

## 運動員自我設限與運動友誼關係之探討

陳新福

南臺科技大學體育與運動中心

### 摘要

**目的：**主要在探討運動員自我設限與運動友誼關係之關聯性。研究方法：透過文獻分析法將所得資料加以歸納與分析，並從中探討運動自我設限與運動友誼之定義、理論及相關文獻等內容。**研究發現：**在自我設限方面，其向度包含障礙的性質（宣稱性自我設限、行為性自我設限）及歸因向度（內在歸因、外在歸因）。層級越高或高逃避傾向選手有較高的害怕失敗及自我設限。運動希望與害怕失敗及自我設限皆呈現顯著的負相關。在運動友誼方面，運動友誼品質量表包含自尊的增進與支持、共同的想法與興趣、衝突、衝突的化解、親密關係、情感的支持、互相幫忙與指導等七個因素構面。運動活動能促進友誼的發展，但在不同年齡段、不同性別中，對於友誼層面的重視也是影響運動友誼的情形。**結語：**自我設限會阻礙運動友誼的發展，若過度關注自身表現和與他人比較會造成競爭，而非合作。運動員若能將目標轉向工作取向以持續進步，而非自我取向的與他人比較，就可以提升團隊凝聚力、促進友誼和享受運動樂趣。建議運動員應提升運動友誼的發展，並減少自我設限的產生，進而提升運動表現。

**關鍵詞：**自我設限、運動友誼、運動表現

## 壹、緒論

心理學家 Abraham Maslow 指出多數人渴望成為一個有成就的人，當對未來或對自己能力不瞭解時，可能同時抗拒追求自我實現的必要，避免嘗試（張鳳燕，2002）。在面臨失敗時，會保護自己的自尊，所以會先尋找藉口，例如：比賽成果不如預期，就找藉口，譬如生病、受傷、熱身不夠等種種原因好讓自己有台階下，故藉以保護自尊的防衛行為，社會心理學者 Berglas 與 Jones (1978) 稱之為「自我設限」。自我設限是指個體在面臨可能到來的失敗威脅，所事先採取的自我保護策略（Berglas & Jones, 1978）。自我設限除了能讓個人於失敗時產生自我保護策略，當個人表現成功時，自我設限更可以用來提升自我評價（Baumgardner et al., 1985; Smith et al., 1982）。為了避免自尊與表現受到威脅，在成就行為之前，尋求失敗時合理化之理由，所宣稱或製造出來的障礙以保護自尊與避免能力受損的行為策略（Urduan, 2004; Urduan & Midgley, 2001）。簡而言之，自我設限意即提前為可能面臨的失敗找合理化的藉口（劉冠辰，2024）。

過去研究證實一些與自我設限有關的前置因素和結果變項，例如：自我設限與自我效能和自尊（Coudeville et al., 2011; Finez et al., 2012）、知覺教練塑造動機氣候（Coudeville et al., 2015; Kuczka & Treasure, 2002）有所關聯。國內研究也有談到自我設限與成就目標的關係（王澤惠，2003），亦有研究發現自我設限與害怕失敗呈正相關（卓國雄，2017；熊乃儀、陳建瑋、季力康，2017）。

運動是同伴互動的重要場所，並被假設為學習與隊友合作、協商和提供道德衝突解決方案、培養自製力、展示勇氣以及學習諸如公平、團隊忠誠、堅持和團隊合作（Shields & Bredemeier, 1995），同伴在青少年的生活中是一個主要的關鍵，同伴的影響和意見是青少年發展的重要力量。同伴提供情感支持和友誼，對青少年而言，親密的友誼關係影響著未來的社交行為（Coleman & Byrd, 2003）。青少年有人際親密的需求，若在此時期缺乏與親密朋友互動的經驗，會影響日後生活、人格養成及社會化的能力。藉由同儕朋友相伴，一起參與運動，在運動過程中產生親密友誼，低潮時有朋友在背後陪伴、支持、鼓勵，使青少年更能有強烈的運動參與動機，並且有動力繼續辛苦的訓練，不會隨便放棄，且有著這份親密友誼，青少年更會有動力為了取得好的運動成績而努力，這份動力中不只有著自己的期待，更重要的是不辜負朋友的期待（蔡育珊，2023）。

