

## 大專甲組選手運動希望與害怕失敗對自我設限之預測

熊乃儀<sup>1</sup> 陳建璋<sup>2\*</sup> 季力康<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 國立臺灣師範大學

<sup>2</sup> 國立臺北大學

\* 通訊作者：陳建璋

通訊地址：237 新北市三峽區大學路 151 號

E-mail: b490340352@yahoo.com.tw

DOI: 10.6167/JSR/2017.26(2)4

投稿日期：2016 年 9 月 接受日期：2016 年 9 月

### 摘 要

目的：本研究以希望理論為架構，探討大專甲組運動員在運動希望、害怕失敗與自我設限之間的關係。同時，本研究亦探討害怕失敗在運動希望與自我設限關係之仲介角色。方法：本研究參與者為 295 位大專甲組運動員（男性 166 人，女性 129 人），平均年齡為  $20.73 \pm (2.70)$  歲，且具專項運動的訓練時間達  $9 \pm (3.76)$  年。經受試者填寫施測同意書後，請運動員填寫一系列問卷測量選手的運動希望、害怕失敗與運動自我設限。結果：運動希望（路徑與動力）與害怕失敗與自我設限皆呈現顯著的負相關，與害怕失敗的四個向度也呈現顯著的負相關。代表個體的運動希望越高，傾向會有較低的害怕失敗與自我設限。修正之關聯模式具有不錯的適配值，而運動希望透過害怕失敗之仲介去影響自我設限。結論：結果大部分符合研究假設，證實運動希望、害怕失敗與自我設限之間的關聯性。運動希望透過害怕失敗的仲介去影響自我設限的假設模式具有不錯的適配度，最後在實際應用與未來研究方向上提出一些相關建議。

**關鍵詞：**路徑、動力、結構方程模式

## 壹、緒論

在運動領域中，常常可以觀察到一種現象，運動員在賽前先表明自己的狀況不好，沒睡飽或是身體受傷，賽後會找藉口等等。這種逃避面對壓力的行為或是避免可能經驗不愉快的人事物，也就是俗稱的找藉口。社會心理學家 Jones 與 Berglas (1978) 將此種行為稱之為自我設限 (self-handicapping)，其定義為個體在成就情境中，任何的行為或選擇，會將失敗歸因為外控以及不穩定的因素（如運氣），儘量與自身能力減少關聯，將成功歸因於內在（個人的能力）。簡言之，自我設限意即提前為可能面臨的失敗找到合理的藉口，倘若結果是好的，則增強自身能力的評價；反之，則將失敗的結果與自身的能力減少關聯。

在競技運動的成就情境中，運動員最大目標是獲得成績、超越自我、追求卓越。但這過程中，必須克服許多身心上的困難與煎熬，尤其面對勝負輸贏時，更要有強大的心理素質，使自己能夠繼續堅持勇往直前，努力奮戰。然而競技運動的勝負結果，具有極高的不確定性，因此有些運動員可能會採取某種防衛機制，以維護自身的能力評價 (Coudeville, Martin Ginis, & Famose, 2008)。此外，Elliot 與 Sheldon (1997) 指出運動員必須經常公開接受評審、教練、父母或是同儕的評斷，對運動員來說更是一種高壓的情境。不僅如此，蔣憶德與邱宗志 (2007) 也表示運動員的自我保護行為，是由於承受競賽壓力之外，還得面對高度評價的壓力情境而產生。由

此可知，運動員身處在輸贏勝負極度不確定與高度能力評價的情境中，很可能引發自我能力評價的防衛機制行為。

Leary 與 Shepperd (1986) 將自我設限分為兩種形式，一為宣稱的自我設限 (claimed self-handicapping)，其定義為個體會公開地宣稱自己很緊張、焦慮、疲憊或是其他身心理症狀，提前為失敗找合理化的藉口；另一為行為的自我設限 (behavior self-handicapping)，其定義為個體會製造真實的障礙或困難，增加成功的難度，像是降低練習時間、減少努力程度，或是在訓練、比賽前不針對傷病的部位進行保護措施。相關研究證實，短期的採取自我設限行為，或許可以暫時減緩競爭伴隨的壓力與焦慮 (Coudeville et al., 2008)，且能維護自尊與自我價值 (Ntoumanis, Taylor, & Standage, 2010; Zuckerman & Tsai, 2005)。但長期來說，此現象代表個體面對失敗時，帶有脆弱的態度 (Ntoumanis et al.)，且會有使用逃避的因應策略、產生減少努力的行為傾向 (Coudeville et al.; Zuckerman & Tsai)，不利於往後的發展 (蔣憶德、邱宗志, 2007; Martin, Marsh, & Debus, 2001)，也對心理健康與心理福祉有負面的影響 (Ntoumanis et al., 2010; Zuckerman & Tsai)。更不理想的是，個體會越來越執著、依賴自我設限，形成一種惡性循環，無法跳脫 (Zuckerman & Tsai)。

根據上述文獻可知運動員發生自我設限行為的原因是能力表現必須經常遭受評價，其二是常處於勝負不確定的情境下。

除此之外，Martin 與 Marsh (2003) 表示害怕失敗會導致學生有自我設限的傾向；Ntoumanis et al. (2010) 在學校體育課的研究結果，證實害怕失敗不僅與自我設限有正相關，也能夠正向預測自我設限。Wikman, Stelter, Melzer, Hauge, and Elbe (2014) 探討優秀青少年運動員的目標設定對害怕失敗之影響，結果發現導正運動員對害怕失敗的想法與增加成功經驗，遂能幫助運動員降低自我設限行為。由上述實證研究結果，可發現害怕失敗是造成個體自我設限的重要原因之一。

