

体育情境下完美主义人格黑暗面研究述评

漆昌柱¹, 郭远兵², 徐培³

(1.武汉体育学院 办公室, 湖北 武汉 430079; 2.武汉体育学院 体育教育学院, 湖北 武汉 430079;
3.武汉体育学院 运动心理学教研室, 湖北 武汉 430079)

摘 要: 人格的黑暗面是指人格的异化和非功能性。藉人格的黑暗面视角, 论述了完美主义对运动表现、动机、焦虑、自尊和锻炼的非适应性影响; 解释了体育情境中的“完美主义悖论”, 认为形成悖论的原因在于完美主义人格内部存在非适应性因子、体育情境的特异性及其他因素的中介效应。从个体差异、认知机制、应用领域等 9 个方面指出了未来的研究方向。

关 键 词: 体育心理学; 人格的黑暗面; 完美主义; 体育情境; 综述

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2012)02-0055-04

A research review of the dark side of perfectionism personality in sports scenarios

QI Chang-zhu¹, GUO Yuan-bing², XU Pei³

(1.Office, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;
2.Department of Physical Education, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;
3.Teaching & Research Office of Sports Psychology, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China)

Abstract: From the perspective of the dark side of personality, the authors expatiated on the non adaptive effects of perfectionism on sports performance, motive, anxiety, self-respect and exercising, explained “perfectionism paradoxes” in sports scenarios, and thought that the cause for paradox formation is that inside perfectionism personality there are the mesomeric effects of non adaptive factors, particularity of sports scenarios, and other factors. The author pointed out the future research directions of this topic in 9 aspects such as individual difference, cognition mechanism, area of application etc.

Key words: sports psychology; dark side of personality; perfectionism; sports scenario; overview

人格的黑暗面(dark side of personality)是一个相对概念, 由 Hogan 等^[1]提出, 为传统的研究主题提供了新的视角和思考方式。完美主义研究经历了从单维到多维的过程。20 世纪 80 年代, Burns^[2]将完美主义界定为与临床病人有关、指向自我的消极人格特质。20 世纪末 21 世纪初, 完美主义研究对象逐渐从临床病人扩展到正常人群, 开始关注完美主义的积极意义。在体育情境下, 竞技比赛的胜负观需要运动员做出完美的表现, 这也促使很多运动员形成了完美主义的特质。Frost 和 Henderson^[3]首次使用 Frost 编制的多维完美主义量表(MPS-F)探讨了比赛中女运动员对所犯错误的消极反应与完美主义之间的关系。这项研究开创了运

动领域完美主义研究先河, 并引发了后继的一系列研究。Anshel 和 Eom^[4]认为, 完美主义的所有维度都对运动员产生强烈影响。连文杰、毛志雄、闫挺^[5]系统回顾了运动领域完美主义的研究。目前, 未见有研究采用人格黑暗面的视角解读完美主义在体育情景下的功能。

人格黑暗面与光明面划分不是基于价值层面, 而是基于工具层面: 区分依据在于是否能改善生存境遇^[6]。本文将藉人格的黑暗面视角, 梳理在体育情境下, 完美主义人格的非适应性的研究进展。

1 体育情境下, 完美主义的黑暗面

1.1 完美主义与运动表现

收稿日期: 2011-09-15

基金项目: 全国教育科学“十一五”规划课题(FLB080576)。

作者简介: 漆昌柱(1966-), 男, 教授, 博士, 研究方向: 体育心理学。

一些研究者将完美主义视为通往奥运会冠军的心理品质^[7]。不过,未见有研究对该结论进行系统的实证研究。而训练情景中,研究者却发现完美主义妨碍运动表现^[8]。目前还未见竞赛情景中完美主义对比赛成绩的研究。Hall, Kerr 和 Matthews^[9]认为追求完美的运动员有过度批评倾向,很难在运动表现中获得满足感,这样他们更容易受到竞赛压力的影响,竞技表现自然受到干扰。Stoeber 等^[10]认为完美主义者把注意力集中在成绩目标而疏忽掌握目标。这样,完美主义者可能把重心集中求证能力而疏忽改良能力,对长远的竞争产生有害的影响。