本研究以系統性回顧方式透過華藝線上圖書館、Google Scholar 進行檢索。中文文獻採用華藝線上圖書館進行，在搜尋引擎欄位中輸入自我設限、宣稱性自我設限、行為性自我設限、內在歸因、外在歸因、運動友誼、正向的友誼知覺、負向的友誼知覺、運動表現等作為關鍵字搜尋；而英文文獻則採用 Google Scholar 期刊論文資料庫進行，在搜尋引擎欄位中輸入 Self-handicapping Behavior, claimed self-handicap, behavioral handicapping, internal attribution, external attribution, Athletic friendship, Positive

perception of friendship, Negative perception of friendship, Athletic performance 等作為關鍵字搜尋；總計搜尋 14 篇實證性文獻。藉由資料庫搜尋彙整實證性研究，並進行分析與討論，以作為教師與教練在教學與訓練時之參考依據。因此，本文的主要目的在探討運動員自我設限與運動友誼關係之關聯性。

## 貳、自我設限之理論與相關研究

### 一、自我設限的定義

自我設限 ( self-handicapping ) 是由 Berglas 與 Jones ( 1978 ) 所提出。Berglas 和 Jones ( 1978 ) 指出，自我設限意指「個體在面對表現情境時，為求提高將失敗外化並將成功內化的機會，所做的行動或選擇」。因此，得以減少可能而臨的失敗與能力歸因的關係，或得以增加可能獲致的成功與能力歸因的關係，所採取之行動或情境的選擇皆屬於自我設限。另外，Covington ( 1992 ) 亦將自我設限定義為「個人對自身的學習表現編造一些想像或真實的阻礙」。而 Kimble, Kimble 與 Croy ( 1998 ) 亦認為自我設限是個體面聽對自我評價具有威脅性的情境時，所採取用以保護或提升自尊的一系列行動，藉自我設限以逃避自己能力不足的形象。換言之，個體選擇運用自我設限策略之目的，在於以此製造阻礙的方式，使自己預先處於不利於成功的情境中，之後面對失敗的結果時，得以避免損害自尊之能力歸因 ( Zuckerman, Kieffer, & Knee, 1998 ) 。

### 二、自我設限的向度

根據 Arkin 與 Baumgardner ( 1986 ) 綜合分析出自我設限的行為動機；包括「障礙性質」與「歸因向度」兩個層面，其認為「障礙性質」可區分為：「宣稱性自我設限 ( claimed self-handicap )」及「行為性自我設限 ( behavioral handicapping )」；「歸因向度」區可分為：「內在歸因 ( internal attribution )」與「外在歸因 ( external attribution )」 ( Arkin & Baumgardner, 1986; Rhodewalt & Davison Jr, 1986 )。分述如下。

#### (一) 障礙的性質

「宣稱性自我設限」與「行為性自我設限」根據 Tice 與 Baumeister ( 1990 ) 的研究發現個體會逃避練習或故意放棄機會時這種行為就是「行為性自我設限」，又稱為「實際的設限」。個體對未來產生不確定想法時，會傾向選擇抵制自我的表現，以實際行為來阻礙邁向成功的把握 ( Berglas & Jones, 1978 )。當個人心理形成自我設限，則動機會真正阻礙成功的機會，假如比賽時發現在可能會失敗的情境下做出自我保護的歸因行為；卻在成功的情境下可作為自我擴充的歸因行為 ( 陳偉瑀, 2001 ) 例如：接近比賽前某些選手總說：「我腳好像受傷了，這場比賽可能會比不好，還是我不要下場好了！」，假如賽後的結果卻比預期還來的好，於是選手開始自我對話，我雖腳受傷還是能發揮正常實力；而賽後結果如不理想，則選手就會開始宣稱是因為受傷所以才沒辦法把實力發揮到完全，這就是所謂「宣稱性自我設限」，另外也有些學者稱為「宣稱障礙」 ( Aronson, Wilson &