Martin et al. (2001) 提出避免失敗系列模式，以避免失敗 (failure avoidant) 與成功取向 (success oriented) 將個體分為四種。個體若是具有較高的成功取向與較低的避免失敗取向，表示個體較樂觀、活力並採取主動與正面的行為面對任務；若是個體具有較高的成功取向與較高的避免失敗取向，表示個體具有過度努力的傾向，代表在努力的過程中伴隨著焦慮不安，低控制感與低自尊，且容易適得其反。尤其當無法成功完成目標任務時，極有可能轉換為自我保護的避免失敗傾向，這是第一類型的害怕失敗。當個體具有高的避免失敗與低的成功取向，便會產生自我保護傾向，也是第二類型的害怕失敗。又包含防禦型悲觀以及自我設限，兩者皆是為求保護自我價值，並採取預防的謀略與手段，防禦型悲觀是降低標準，並在認知與情感上故作堅強，而自我設限則是找藉口與預設障礙困難，隔絕失敗與能力之間的連結；最後一種，當個體具有較低的避免失

敗與較低的成功取向，代表個體已對成功或失敗都不在意，亦即習得無助 (learned helpless)。

當個體為成功取向時，在認知與行為都伴隨正向的適應行為，其包括成功關注、努力歸因、控制感、高且穩定的自尊；其適應結果則為成就、堅持、自我調節、未來計畫與恢復力 (Ntoumanis et al., 2010)；Martin 與 Marsh (2003) 指出，當個體為第一類型害怕失敗時，其在一開始參與活動時的認知較易伴隨著害怕，而行為則是努力且正向，亦即個體具有中度的適應性行為與伴隨著低度的非適應性結果。其中非適應性行為包括關注失敗與自我保護、無助歸因、低控制感、不穩定自我信念、自我懷疑與焦慮。非適應性結果則包含退出、低成就、不堅持與低恢復力；第二類型害怕失敗，其一為防禦型悲觀，表示個體在認知上伴隨害怕，而在行為上的害怕只是在初始參與活動時，也代表個體傾向中低度的適應性行為與結果，以及中度的非適應性行為與結果；其二便是自我設限，表示個體在整個參與活動的過程中，無論在認知與行為上都伴隨著害怕，也代表個體已接近習得無助的情況；最後，接受失敗的類型則為習得無助，表示個體在認知與行為上已與成功失敗脫離。

綜合以上敘述，可以得知具有害怕失敗傾向的個體，為求保護自我價值的評價，便容易出現自我設限的行為 (Martin & Marsh, 2003; Ntoumanis et al., 2010)。尤其在競技運動的環境充滿對個體的能力評價，以及無法確定輸贏結果的情境，更容

易促使個體使用自我設限做為自我價值保護的策略。

除了害怕失敗，還有甚麼變項可能會影響自我設限呢？近年來正向心理學逐漸正視人們心理的正向發展，試圖由正面的角度切入，探討人類的正面能量 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。其中希望理論 (hope theory) 或許是探討選手自我設限的其中一個方向。希望理論是由 Snyder, Irving, and Anderson (1991) 所提出，包含路徑 (pathways) 與動力 (agency) 兩個必要成分。路徑指的是個體設定目標後，會評估本身能力試圖想出可行的方法或策略來達成本身的目標。動力則是關於動機的部分，簡單來說像是一股力量去推動個體開始及維持其行動，以他們想到的方法或是策略來完成目標。簡言之，運動希望三個重要的要件，目標、「路徑」的思考與「動力」的思考，三者之間環環相扣，相互影響的緊密互動關係。

一個具有高運動希望的運動員對於目標有強烈的動機，不斷找尋方法來達成其目標，因此會同時兼具高的路徑與動力 (陳建璋、季力康, 2015b)。Curry 與 Snyder (2000) 指出，希望理論中的路徑與動力並非是全新提出的概念，只是過去的研究大都分開探討，並未將其結合在一起討論。其中路徑的觀念相似於過去有關目標設定的研究，而動力的觀念則與成就動機中的精熟、表現或結果等動機研究有相似之處。但只有希望理論同時包含路徑以及動力兩個構念，而希望等於路徑加上動力 (Curry & Snyder)。

目前在運動領域中已經有不少研究使用希望理論來探討運動中的依變項，Curry, Snyder, Cook, Ruby, and Rehm (1997) 為第一篇將希望理論應用到運動領域的研究，結果發現特質希望可以顯著地預測女子田徑選手實際的表現。Gustafsson, Hassmén, and Podlog (2010) 的研究發現特質希望可以負向預測競技運動員之倦怠。Bury, Wenzel, and Woodyatt (2016) 發現特質希望在運動員對結果的正向期望低的時候更為重要；在國內的相關研究中，發現甲組運動員的運動希望可以顯著預測壓力因應策略 (陳建璋、季力康, 2009)；運動希望可以正向預測大專體育課學生的自評表現與術科考試之表現 (陳建璋、季力康, 2012)；運動希望量表之修訂證實中文希望量表的信度與效度良好，運動希望與正向情緒、心理復原力呈現顯著正相關，而與負面情緒呈現顯著負相關 (陳建璋、季力康, 2014)；運動希望介入課程可以有效提升實驗組選手之運動希望 (陳建璋、季力康, 2015a)。以上相關研究的結果都可以證實將希望理論運用在運動領域中有其重要性，也符合 Curry 與 Snyder (2000) 的觀點。唯獨要注意國外的文獻有些是測量運動員的特質或是狀態希望而非在運動領域中的運動希望，若是測量運動領域中的希望本文中將統一為運動希望。

