

害怕失敗對運動員行為表現之影響

何承穎

雲林科技大學休閒運動研究所
雲林縣斗六市大學路三段 123 號
Email:M10045015@yuntech.edu.tw

摘要

害怕失敗(Fear of failure, FF)是因個體無法達到自己設下的目標時，所產生的一種負面的心理狀態(Birney, Buredick, & Teevan,1969)。然而害怕失敗是一種強烈的動機，輕則可促進個體努力練習，以達到成功，太過強烈則會造成身心理的負向壓力。同樣地，在運動訓練或競賽中，運動員有獲得成功的動機需求，若無法達到自己設下的標準時，心理上很容易產生害怕失敗，進而影響競賽時的表現，嚴重則會以退出運動的方式(Orlick, 1972)，避免失敗的結果產生。本文以害怕失敗為主題，針對運動員行為表現進行相關論述，期望在實際的運動情境中，提供指導者在運動員產生害怕失敗心理狀態時，設置相關的改善策略。

關鍵詞：害怕失敗、行為表現、運動員

壹、前言

個體在社會化的過程中，從過去的經驗習得生存的核心價值就是「勝利」、「成功」，唯有成功可以得到許多附加價值，例：名望、權力、金錢等。而競技運動(sport)是一種處於高度社會評價的運動情境，面對這樣的環境，具備自信心的運動員可發揮過人的表現，並激發潛能、增加努力程度、專注力等；反之缺少自信心的運動員只會不時注意自己的弱點，無法專注在比賽上，導致失敗結果的產生。然而在成就情境裡，人們所探討的都是如何提升成功的動機，卻很少人注意到失敗取向的迴避動機。Birney, Burdick, & Teegan(1969)提出，在一個追求成功、卓越、相互競爭的環境中，很容易導致個體對社會的情境無法產生安全感，因此衍生出一種強烈的心理狀態---害怕失敗(fear of failure)。害怕失敗是藉由過去失敗經驗學習而來的，換句話說，當個體知覺無法達到成功或是社會期望的標準時，預知失敗後的負面評價之心理歷程。曾有研究指出高度害怕失敗的人較可能以增加身體不適及減少學習動機，做為逃避面對失敗的方式(Elliot & Sheldon, 1997)。同時，研究也發現害怕失敗與運動員壓力(Gould, Horn, & Spreeman, 1983)、倦怠原因、青少年退出運動原因(Orlick, 1972)有關。然而害怕失敗是一種強烈的動機，輕則可促進個體努力練習，以達到成功，太過強烈則會造成身心理的負向壓力，除了妨礙進步之可能性，甚致影響到生涯發展。因此本文以害怕失敗為主題，針對運動員行為表現進行相關論述。

貳、害怕失敗之內涵

(一)害怕失敗的由來及定義：

害怕失敗是一種影響個體在成就情境中產生負面成就行為的心理要素，當個體知覺成功的機會渺茫且伴隨著失敗後對自己不利的結果時，所產生的負向心理 (Conroy, Poczwardowski, & Henschen, 2001)。其概念最早是從成就動機研究中發展而來，透過主題統覺測驗(Thematic Apperception Test, TAT)測量個體對事物的看法，從中發現害怕失敗是因過去經驗所引發，也就是說當個體面對類似情境的，若曾有不愉快的經驗就會產生害怕的心理(Morgn & Murray, 1935)。Murray(1938)以質性研究的方式訪談 50 位大學男性，並以成就動機的觀點論述，發現避免失敗(infavoidance)是大學階段年紀的一種心理機制。

第二階段是由 Atkinson(1958)提出形成成就動機的兩個因素，(1)避免失敗的傾向(the tendency to avoid failure, TAF)，避免失敗引發自我價值減損所產生的反應；(2)追求成功的傾向(the tendency to approach success, TS)。以此兩種因素得到的分數決定個體行為的導向，也決定了個體的成就動機。