Akert, 1994 )，梁維中 ( 2002 ) 的研究曾提出宣稱性自我設限者不會實際對自己的學習表現設下障礙，卻會宣稱自己在表現前有絆腳石的存在而影響了個體表現的機會，也藉由這些難以測量的藉口來博取他人的同情以及諒解。自我設限的人都會在都會先尋找失敗的原因和理由。雖然行為和宣稱的差別在於負面代價的大小，卻都是在雙贏的局面。

## (二) 歸因向度

「內在歸因」和「外在歸因」是自我設限又在分出來的類型，內在歸因的性質會表現出放棄能嘗試的好機會或盡量縮短練習的時間 ( Berglas & Jones, 1978; Harris & Snyder, 1986; Hirt et al., 1991; Koditz & Arkin, 1982 ) 甚至服用藥物、或飲酒來抑制行為 ( Berglas & Jones, 1978; Harris et al., 1988; Isleib et al., 1988 )，來擴大事情的嚴重性。而外在歸因性質則會建立在對自己不利的情境下，像是比賽或考試前故意遲到、或故意選擇困難的事情 ( Greenberg et al., 1986 ) 等的各種心理設限 ( 劉冠辰，2024 )。

## 三、自我設限相關研究

陳淑滿等 ( 2007 ) 提到，競技運動更是屬於一種具有高度評價的情境，選手常要忍受長期的訓練壓力、面對無法突破的困境以及克服競賽過程中的焦慮，為了達到自我保護的目的，自我設限行為便成了選手常用的方法之一。對於自我設限之相關研究如表 1 所示：

表 1  
自我設限相關研究

| 研究者<br>(年代)                 | 研究對象<br>(研究方法)                                    | 研究結果   |
|-----------------------------|---|--|
| 楊心妮<br>季力康<br>(2013)        | 台南縣某高中參與體育課的 188 名學生；男生 67 名，女生 121 名。<br>(問卷調查法) | 行為抑制系統與運動自我設限呈正相關，而行為激發系統與自我設限呈現呈負相關。<br>行為抑制系統為運動自我設限的正向預測因子，而行為激發系統為自我設限的負向預測因子。   |
| 錢豪君<br>高三福<br>黃芳進<br>(2014) | 臺灣北部與南部三所國立大學體育系大學部一到四年級學生，共 354 位。<br>(問卷調查法)    | 在術科或學科，自我效能和工作取向的交互作用能顯著預測自我設限。<br>在術科自我取向與學科自我效能的交互作用顯著預測術科自我設。   |
| 熊乃儀<br>陳建璋<br>季力康<br>(2017) | 295 位大專甲組運動員；男性 166 人，女性 129 人。<br>(問卷調查法)        | 大專甲組運動員的運動希望越高時，害怕失敗與自我設限都會降低。   |
| 張鈺曼<br>(2019)               | 108 大專田徑甲組共計 400 位選手。<br>(問卷調查法)                  | 自我設限對成敗歸因有顯著影響。<br>教練領行為對成敗歸因，訓練與指導對成功有顯著影響；專制行為對成功與失敗有顯著影響；民主行為對成功有顯著影響。<br>教練領導行為對自我設限與成敗歸因，民主行為對自我設限與失敗歸因有顯著干擾；關懷行為對自我設限與失敗歸因有顯著干擾。 |

| 研究者<br>(年代)   | 研究對象<br>(研究方法)                                    | 研究結果   |
|---------------|---|--|
| 余永日<br>(2021) | 團隊運動項目的大學運動員共 358 人；男性 251 人、女性 107 人。<br>(問卷調查法) | 自我設限、賦權動機氣候與集體效能和團隊承諾之間的關聯性，但賦權動機氣候在這些變項的關係上並沒有調節的作用，其可能的原因是自我設限對團隊變項的影響不大，不論自我設限程度的高低，在教練賦權動機氣候的氛圍之下，皆不太會去影響團隊。 |