Snyder (1989) 在實驗中發現，希望的思考方式可能與找藉口是相反之過程。而本研究的依變項自我設限，可視為運動員的一種找藉口來保持自尊的行為，Curry 與 Snyder (2000) 認為具有高運動希望的運

動員強調在逆境中找到最好的方法來面對挑戰，不太可能去減少努力或找尋藉口，因為更不可能解決問題。綜合過去研究發現，運動員的運動希望與自我受限因數之間可能具有關聯性，因此該議題值得研究進一步探討。陳建璋 (2011) 曾發現運動希望中的路徑與動力皆與自我設限呈現顯著的負相關，但在關聯模式中缺乏運動希望對於自我設限的直接預測，因此本研究將在預設的關聯模式中直接探討運動希望對於自我設限的預測關係，希望能更加確立希望對於自我設限之影響。

Lazarus (1999) 指出運動員害怕失敗的情緒經驗可能會因為對於自身目標的評估而產生，包括知覺到原本目標可能被改變，原定目標受影響，達成目標的重要性，因此目標對運動員的重要性不言而喻。當運動員認知可能無法完成目標時，害怕失敗的傾向便可能產生。此論點恰巧與運動希望理論的內涵有相似之處，希望理論中目標的設定與評估十分重要。一個高希望的運動員對於運動目標有強烈的動機，不斷找尋方法來達成其目標 (陳建璋、季力康，2015b)，即使遇到困難也只是不斷思考其他的方法來達成目標。因此本研究推論高

希望的運動員並不會害怕失敗，而是保持動機，專注在找尋其他策略來達成目標。

由以上變項的相關論述，本研究的研究架構如圖 1。

綜合以上的相關文獻，本研究之研究目的為：

- (一) 探討運動希望 (路徑與動力)、害怕失敗 (失去重要他人興趣、受重要他人批評、面對羞辱與困境、自我評價降低) 與自我設限之間的關係。
- (二) 探討運動希望透過害怕失敗影響自我設限之關聯模式。

綜合前述內文，Snyder (1989) 指出希望的思考方式可能與找藉口是相反之過程。而且高希望的運動員對於運動目標有強烈的動機，不斷找尋方法來達成其目標 (陳建璋、季力康，2015b)，而非產生害怕失敗的情緒。因此本研究預期高希望者比較不會有自我設限與害怕失敗的傾向。

基於以上論述，本研究之研究假設為：

- (一) 運動希望 (路徑與動力) 與害怕失敗 (四個向度) 及自我設限為顯著的負相關。

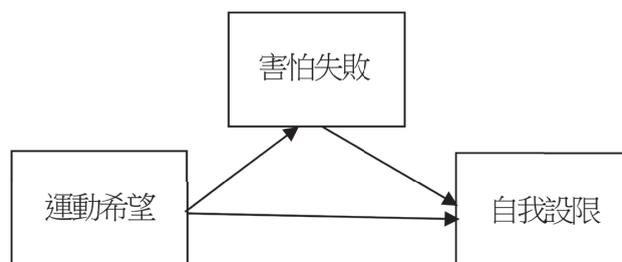


圖 1 本研究之研究架構圖

資料來源：本研究整理。

(二) 提出之關聯模式會有良好的適配值，運動希望透過害怕失敗之仲介進而影響自我設限。

## 貳、方法

### 一、研究對象

本研究以大專甲組運動員為研究對象，項目包括桌球、柔道、籃球、羽球、合球、排球、網球等 23 個專項運動，正式問卷共發出 350 份問卷，剔除無效問卷後，共回收 295 份有效問卷，其中男性 166 位，女性 129 位；平均年齡為 20.73 歲 ( $SD = 2.70$ )；平均運動年資為 9 年 ( $SD = 3.76$ )。

### 二、研究工具

#### (一) 運動希望量表

由於本研究為碩士論文改編，在當時收集資料的時間點，陳建瑋與季力康 (2014) 的運動希望量表 (路徑與動力各 6 題) 尚未發表。因此本研究是採用陳建瑋 (2011) 博士論文參考 Snyder et al. (1991) 的成人運動希望量表，包含路徑與動力兩個構念，其中路徑 5 題 (例題：在運動比賽時，我可以想出許多脫離困境的方法)、動力 6 題 (例題：我想達成運動目標的動機讓我不斷思考如何突破)，共 11 題。採 Likert 8 點量尺計分，1 表示完全不符合，8 表示完全符合。過去研究已證實本量表的信度與效度 (陳建瑋)。而在本研究中路徑與動力的 Conbach's  $\alpha$  值分別為 .87 與 .94，各構面信度良好，並再次以驗證性因