直到 Birney, Burdick, & Teegan(1969)提出敵意壓力(Hostile press, HP)的主題統覺反應計分系統，並依據文獻的探討形成一個新的害怕失敗模式---當個體察覺自己無法達成社會期許時，就可能產生恐懼感，這樣的心理，即為害怕失敗。

近幾年 Conroy 不斷將害怕失敗與其他影響因素結合，發現害怕失敗發展是從孩童社會化過程中的家庭結構、父母教養方式及父母期望發展出來的。此觀點與 Bandura(1976)的社會學習理論相互呼應，社會學習理論提到，在社會情境中個體會向他人學習，自己對環境中人、事、物的認識和看法也會受到別人的影響，父母親的期望會藉由日常生活的經驗，讓孩童學習或認知父母親的價值觀，進而影響孩童的認知發展及學習成就，舉例而言，每當孩童表現不佳時，父母採取嚴厲斥責的方式，造成孩童負面情緒，每當知覺無法達成目標時就會產生害怕失敗的心理狀態。以下是過去的學者對害怕失敗的定義：

表一、害怕失敗的定義

學者(年分)	定義
McClelland, Atkinson, Clark & Lowell (1953)	害怕失敗與希望成功是相對的機制，害怕失敗可以預期可能失敗的迴避動機。
Atkinson(1958)	害怕失敗是一種在追求成功情境中迴避自我表現和意志努力的傾向，或是一種知覺失敗帶來的恥辱和羞愧的能力。
Birney, Burdick, & Teegan(1969)	個體了解，未達成社會期望時，必定帶來的負面評價，而產生的心理狀態。
Lazarus(1991)	根據認知的-動機的-相關的理論主張，害怕失敗情緒必需經由認知評估身處相關的環境中，引發知覺上的改變，進而產生影響個體的動機。害怕失敗是透過評估成就情境，產生的一種情緒反應。
Conroy, Poczwardowski, & Henschen (2001)	害怕失敗是一種預期失敗結果將會產生，或是預期成功結果不會產生的一種心理歷程。
Conroy(2001)	害怕失敗發展從孩童社會化過程中的家庭結構、父母教養方式及父母期望發展出來。
Sager, Lavellee, & Spray(2009)	害怕失敗是一種因過去失敗經驗或不愉快回憶中，習得的人格特質。

資料來源：本文整理

綜合以上學者之研究，害怕失敗起因為個體對成功的期許、個體為了追求成功而採取避免失敗的機制，以下三點為辨認害怕失敗的參考：

- (1)害怕失敗動機，是由過去不良的經歷學習而來，每當遇到類似情境而引發害怕的心理產生。
- (2)當個體知覺成功的機會渺茫且發現失敗後會導致對自己不利的評價時，所衍生的負向心理。
- (3)害怕失敗是從家庭結構、父母教養方式及父母期望之下所產生的。

(二)影響害怕失敗的因素：

早期害怕失敗是以主題統覺測驗之低需求成就和高測驗焦慮分數代表，直到 Birney et al. (1969)對害怕失敗提出較詳細的說明和概念後，我們才對害怕失敗的因素更為了解。Birney et al(1969)提出害怕失敗的三個特徵包括：(1)自我評估的減損(devaluation of the self-estimate)指個體認為自己太高估自我，一旦達不到自己所設定的目標，進而認為自己沒那麼好，因此低估自己的能力；(2)非自我性懲罰(non-ego punishment)指沒達到成功時，自己投入的時間和身心的努力都是白費的；(3)社會價值的降低(reduction in social value)指個體失敗時，會對他人留下表現不佳的印象。Conroy et al. (2001)根據文獻，試圖探討個體對失敗的厭惡心理，研究結果發現，害怕失敗具有十種的害怕的心理，皆與 Birney et al. (1969)之理論不謀而合(圖一)。



圖一、害怕失敗動機架構 Conroy(2001)