資料來源：劉冠辰（2024）

綜合上述有關自我設限之實證研究可發現：研究對象包含高中參與體育課學生、大學體育系大學部學生、大專甲組運動員（田徑、團隊運動項目）；研究方法則大都採用問卷調查法；而研究結果則指出，男選手較女選手有較高的表現趨近日標。層級越高或高逃避傾向選手有較高的害怕失敗及自我設限。運動希望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。教練領導行為對自我設限與成敗歸因中，民主行為對自我設限與失敗歸因（能力、努力、情境、運氣）有顯著干擾影響；關懷行為對自我設限與失敗歸因（運氣）有顯著干擾影響（劉冠辰，2024）。

## 參、運動友誼之理論與相關研究

### 一、運動友誼的定義

何薇玲（2021）人際關係是指人與人互動所建立的關係。其中以感情為基礎的人際關係包含親子與友愛關係。張春興（2003）表示人際關係是一種人與人交流互動存在於彼此之間的關係，此種關係是對兩人或多人都會產生影響的一種心理性連結，不論是哪個年齡層，人際關係都很重要。因此在大專階段，是一個新環境的開始，大家會藉由參與運動社團來擴展人際關係及建立人脈。

而在運動校隊中，同儕將會是影響最大的因子。處於同地位以相似的行為模式與人互動的個體，稱之為同儕關係（何薇玲，2021）而同儕間常會有「楷模」的影響。「楷模」就是會相互影響，成為行為學習的一種模範，並具有正增強的作用。而在運動及訓練中，有同儕的陪伴，將會在過程中增加許多樂趣及回憶。而在日常生活中，友誼是一種具有親密性、相互性及發生在兩個個體之間的關係，友誼是相互尊重、相互依賴、相互分享的情感（何薇玲，2021）。而運動友誼（Sport Friendship）則是在運動情境中發展出的一種人際關係，也就是與朋友之間的情誼，以及對自我知覺所影響的程度，其中包括（一）正向的友誼知覺：同儕情誼、愉快的玩伴關係、增進自尊心、相互幫忙和指導、社會化行為、親密關係、忠誠度、共同點、個人特質魅力、沒有衝突、情感的支持、衝突的化解等。（二）負向的友誼知覺：衝突、令人不悅的人格特質、不夠忠誠以及難以親近（Weiss, Smith, & Theeboom, 1996）。

## 二、運動友誼品質量表

國外的文獻中，運動友誼是由 Weiss, Smith (1999) 參考 Parker & Asher (1993) 的友誼品質量表，且經多次修正後將 Sport Friendship Quality Scale (SFQS) 編製完成。量表分為六向度 22 個題目，「正向友誼知覺」中有五個向度，包括「增進自尊及支持」有 4 個題目；「忠誠和親密」有 4 個題目；「共同的喜好」有四個題目；「愉悅的玩伴 關係」有 4 個題目；「解決衝突」有 3 個題目，及「負向友誼知覺」中有一個向度，包括「衝突」有 3 個題目。國內的學者徐瑞玉、盧俊宏 (2002) 參考 Weiss, Smith 的 SFQS 題目，並重新編製中文版的青少年運動友誼品質量表，量表中分為七個因素構面：(一)、自尊的增進與支持；(二)、共同的想法與興趣；(三)、衝突；(四)、衝突的化解；(五)、親密關係；(六)、情感的支持；(七)、互相幫忙與指導。

在教育層面中，也有諸多理論指出，人是受到群體及情感影響的。在社會學習論中強調，社會情境中個體的行為因受別人的影響而改變 (張春興，2003)，可以得知人需要透過楷模及模仿才能習得技能及能力。從馬斯洛的需求層次論中，將需求依高低、順序成金字塔狀，在基本需求中，分為四項，其中的愛與歸屬感需求：被人接受、關心、支持的需求 (何薇玲，2021)。可知人需要滿足愛與被愛的需求，所以需要有人陪伴及情感交流。每個人的心中都想要被肯定被認可，不論在哪个階段都是如此 (彭鳳均，2025)。