素分析確認本量表的收斂效度與區別效度達到可以接受之標準，以利後續以結構方程模式進行假設模式的適配度考驗。

#### (二) 害怕失敗量表

本量表採用卓國雄與盧俊宏 (2005) 的表現失敗評估量表 (PEAI) 共 18 題。本研究經探索性因素分析後刪除四題，採 Likert 5 點量尺計分，1 表示完全不同意，5 表示完全同意。其中包含四個構念，害怕失去重要他人興趣 (例題：當我不成功時，別人似乎比較不想幫助我)、害怕受重要他人批評 (例題：當我失敗時，我預期對我很重要的人會責備我)、害怕面對羞辱與困窘 (例題：當我失敗時，如果有別人在場，我會很丟臉)、害怕對自我評價降低 (例題：當我失敗時，常常都是由於我不夠厲害，以致無法表現成功)。本研究中四個分量表的 Conbach's  $\alpha$  值分別為 .85、.84、.79 與 .75，各構面信度良好。過去研究也以驗證性分析證實其建構效度 (卓國雄、盧俊宏，2005)，本研究再次以驗證性因素分析確認本量表的收斂效度與區別效度達到可以接受之標準，以利後續進行假設模式的適配度考驗。

#### (三) 運動自我設限量表

本量表採用陳偉瑀 (2001) 的自我設限量表，單向度共 12 題 (例題：有時候我覺得生病或受傷也蠻好的，因為這樣正好可以解除一些運動測驗上的壓力)，原量表 Conbach's  $\alpha$  值為 .82，本研究 Conbach's  $\alpha$  值為 .86。採 Likert 5 點量尺計分，1 表示從不如此，5 表示常常如此。

### 三、資料處理與分析

將問卷回收後，將所得資料進行整理與編碼，並以 SPSS21.0 for windows 來進行以下統計分析：

- (一) 描述性統計方面，以平均數、標準差人數等方法描述各變項的分佈情形。
- (二) 以皮爾遜積差相關探討各變項之相關程度 (研究目的一)，再以結構方程模式驗證本研究關聯模式之適配度是否合乎假設 (研究目的二)。

## 參、結果

### 一、各變項的描述性統計

表 1 為本研究各變項的描述統計。從表 1 中可以發現本研究的大專甲組運動員之運動希望、路徑與動力皆呈現中高程度，也顯示本研究的甲組運動員在運動希望上的平均情況。在害怕失敗的部分，可以發現分數最高為面對羞辱與困境，表示害怕

失敗的四個構念中，參與者最感到害怕失敗的是面對羞辱與困境，其次是自我評價降低、第三是失去重要他人興趣，最後是受重要他人批評；最後在自我設限的部分中，本研究甲組運動員具有中等程度的自我設限。

### 二、大專甲組運動員各變項的相關情形

表 2 為各變項之簡單相關，由表 2 可知，除了動力 (3) 與害怕失敗中的害怕對自我評價降低 (8) 呈現無相關之外，運動希望 (路徑與動力) 與害怕失敗與自我設限皆呈現顯著的負相關 ( $p < .01$ )，與害怕失敗的四個向度也呈現顯著的負相關 ( $p < .01$  或  $.05$ )。代表個體的運動希望越高，傾向會有較低的害怕失敗與自我設限。

### 三、研究假設之關聯模式

本研究結合了希望理論以及害怕失敗來預測自我設限，如前述研究架構圖 (圖 1)

表 1 各變項之描述統計 (n = 295)

	平均數	標準差	偏態	峰度
運動希望	5.98	1.02	-.64	1.53
路徑	5.91	1.03	-.74	1.90
動力	6.05	1.15	-.52	0.60
害怕失敗	3.00	0.71	-.52	0.10
失去重要他人興趣	2.81	0.84	-.11	-0.13
受重要他人批評	2.78	0.89	-.12	-0.52
面對羞辱與困境	3.32	0.94	-.52	-0.11
自我評價降低	3.07	0.90	-.34	-0.64
自我設限	2.62	0.60	-.03	0.66

資料來源：本研究整理。

表 2 各變項之簡單相關

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
(1)	1.00								
(2)	.92**	1.00							
(3)	.94**	.74**	1.00						
(4)	-.21**	-.23**	-.18**	1.00					
(5)	-.15*	-.15*	-.13*	.82**	1.00				
(6)	-.20**	-.19**	-.18**	.80**	.59**	1.00			
(7)	-.18**	-.18**	-.15**	.81**	.60**	.47**	1.00		
(8)	-.16**	-.20**	-.09	.76**	.44**	.51**	.48**	1.00	
(9)	-.24**	-.21**	-.24**	.52**	.43**	.33**	.51**	.37**	1.00

資料來源：本研究整理。

註：(1) 運動希望；(2) 路徑；(3) 動力；(4) 害怕失敗；(5) 失去重要他人興趣；(6) 受重要他人批評；(7) 面對羞辱與困境；(8) 自我評價降低；(9) 自我設限。

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

所示，初始模式假設運動希望會負向預測害怕失敗與自我設限，而害怕失敗則是正向預測自我設限。本研究在統計方法上以結構方程模式 (SEM) 來進行模式的適配度考驗。

根據吳明隆 (2009) 的模式適配指標參考 (請參閱表 3)，本研究初始模式的絕對適配指標  $\chi^2 = 365.42$  ( $p < .05$ ) ( $p > .05$  為適配)， $df = 132$ 、 $CMIN (\chi^2) / df = 2.77$  (介於 1 ~ 3 之間為適配)、 $GFI = .86$  ( $> .90$  為適配)、 $AGFI = .81$  ( $> .90$  為適配)、 $SRMR = .07$  ( $< .05$  為適配)、 $RMSEA = .078$  (90 % 信賴區間介於 .07 至 .09) ( $< .05$  優良，.05 ~ .08 良好)，增值適配指標 (適配為  $> .90$ )， $NFI = .82$ ， $RFI = .79$ 、 $IFI = .88$ ， $TLI (NNFI) = .85$ 、 $CFI = .87$ ，簡效適配指標  $PNFI$  (適配為  $> .50$ ) = .71、 $PCFI = .75$ ， $PGFI = .66$ 、 $AIC = 443.42$ 。