綜合以上學者之研究，發現害怕失敗主要是由社會化過後的觀點而產生的，「自我評估的減損」及「社會價值的降低」，是由家庭、學校及社會環境中習得的認知去評價自我(Sigel, 1992)，而「非自我性懲罰」則是因為害怕未來的不確定感，而可能選擇放棄練習的機會，或是直接退出比賽(Orlick, 1972)。由此可見，

害怕失敗是由許多不同的心理所組成，因此探討不同的心理因素對不同的運動項目是否有影響，又該如何改善，讓運動員能夠克服心理障礙，有需要研究的。

參、害怕失敗對運動員行為之影響相關文獻

害怕失敗是早期孩童時期的經驗、社會化的認知、特殊的教學環境(運動會場)、以及各種成敗的學習經驗(Zeidner,1998)。Sager et al. (2009) 指出害怕失敗是一種因過去曾有失敗經驗或不愉快回憶，而習得的人格特質。然而在運動情境中存在許多的威脅，如競爭壓力、社會評價、重要他人之期望等，這些威脅都是引發運動員害怕失敗心理的因素。以下是害怕失敗對運動員行為之影響相關文獻：

表二、害怕失敗對運動員行為之影響相關文獻

學者(年分)	研究對象	研究結果
Passer(1983)	青少年足球選手，共 316 位男孩。	容易產生害怕失敗心理的運動員，較易顯現不安的心理徵狀，如對重要他人負面評價的高度恐懼、競爭特質性焦慮、較低自尊心等。
Conroy(2003)	高中與大學的學生及運動員，共 211 人。	高度害怕失敗的個體，容易將他人描述為較不友善，而人際交往過程中，往往利用責備、攻擊與拒絕之行為。
卓國雄、盧俊宏(2005)	青少年足球選手，共 230 人。	受試者害怕失敗傾向越高、年齡越長且知覺比賽越重要時，其攻擊意圖越強。避免失敗的結果發生，較易導致故意犯規的攻擊行為意圖。
黃淑貞、張秀卿(2007)	全國中等運動會及全國大專運動會之女子體操選手，共 72 人。	選手在害怕失敗動機方面，以「害怕面對羞辱和困窘」之因素感受較為強烈。
Conroy & Coatsworth (2007)	夏季游泳聯盟之青少年，共 165 人。	青少年知覺教練行為可直接或間接產生害怕失敗的心理因素。
卓國雄(2008)	全國國小運動選手，共 400 人。	家長式領導中「威權領導」與害怕失敗中「受重要他人責罰」有高度相關、而「仁慈領導」及「才德領導」與「害怕辜負重要他人之期望」有高度相關。
林俊廷、卓國雄(2011)	高雄市中小學聯合運動會校際躲避球賽選手，共 320 人。	害怕失敗與父母親教養方式有關，「嚴格專制」、「疏忽管教」的教養方式，讓學童選手較易在成就情境中產生高度害怕遭到離棄、受責罰及丟臉等負向心理。

資料來源：本文整理

綜合上述研究，我們可以發現在運動情境下，一旦產生害怕失敗之心理因素，易顯現不安的心理特徵，而導致無法專心於從事的比賽中，進而影響到比賽結果。此外在運動情境中，教練所扮演的角色不亞於父母親對運動員的影響，因此針對選手的特性給予不同的領導方式，也許能夠有效的減緩害怕失敗的心理產生，激發運動員的潛能。

肆、結語與建議

(一)結語：

根據過去研究指出，在運動訓練或競賽中，運動員有獲得成功的動機需求，若無法達到自己設下的標準時，心理上很容易產生害怕失敗，進而影響競賽時的表現。也就是說，害怕失敗動機是一種會強烈影響個體行為表現的心理狀態，害怕失敗較輕度的個體，是可以刺激努力的行為，並得到好的結果，若程度較嚴重的個體則會因太過注意自己的缺點，而得到不好的結果。在運動情境中運動動機、運動競賽焦慮、運動倦怠都與害怕失敗有關。因此，研究害怕失敗動機可有助於了解相關知識，並依照不同的情境發展更多可能的預防方法，讓運動員在面對比賽時能夠調整自己的心理狀態，使運動員不因失敗的經驗，而阻礙日後的生涯發展。