## 三、運動友誼相關研究

運動活動能促進友誼的發展，但在不同年齡段、不同性別中，對於友誼層面的重視也是影響運動友誼的情形。有關運動友誼之相關研究如表 2 所示：

表 2  
運動友誼之相關研究

| 研究者<br>(年代)                            | 研究對象<br>(研究方法)           | 研究結果  |
|--|--------------------------|---|
| Evans & Roberts<br>(1987)              | 112 位曲棍球隊的運動員<br>(問卷調查法) | 同儕關係與運動能力存在著一定的關係，運動能力越好的人在同伴中的同儕地位越高。  |
| Bigelow, Lewko,<br>& Salhani<br>(1989) | 80 名參與體育運動的兒童<br>(問卷調查法) | 藉由團體活動而參與運動的機會，兒童可以認識新朋友且有親密關係，在與他人互動的過程，兒童可以增強自我概念，也可以從被同伴接納的過程中感受到忠誠度與利他行為的重要性，在與同伴的鼓勵與幽默感等特殊的友誼經驗交互作用下，使兒童的社會心理逐漸成熟。 |

| 研究者<br>(年代)       | 研究對象<br>(研究方法)  | 研究結果  |
|-------------------|---|---|
| Duncan<br>(1993)  | 參加體育課的 422 名<br>七年級與八年級學童<br>(問卷調查法)                              | 運動成就不僅與兒童的自信心有關係，也影響了兒童的情意反應，體育課時表現較佳的青少年，與同儕間的關係、間的關係、自尊與正面的情意水準皆較其他兒童高。   |
| 曾建勝<br>(2001)     | 南投縣中原及新庄國<br>小四、五、六年級學童<br>計 712 人<br>(教師體適能指導手<br>冊及天馬式社交測<br>量) | 不同體適能水準的學童，其同儕關係有所差異，其中學童的瞬發力、心肺耐力及整體的體適能表現，與同儕關係之間，有較緊密的關聯性，而將步入青春期的女學童，體型越偏向肥胖者，同儕關係有較差的趨勢。   |
| 徐瑞玉<br>(2002)     | 青少年運動選手和非<br>運動選手<br>(問卷調查法)                                      | 青少年在參與運動訓練或比賽及體育課中，能夠藉由體育活動獲得較多友誼機會，朋友與朋友之間能相互支持。   |
| 王淑玲、謝筑虹<br>(2007) | 不同性別青少年<br>(問卷調查法)  | 女孩所認同的友誼品質較偏向情感，男孩較偏向高衝突或競爭性。   |
| 林晉榮、王健權<br>(2006) | 417 名國小四到六年<br>級兒童<br>(問卷調查法)                                     | 兒童動作協調能力與運動友誼品質間均呈顯著負相關，表示動作協調能力障礙程度越低，運動友誼品質關係越好；就性別而言，對運動友誼品質上之互助關心層面，女生得分較高於男生；衝突層面則男生得分較高於女生。針對年級及年齡而言，在運動友誼品質上的互助關心及愉悅友伴層面較高年級及年齡有較好的表現。 |
| 蔡育珊<br>(2023)     | 中等學校網球選手<br>(問卷調查法)   | 中等學校網球選手運動友誼之整體平均得分屬於中上程度，中等學校網球選手的運動友誼依序為「共有的事物」、「互相幫忙」、「衝突」、「增進自尊與支持」、「解決衝突」、「情感支持」、「親密關係」。   |
| 彭鳳均<br>(2025)     | 114 年度學年度參加<br>大專羽球一般組的選<br>手<br>(問卷調查法)                          | 不同背景變項之大專一般組羽球選手運動友誼在性別、訓練時間，有顯著差異。而大專一般組羽球選手運動參與動機、運動自我效能、運動友誼之構面皆有顯著相關。   |

資料來源：彭鳳均 (2025)、蔡育珊 (2023)