由上述的適度指標可以發現，初始關聯模式與實際資料的適配度不算理想，因

此必須進行關聯模式的修正，並再次驗證修正的關聯模式與實際資料的適配度。本研究依據初始模式中修正指標 (M.I.) 所建議之路徑，配合原本的理論架構來修正假設之模式，圖 2 便是修正後之關聯模式。從圖 2 可以發現，原本假設誤差之間互相獨立，但從結果卻發現測量指標誤差項之間可能存在某些關係 (自我設限的題目)，因此根據修正指標進行修正，逐一增列測量指標誤差項間之共變關係 (e5-e6, e5-e7, e7-e10, e7-e12, e8-e10, e11-e12)，修正後的模式並沒有改變原本初始模式的路徑。

表 3 為修正模式的整體適配度檢定摘要表，經過修正，模式的絕對適配指標變為  $\chi^2 = 278.64$  ( $p < .05$ )、 $df = 126$ 、 $CMIN (\chi^2) / df = 2.21$ 、 $GFI = .90$ 、 $AGFI = .86$ 、 $SRMR = .06$ 、 $RMSEA = .065$  (90 % 信賴區間介於 .05 ~ .08)，增值適配指標  $NFI = .86$ 、 $RFI = .83$ 、 $IFI = .92$ 、 $TLI (NNFI) = .90$ 、 $CFI = .92$ ，簡效適配指標

PNFI = .71、PCFI = .76、PGFI = .66、AIC = 368.64。由表 3 的適配指標值可以得知，修正模式的各個指標都已提升。根據吳明隆 (2009)，假設模型與樣本資料的適配度若可以接受，卡方自由度比須介於 1 至 3 之間；而 RMSEA 是一個重要指標值，因為較為穩定，而在模式適配度的評鑑時比其他指標值為佳。RMSEA 介於 .05 ~ .08 表示模式良好，具有合理適配；雖然本研究仍有指標不符合適配度的標準，例如 AGFI = .86、NFI = .86、RFI = .83，這些數值要大於 .90 算是具有良好的適配度，越小則適配度越差。吳明隆認為模式適配度的指標值很多，研究者在解釋結果時要慎重並參考多個指標。本研究從結果可以

發現大部分指標達到適配的標準，某些指標雖然沒有到達良好適配的標準，但差距不大，整體考量來說與實際資料的適配度可說良好的。

在變項的直接效果上，希望對於害怕失敗 (-.25) 與自我設限 (-.15) 皆有直接效果 ( $p < .01$ )；害怕失敗對自我設限 (.58) 則具有直接效果 ( $p < .01$ )，在間接效果上，希望會透過害怕失敗對自我設限產生間接效果 (-.14)。

## 肆、討論

本研究以大專甲組選手為參與者，結合運動希望，害怕失敗與自我設限，假設

表 3 修正模式的整體適配度檢定摘要表

適配度指標	數值	標準或臨界值	是否達到適配
絕對適配指標			
$\chi^2$	$p < .05$	$p > .05$	否
CMIN( $\chi^2$ )/df	2.21	1~3 之間	是
GFI	.90	> .90	是
SRMR	.06	< .05	否
AGFI	.86	> .90	否
RMSEA	.06	< .05 優良，.05~.08 良好	是
增值適配指標			
NFI	.86	> .90	否
RFI	.83	> .90	否
IFI	.92	> .90	是
TLI(NNFI)	.90	> .90	是
CFI	.92	> .90	是
簡效適配指標			
PGFI	.66	> .05	是
PNFI	.71	> .05	是
PCFI	.76	> .05	是
AIC	368.64	理論模式 < 獨立與飽和模式	是