(二)建議：

依上述文獻發現以下三點改善方式：

- 1.領導方式：教練在運動員在專業領域中扮演著相當重要的角色。不一樣的領導方式，可以改變運動員的價值觀、信念與態度，可以適時地激勵運動員，降低害怕失敗產生的可能性。
- 2.提升團隊凝聚力：運動員與隊員之間的關係相當密切，當團隊凝聚力愈高時，運動員就愈能為所屬的團隊付出心力並團結合作，完成共同目標，能夠有效防止害怕失敗的產生。
- 3.增強運動員的內在動機：內在動機所引起的動機行為，是指參與運動是為了運動本身的內在價值，不需要外在報酬就能引發運動員繼續參與的動力，可降低害怕失敗產生的可能性。

參考文獻

- 林俊廷、卓國雄（2011）。以社會學習的觀點看父母教養方式對學童運動選手害怕失敗的影響。成大體育學刊，43（2），43-55。
- 卓國雄、盧俊宏（2005）。害怕失敗、知覺比賽重要性和年齡對運動攻擊意圖之區別分析。國立體育學院論叢，16（3），43-59。
- 卓國雄（2008）。家長式教練領導行為、選手害怕失敗與成就目標關係之研究。未出版之碩士論文，台中市，國立體育學院體育研究所。
- 黃淑貞、張秀卿（2006）。女子競技體操選手害怕失敗動機與完美主義之相關研究。真理大學運動知識學報，4，80-87。
- Atkinson, J., W. (1958). Motivation determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 6, 359-372.
- Bandura, A. (1976). Social learning perspective on behavior change. in A. Burton(Ed.), *What makes behavior change possible?* (pp.34-57). New York: Brunner & Mazel.
- Birney, R. C., Brudick, H., & Teevan, R. C. (1969). *Fear of failure*. New York: Van Nostrand.
- Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53, 165-183.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.
- Conroy, D. E. (2003). Representational models associated with fear of failure in adolescents and young adults. *Journal of Personality*, 71, 757-783.

- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. . *Journal of Personality*, 75, 384-419.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 171-185.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Source of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Morgan, C. & Murray, H. A. (1935). A method for investigating fantasies: Thematic Apperception Test. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 34, 289-306.
- Murray, H. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age*. New York: Oxford University Press.
- Orlick, T. D. (1972). *A socio-psychological analysis of early sports participation*. Unpublished doctoral dissertation, University of Alberta, Edmonton, Alberta, Canada.
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence and self-esteem in competitive trait anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.
- Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 73-98.
- Sigel, I. E. (1992). The belief-behavior connections: A resolvable dilemma? In I. E. Sigel, A. V. McGillicuddy-DE Lisi., & J.J. Goodnow (Eds.). *Parental belief system: The psychological consequences for children* (pp. 433-456). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associate.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum.

The Effects of Fear of Failure Strategies for Athletes' Performances

Cheng-Ying Ho

123,Sec.3, University Rd. Touliu, Yunlin, Taiwan 640, R.O.C

E-mail:M10045015@yuntech.edu.tw

ABSTRACT

Fear of failure is kind of individual state of mind, when people learned that they would fail in the competitions (Birney, Buredick, & Teevan, 1969). However, fear of failure is a intensive motivation. When people are in a little fear of failure, they would try their best to practice more and more. On the other hand, when people are in too much, they would under the pressure. Especially for the athletes, who are always stay in competing situation, they need to succeed in competition; therefore, if they couldn't achieve the goals, it would result in the feeling of fear of failure. That feeling would be a block for athletes to succeed in their performance; moreover, they would quit from the field of sports for avoiding the failure consequence (Orlick, 1972). The purpose of this article is to discourse on the effects of fear of failure for athletes' performances and to provide instructors with different strategies for different fear of failure behaviors to athletes in sport situation.

Keywords: fear of failure, performance, athlete