綜合上述有關運動友誼之實證研究可發現：研究對象包含兒童、國小學童、中等學校學生、青少年運動選手；運動項目包含曲棍球、網球；研究方法則大都採用問卷調查法；而研究結果則指出，運動活動能促進友誼的發展，但在不同年齡段、不同性別中，對於友誼層面的重視也是影響運動友誼的情形。發展運動友誼是青少年參與運動的一項主要動機，青少年都相信參與運動是可以促進友誼的發展。

## 肆、自我設限與運動友誼之相關研究

### 一、自我設限對運動友誼的負面影響

- (一)過度競爭導致疏離：以「自我取向」為目標的運動員，習慣性地將自己與他人比較，看重輸贏，容易造成隊友間的角逐和疏離，破壞團隊氣氛。
- (二)逃避參與：當比賽結果不理想時，自我設限者可能感到挫敗，進而厭惡、逃避訓練，導致更難與他人建立長期連結。
- (三)影響團隊凝聚力：過度的自我關注和競爭，會削弱團隊合作，使人難以與隊友建立互信和支持的關係（卓國雄，1999）。

### 二、如何透過運動建立友誼

- (一)轉向「工作取向」：將重心放在持續進步和精進個人技術，而非單純地與他人比較。這樣即使比賽輸了，也能從過程中獲得樂趣，並對參與運動抱持更積極的態度。
  - (二)強調合作與共同經驗：參與團隊運動或健身小組，能透過共同的運動經驗建立信任和情感支持，增強社交互動。
  - (三)培養自信心和心理韌性：透過設定並達成小目標，可以累積成就感，提升自信心。遇到壓力時，學習深呼吸和檢視經驗，有助於維持積極的心態（卓國雄，1999）。
- 自我設限會阻礙運動友誼的發展，因為過度關注自身表現和與他人比較會造成競爭，而非合作。相對地，將目標轉向工作取向（持續進步）而非自我取向（與他人比較），可以提升團隊凝聚力、促進友誼和享受運動樂趣。反之，持續自我設限的人可能因表現不佳而迴避運動，難以建立和維持長期的運動友誼（卓國雄，1999）。

## 伍、結語

自我設限向度包含障礙的性質（宣稱性自我設限、行為性自我設限）及歸因向度（內在歸因、外在歸因）。層級越高或高逃避傾向選手有較高的害怕失敗及自我設限。運動希望與害怕失敗及自我設限皆呈現顯著的負相關。而運動友誼品質量表包含自尊的增進與支持、共同的想法與興趣、衝突、衝突的化解、親密關係、情感的支持、互相幫忙與指導等七個因素構面。運動活動能促進友誼的發展，但在不同年齡段、不同性別中，對於友誼層面的重視也是影響運動友誼的情形。

自我設限會阻礙運動友誼的發展，若過度關注自身表現和與他人比較會造成競爭，而非合作。運動員若能將目標轉向工作取向以持續進步，而非自我取向的與他人比較，就可以提升團隊凝聚力、促進友誼和享受運動樂趣。亦即自我設限的行為會透過強化競爭和逃避失敗來破壞運動友誼。要建立良好的運動友誼，應將目標轉向過程中的進步與