資料來源：本研究整理。

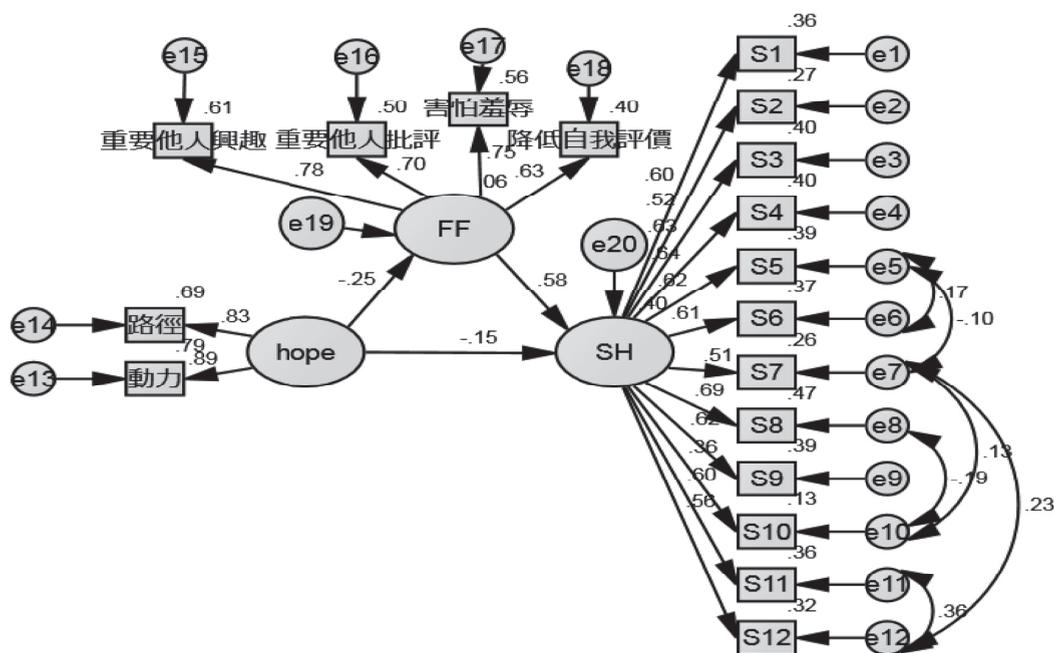


圖 2 修正模式之路徑圖與標準化係數 (FF 為害怕失敗, SH 為自我設限)

資料來源：本研究整理。

提出之關聯模式會有良好的適配值，運動希望為害怕失敗與自我設限之前置變項，運動希望會透過害怕失敗之仲介進而影響自我設限。

由研究結果得之，運動希望與害怕失敗（以及四個向度）以及自我設限呈現顯著負相關，而害怕失敗（以及四個向度）則與自我設限呈現顯著的正相關。結果符合陳建瑋 (2011) 發現運動希望（路徑與動力）皆與自我設限呈現顯著負相關；Martin 與 Marsh (2003) 以及 Ntoumanis et al. (2010) 皆證實害怕失敗與自我設限有正相關。本研究結果顯示出運動希望越高的甲組運動員傾向有較低的害怕失敗以及自我設限。換句話說，當甲組運動員具有明確的運動目標，對於目標具有強烈動機（

動力），並不斷思考方法與策略以求達成渴望的運動目標時（路徑），較不會有害怕失敗的情緒，或是要找藉口的傾向（自我設限）。至於在運動希望的向度路徑與動力方面，路徑與害怕失敗（以及四個向度）以及自我設限呈現顯著負相關；而動力與害怕失敗（以及三個向度）及自我設限呈現顯著負相關，但與害怕失敗中的害怕自我評價降低沒有相關。顯示出路徑與動力越高的甲組運動員傾向有較低的害怕失敗以及自我設限。簡單相關的結果絕大部分符合研究假設與本研究架構，運動希望越高的甲組運動員傾向有較低的害怕失敗以及自我設限。而若從希望與害怕失敗的向度來看，僅動力與害怕失敗中的害怕自我評價降低沒有相關，可能是本研究中的甲

組運動員，其動機層面與害怕自我評價降低的部分不足以構成統計上的顯著負相關，但從相關係數來看仍然是負相關，在統計上仍具有一定的意義。

在驗證本研究所假設之關聯模式上，結果發現修正之關聯模式具有不錯的適配值，運動希望為害怕失敗與自我設限之前置變項，而運動希望透過害怕失敗之仲介去影響自我設限，大部分符合研究之假設。陳建璋 (2011) 發現運動希望與自我設限呈現顯著負相關；Martin 與 Marsh (2003) 以及 Ntoumanis et al. (2010) 則證實害怕失敗與自我設限有正相關。正如前文所提，自我設限可視為運動員的一種找藉口來保持自尊的行為；Snyder (1989) 則認為希望的思考方式可能與找藉口是相反之過程；Curry 與 Snyder (2000) 更指出具有高運動希望的運動員不太可能去減少努力或找尋藉口。本研究則是第一篇結合運動希望、害怕失敗與自我設限於運動領域中的實證研究，結果發現甲組球員的害怕失敗在運動希望預測自我設限的關係中扮演著部分仲介的角色，也就是說並不能完全解釋運動希望與自我設限之間的關聯性。然而本研究的結果可說是初探運動希望與自我設限關聯性的一步，尤其對於甲組選手來說，勝負結果與能力的展現更為重要，因此比起乙組選手易呈現出較高的自我設限傾向或害怕失敗 (陳建璋)。本研究發現甲組選手可能因為害怕失敗進而影響自我設限；然而在運動希望與自我設限之間的關聯性上，除了害怕失敗或許還有其他仲介變項像是勝任感、教練選手關係等等，值得後續繼續驗證其關聯性。

在統計部分，本研究有一些值得注意的地方。

- (一) 吳明隆 (2009) 指出在初始測量模型分析中，通常假定測量誤差間是彼此獨立無關的，但根據修正指標增加誤差項之共變關係並沒有違反 SEM 之假設。誤差項產生共變的問題可能發生於測量工具題項系統內容之偏差，或是題項內容間具有高程度的相關或重疊 (吳明隆)。以本研究來說，自我設限只有單一向度，可能具有高程度的相關或是在填答時不易區分。在修正結構方程模式的結果時要參考初始模式並配合理論，考量合理性並且謹慎的解釋 (吳明隆)。
- (二) 本研究採用結構方程模式，觀察變項之選用相當重要。吳明隆指出，若以量表問卷來做為指標變項，則觀察變項可能是量表在各別題項上的得分，或是數個題項加總後之分數，需要配合研究者的需求與結構方程模式的狀況而定。而在本研究中，由於自我設限是單一向度，因此觀察變項為各變項之題目。然而，因為運動希望有兩個向度，而害怕失敗甚至有四個向度。若觀察變項為全部題目將造成結構方程模式過度繁雜。考量到 SEM 的簡約性，因此本研究中運動希望與害怕失敗採用分量表加總的分數。此外，陳寬裕與王正華 (2010) 指出，在測量模型中，若經驗證性分析得

