subjective vitality, and reducing their experiential avoidance tendencies represent an effective approach to reduce and prevent athlete burnout.

Key words: social identity ; competitive sports ; group identity ; psychological resources ; identity construction