合作，從而增強團隊凝聚力，並從中獲得更多樂趣。建議運動員應提升運動友誼的發展，並減少自我設限的產生，進而提升運動表現。

### 參考文獻

- 王淑玲、謝筑虹（2007）。青少年運動友誼與運動參與。中華體育季刊，21（2），54-60。https://doi.org/10.6223/qcpe.2102.200706.1707
- 王澤惠（2003）。目標取向、自我評價及歸因型態對運動員自我設限行為之影響。臺灣運動心理學報，3，1-20。https://doi.org/10.6497/BSEPT.20031101\_(3).0001
- 何薇玲（2021）。兒童發展與輔導。高點。
- 卓國雄（2017）。學童選手害怕失敗、能力知覺與自我設限的關係：2×2成就目標之中介效果。臺灣運動心理學報，17（1），1-22。https://doi.org/10.6497/BSEPT2017.1701.01
- 卓國雄（1999）。探討教練、選手運動目標取向、選手所知覺得運動動機氣候與團隊凝聚力之相關研究。中華體育季刊，13（3），13-20。https://doi.org/10.6223/qcpe.1303.199912.1803
- 林晉榮、王建權（2006）。兒童動作協調能力不良對運動友誼品質之影響。大專體育學刊，8，59-70。https://doi.org/10.5297/ser.200603\_8(1).0004
- 俞永日（2021）。大學運動員自我設限、知覺教練賦權動機氣候與集體效能和團隊承諾之關係〔未出版碩士論文〕。臺北市立大學。
- 徐瑞玉（2002）。青少年運動選手與非運動選手運動友誼及運動員精神之比較研究〔未出版碩士論文〕。國立臺灣體育學院。
- 徐瑞玉、盧俊宏（2002）。青少年運動友誼品質量表編制研究。國立臺灣體育學院學報，10，183-195。https://irlib.pccu.edu.tw/handle/987654321/40135
- 梁維中（2004）。國、高中學業自我設限行為之相關研究〔未出版碩士論文〕。國立臺南師範大學。
- 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〔未出版碩士論文〕。國立體育學院。
- 陳淑滿、蔣憶德、邱宗志（2007）。體育教師與坐式辦公人員社會體型焦慮、運動自我效能與運動行為之研究。大專體育學術專刊，96，228-234。https://doi.org/10.6695/AUES.200705\_96.0036
- 曾建勝（2002）。學童體適能與同儕關係之相關研究〔未出版碩士論文〕。國立台東大學。
- 彭鳳均（2025）。大專一般組羽球選手運動參與動機、運動自我效能、運動友誼之研究〔未出版碩士論文〕。國立屏東大學。
- 張春興（2003）教育心理學。臺北市：東華。
- 張鈺曼（2019）。大專田徑選手自我設限對成敗歸因之研究：教練領導行為為干擾變

- 項〔未出版碩士論文〕。國立臺灣體育運動大學，臺中市。
- 張鳳燕（2002）。校長領導的道德責任。《國教天地》，148，41-46。
- 楊心妮、季力康（2013）。高中學生的行為抑制／行為激發系統與運動自我設限之相關研究。《臺灣運動心理學報》，13（1），65-75。
- 劉冠辰（2024）。高中甲級男女排球選手自我設限、知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究〔未出版碩士論文〕。國立屏東大學。
- 熊乃儀、陳建璋、季力康（2017）。大專甲組選手運動希望與害怕失敗對自我設限之預測。《運動研究》，26，57-72。 <https://doi.org/10.6167/JSR/2017.26>
- 蔡育珊（2023）。中等學校網球選手運動參與度經與運動友誼之研究〔未出版碩士論文〕。國立屏東大學。
- 錢豪君、高三福、黃芳進（2014）。體育系學生術科與學科之目標取向、自我效能與自我設限的交互作用。《大專體育學刊》，16（2），202-214。  
<https://doi.org/10.5297/ser.1602.007>
- Arkin, R. M., & Baumgardner, A. H. (1986). *Self-presentation and self-evaluation: Processes of self-control and social control*. Orlando, FL: Academic Press.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1994). *Social psychology: The heart and the mind*. Harper Collins College Publishers.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- Bigelow, B. J., Lewko, J. H., & Salhani, L., (1989). Sport-involved children's friendship expectations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(2), 152-160. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.2.152>
- Coleman, P. K., & Byrd, C. P. (2003). Interpersonal correlates of peer victimization among young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 301-314. <https://doi.org/10.1023/A:1023089028374>
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670-675. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.008>
- Coudevylle, G. R., Sinnaph, S., Charles-Charlery, C., Baillet, M., & Hue, O. (2015). Impact of motivational climates on claimed self-handicapping strategies: Illustration in tropical environment. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(4), 384-397. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1014975>
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge University Press.
- Duncan, S.C. (1993). The role of cognitive appraisal and friendship provisions in adolescents'