之各構面的信度、收斂效度及區別效度能符合學術研究之嚴謹要求，即可進入結構模型分析。如本研究使用之運動希望量表與表現失敗評估量表，經驗證性分析後得之各構面的信度、收斂效度及區別效度均達到可以接受之水準值，故以單一衡量指標（分量表加總的分數）取代多重衡量指標（各別題項上的得分）應是可行的。

陳建瑋 (2011) 發現運動希望（路徑與動力）與自我設限呈現顯著負相關；Wikman et al. (2014) 探討優秀青少年運動員的目標設定對害怕失敗之影響，結果發現導正運動員對害怕失敗的想法與增加成功經驗，遂能幫助運動員降低自我設限行為；Lazarus (1999) 指出目標對運動員的重要性，當運動員認知可能無法完成目標時，害怕失敗的傾向便油然而生。然而陳建瑋與季力康 (2015b) 認為一個高希望的運動員對於運動目標有強烈的動機，不斷找尋方法來達成其目標，並不會找藉口或是害怕失敗。由以上文獻可得之過去的研究對於運動希望、害怕失敗與自我設限都有一些發現，但並沒有研究將三者結合來進行探討。

自我設限是運動領域中很容易觀察到的現象，尤其是對於甲組選手來說，競技成績更為重要，不像乙組選手從事運動是興趣取向。但競技的過程中，必須克服許多身心上的困難與煎熬。而勝負本身具有極高的不確定性，因此有些運動員可能會採取某種防衛機制，以維護自身的能力評

價與自尊 (Coudevylle et al., 2008)。本研究很重要的貢獻是針對甲組選手的自我設限，試圖找出其前置變項。結果也發現修正之關聯模式具有不錯的適配值，結論為運動希望與害怕失敗都是自我設限之前置變項，而運動希望透過害怕失敗之仲介去影響自我設限。

本研究在實際應用上的建議包括：

- (一) 瞭解選手的運動希望、害怕失敗以及自我設限的情況：依據本研究結果發現，較高運動希望的運動員較不易出現害怕失敗與自我設限的傾向，因此建議教練可先初步瞭解運動員的運動希望、害怕失敗以及自我設限的情形，利於往後對症下藥。教練可以使用陳建瑋與季力康 (2014) 的中文版運動希望量表來測量選手在路徑與動力的程度。如果選手的動力比較低，首要注重選手的動機部分，教練可以多鼓勵選手，誘發出正向情緒，設法提升選手對於其目標的動機。如果選手的路徑比較低，教練可以增加其目標相關思考，每次練習或是比賽讓選手設定自己的運動目標，多讓其思考如何達到目標。
- (二) 陳建瑋與季力康 (2015a) 的研究發現運動希望可以透過五週的課程產生顯著的提升，教練可以參考相關課程的資訊來提升選手的運動希望，由本研究結果得之，運動希望越高的甲組運動員傾向有較低的害怕失敗以及自我設限。

(三) 根據 Wikman et al. (2014) 的研究結果，教練可以幫助選手進行目標設定，轉換注意焦點，增加成功經驗，使個體集中專注於正向且正確的目標任務，能夠改善個體害怕失敗的傾向，進而減少選手自我設限之傾向。

在未來研究上的建議，由於本研究為單一時間點的橫斷式研究，只能看出單一時間點的關聯模式結果如何，無法直接推論為因果關係。未來可以以實驗的方式探討希望與害怕失敗及自我設限之間的長期關係，目前國內只有陳建瑋與季力康 (2015a) 發現運動希望可以透過五週的課程產生顯著的提升，但是對於其他依變項的長期效果則不明顯，未來可以透過更長時間的縱貫式研究來驗證運動希望對於害怕失敗或是自我設限之長期效果。最後，當使用結構方程模式做為統計的方法時，要參考初始模式並配合理論來進行修正，並且謹慎的解釋關聯模式的結果。此外，甲乙組選手由於訓練背景、運動動機、運動技巧層級上的不同，皆可能在假設的關聯模式上產生差異，未來研究可以繼續比較甲乙組選手的關聯模式，來驗證變項之間的關聯性，也可探討在害怕失敗及自我設限上是否存在性別或是運動項目（團隊運動或是個人運動）的差異。