- affect and motivation toward activity physical. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 314-323. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608816>
- Evans, J & Roberts, G. C. (1987). Physical competence and the development of children's peer relations. *Quest*, 39, 25-35. <https://doi.org/10.1080/00336297.1987.10483854>
- Finez, L., Berjot, S., Rosnet, E., Cleveland, C., & Tice, D. M. (2012). Trait self-esteem and claimed self-handicapping motives in sports situations. *Journal of Sports Sciences*, 30(16), 1757-1765. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.718089>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). *The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory*. Springer.
- Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 451-472. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.451>
- Harris, T., Cook, E. F., Garrison, R., Higgins, M., Kannel, W., & Goldman, L. (1988). Body mass index and mortality among nonsmoking older persons: the Framingham Heart Study. *Jama*, 259(10), 1520-1524. doi:10.1001/jama.1988.03720100038035
- Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 981-993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.981>
- Isleib, R. A., Vuchinich, R. E., & Tucker, J. A. (1988). Performance attributions and changes in self-esteem following self-handicapping with alcohol consumption. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(1), 88-103. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.6.1.88>
- Kimble, C. E., Kimble, E. A., & Croy, N. A. (1998). Development of self-handicapping tendencies. *The Journal of Social Psychology*, 138(4), 524-534. <https://doi.org/10.1080/00224549809600406>
- Kolditz, T. A., & Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 492-502. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.492>
- Kuczka, K., & Treasure, D. (2002). Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate and perceived ability. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(5), 539-550.
- Parker, J. and Asher, S. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611-621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Rhodewalt, F., & Davison Jr, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(4), 307-322. [https://doi.org/10.1207/s15324834basp0704\\_5](https://doi.org/10.1207/s15324834basp0704_5)
- Shields, D., & Bredemeier, B. L. (1995). *Character development and physical activity*.

- Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, T. W., Snyder, C., & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 314-321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.2.314>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00237.x>
- Urduan, T. (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement: Examining achievement goals, classroom goal structures, and culture. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 251-265. DOI:10.1037/0022-0663.96.2.251
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138. <https://doi.org/10.1023/A:1009061303214>
- Weiss, M. R., Smith, A. I., & Theeboom, M. (1996). Children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(4), 347-379.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (1999). Quality of youth sport friendship: Measurement development and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21(2), 145-166. <https://doi.org/10.1123/jsep.21.2.145>
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628. DOI: 10.1037//0022-3514.74.6.1619

# Self-Handicapping Behavior and Athletic Friendship in Athletes

Hsin-Fu Chen

Center for Physical Education and Sports, Southern Taiwan University of Science and Technology

## Abstract

This study aims to examine the correlation between self-handicapping behavior and athletic friendship. The study uses literature analysis to categorize and analyze the collected data, investigating the definitions, theories, and relevant literature concerning self-handicapping behavior and athletic friendship. Self-Handicapping includes two major constructs: impediment (claimed and behavioral self-handicapping) and attribution (internal and external attribution). Prior studies indicate that athletes competing at higher levels or exhibiting strong failure-avoidance tendencies are more likely to display fear of failure and engage in self-handicapping behaviors. Expectations have been shown to correlate negatively with both fear of failure and self-handicapping. The Athletic Friendship Quality Scale comprises seven factors: self-esteem enhancement and support, shared ideas and interests, conflicts, conflict resolutions, intimacy, emotional support, and mutual help and guidance. While athletic participation fosters friendship development, variations in age and gender influence which friendship dimensions are most emphasized. Overall, the findings suggest that self-handicapping behavior can hinder the development of athletic friendships. When athletes focus excessively on personal performance or social comparison, competitive tension may outweigh cooperation. Conversely, adopting a task-oriented mindset—emphasizing continuous personal improvement rather than comparison with others—can strengthen team cohesion, enhance friendship, and increase enjoyment in sports. It is recommended that athletes cultivate healthy athletic friendships and reduce self-handicapping behaviors to improve both social relationships and athletic performance.

**Keywords: Self-handicapping Behavior, Athletic friendship, Athletic performance**

NCHU