## 致謝

本研究為「臺北大學鼓勵教師組織研究團隊經費補助」之補助案。

## 參考文獻

1. 吳明隆 (2009)。結構方程模式 AMOS 的操作與應用 (第二版)。臺北市：五南。
2. 卓國雄、盧俊宏 (2005)。中文版表現失敗評估量表之修訂研究：探索性和驗證性因素分析。大專體育學刊，7(2)，111-123。
3. 陳建瑋 (2011)。運動希望感對大專網球選手賽前狀態焦慮與自我設限之預測：橫斷式與縱貫式研究。國立體育大學教練研究所博士論文，未出版，桃園市。
4. 陳建瑋、季力康 (2009)。2 × 2 目標取向與希望對大專運動員競賽壓力因應策略之預測。體育學報，42 (4)，71-86。doi: 10.6222/pej.4204.200912.0706
5. 陳建瑋、季力康 (2012)。希望感、自信心與目標取向對大學生體育表現之預測。大專體育學刊，14 (1)，73-81。doi: 10.5297/ser.1401.008
6. 陳建瑋、季力康 (2014)。運動希望量表之修訂及因素結構檢驗。體育學報，47 (2)，221-231。doi: 10.6222/pej.4702.201406.1206
7. 陳建瑋、季力康 (2015a)。五週希望介入課程對大專網球選手之影響。體育學報，48 (2)，171-184。doi: 10.3966/102472972015064802005
8. 陳建瑋、季力康 (2015b)。希望理論在運動心理學之應用。臺灣運動心理學報，15 (1)，75-94。doi: 10.6497/BSEPT2015.1501.04
9. 陳偉瑀 (2001)。競爭情境及回饋方式對高、低自我設限學生在運動練習行為、運動表現及歸因的影響。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園市。
10. 陳寬裕、王正華 (2010)。結構方程模型分析實務 AMOS 的運用。臺北市：五南。
11. 蔣億德、邱宗志 (2007)。淺談競技運動中的「自我設限」。大專體育，88，116-

- 121。doi: 10.6162/SRR.2007.88.18
12. Bury, S. M., Wenzel, M., & Woodyatt, L. (2016). Giving hope a sporting chance: Hope as distinct from optimism when events are possible but not probable. *Motivation and Emotion, 40*(4), 588-601. doi: 10.1007/s11031-016-9560-z
  13. Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A., & Famose, J.-P. (2008). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 36*(3), 391-398. doi: 10.2224/sbp.2008.36.3.391
  14. Curry, L. A., & Snyder, C. R. (2000). Hope takes the field: Mind Matters in athletic performances. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, & applications* (pp. 243-260). San Diego, CA: Academic.
  15. Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1257-1267.
  16. Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), 171.
  17. Gustafsson, H., Hassmén, P., & Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences, 28* (14), 1495-1504. doi: 10.1080/02640414.2010.521943
  18. Jones, E. E., & Berglas, S. C. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4*(2), 200-206. doi: 10.1177/014616727800400205
  19. Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research, 66*(2), 653-678.
  20. Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1265-1268. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1265
  21. Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Fear of failure: Friend or foe? *Australian Psychologist, 38*(1), 31-38. doi: 10.1080/00050060310001706997
  22. Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2001). Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology, 93*(1), 87-102. doi: 10.1037/0022-0663.93.1.87
  23. Ntoumanis, N., Taylor, I. M., & Standage, M. (2010). Testing a model of antecedents and consequences of defensive pessimism and self-handicapping in school physical education. *Journal of sports sciences, 28*(14), 1515-1525. doi: 10.1080/02640414.2010.511650
  24. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14.
  25. Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation:

- From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 130-157. doi: 10.1521/jscp.1989.8.2.130
26. Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). New York, NY: Pergammon.
27. Wikman, J. M., Stelter, R., Melzer, M., Hauge, M.-L. T., & Elbe, A.-M. (2014). Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 185-205. doi: 10.1080/1612197X.2014.881070
28. Zuckerman, M., & Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.

# Prediction of Sport Hope and Failure Fear to Self-Handicapping Among Collegiate Division 1 Athletes

Nai-I Hsiung<sup>1</sup>, Chien-Wei Chen<sup>2\*</sup>, Li-Kang Chi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>National Taiwan Normal University

<sup>2</sup>National Taipei University

\*Corresponding Author: Chien-Wei Chen

Address: No. 151, University Rd., San Shia Dist. New Taipei City 237, Taiwan (R.O.C.)

E-mail : b490340352@yahoo.com.tw

DOI: 10.6167/JSR/2017.26(1)4

Received: September, 2016 Accepted: September, 2016

## Abstract

**Purpose:** This study is based on the hope theory, inquiring into the relationships between sport hope, fear of failure and self-handicapping among collegiate division 1 athletes. Additionally, the study has also discussed about fear of failure acting as the mediator between sport hope and self-handicapping. **Methods:** The participants of this research were 295 division1 collegiate athletes (166 males, 129 females) with an average age of  $20.73 \pm (2.70)$  and average training time of  $9 \pm (3.76)$  years. After getting approvals from the participants, athletes were required to complete questionnaires in order to measure their sport hope (pathway and agency), fear of failure, and sport self-handicapping. **Results:** Hope (pathway and agency) has significantly negative correlation with fear of failure (four dimensions) and sport self-handicapping. The correlation has indicated that the more sport hope athletes have, the less fear of failure and self-handicapping they tend to have. The modified connection model has demonstrated correct fit index. Through fear of failure acting as the mediator, self-handicapping was predicted to be influenced by hope. **Conclusion:** The results have mostly matched with the hypothesis, prove the connection between sport hope, fear of failure and self-handicapping. The hypothesis model which has demonstrated correct fit index indicated that through fear of failure acting as the mediator, self-handicapping was influenced by sport hope. Lastly, practical implications and directions for future research were also recommended.

**Keywords:** pathway, agency, structural equation modeling