1.2 完美主义与运动动机

运动心理学对动机的研究经历了从本能论、行为论、需求论到认知论的转变。目前体育动机理论中的体育成就动机和目标定向理论方兴未艾。

Stoeber 和 Becker^[11]分析了女子足球运动员完美主义和希望成功、恐惧失败的相关,发现完美主义关注与恐惧失败显著相关。Stoeber 和 Stoeber^[12]将恐惧失败进一步细分为 5 个维度:恐惧经历屈辱和尴尬、恐惧自尊受伤、恐惧不确定的未来、恐惧重要他人失去利益和恐惧重要他人受牵连。回归分析发现,完美主义关注可以预测恐惧失败的全部 5 个维度。Hall、Kerr、和 Matthews^[9]调查了 119 名高中生运动员的完美主义、目标定向和竞赛焦虑,结果发现完美主义与目标自我定向(动机是为了保护敏感的自尊)显著相关。

1.3 完美主义与运动焦虑

该领域的研究先驱 Frost 和 Henderson^[3]调查了不同专项的 401 名女运动员的完美主义人格、自信水平和体育竞争焦虑,发现对错误的关注和高焦虑与缺乏自信显著相关;女运动员过高的个人标准使她们在比赛中难以集中注意力,过度在意观众的反应。Hall 等^[9]也认为“个人标准”、“怀疑行为”和“关注错误”可以预测运动员的认知性焦虑与自信心;运动员过度关注比赛结果是造成焦虑的主要原因。

由于运动竞赛本身具有社会评价性,运动员从事的是一件成就事件。面对不符合预期的细节,追求完美表现的运动员会认识失调、焦虑和行为偏颇。

1.4 完美主义与运动自尊

大量的证据显示体育情景中完美主义不利于自尊的发展。Koivula 等^[13]对 178 名瑞士精英运动员进行研究后,发现报告高水平自尊的运动员与报告低水平自尊的运动员相比,在“个人标准”上得分较高,在“关注错误”和“怀疑行为”上得分较低。Gotwals 等^[14]通过对 87 名校际运动员的调查发现,低自尊的运动员更不容易满意他们的运动表现,与过度关注显著相关,

更容易知觉到来自他人的批评。

1.5 完美主义与过度锻炼

完美主义对运动情感、动机和行为产生消极影响外,还对过度锻炼、运动性心理疲劳也具有非适应性功效。Coen 和 Ogles^[15]发现强迫性马拉松运动员与非强迫性马拉松运动员在完美主义特质上有差异。Hagan 和 Hausenblas^[16]研究发现,和低锻炼成瘾组相比,高锻炼成瘾组表现出更高水平完美主义倾向,锻炼持续的时间更长、强度更大,还增加了运动性损伤的可能。Taranis 和 Meyer^[17]通过多元回归分析认为完美主义自我批评和高标准可以解释过度锻炼行为。

2 “完美主义悖论”的涵义

完美主义可能产生 4 种效用:(1)功能性的、(2)非功能性的、(3)双重功效、(4)效应不显著。然而,“完美主义悖论”(perfectionism paradox)始终存在:体育项目需要追求完美的表现,而这些具有完美主义人格的或专注于获得完美的运动员身上却始终表现出一种负性的、自我打败的和不健康的行为模式^[18]。理解“完美主义悖论”即是理解完美主义黑暗面的关键。

2.1 完美主义结构中的非功能性因子

Adler 是首位赋予完美主义积极意义的人格心理学家。Adler^[19]指出,追求完美是人生的内在需求,是人类发展的内在动力。Hamachek^[20]则将两种观点融合在一起,认为完美主义具有适应的(正常的)和不适应的(神经质的)双重含义。但 Adler 和 Hamachek 的观点没有实证研究做基础,只是一种经验总结和理论假设。

运动心理学领域,传统观点认为:运动员的完美主义在体育竞技当中是一个非适应性的因素。另外一些研究者却认为完美主义是在运动中达成出色表现的一种关键特质。这就需要分析完美主义的结构:完美主义的非适应性因子导致非功能性的结果。

20 世纪末至 21 世纪初, Bieling 等^[21]、Dunkley 等^[22]、Rice 等^[23]研究者以实证研究为基础,开始探讨适应性、非适应性完美主义的分离、界定、测量方法、适应功能等。Chang、Watkins 和 Banks^[24]对 MPS-F 进行二阶因素分析,发现了一个二因素结构,由错误关注、怀疑行为、父母期望、父母批评 4 个维度组成非适应性完美主义维度;由个人标准、条理组织化 2 个维度组成适应性完美主义维度。研究者将 MPS-F 的 6 个维度和 Hewitt 多维完美主义量表(MPS-H)的 3 个维度(自我导向完美主义、指向他人完美主义、社会决定完美主义)相结合,因素分析后重新划分为适应性、非适应性两个高阶维度^[25]。在运动心理学领域,目前未见对适应性完美主义和非适应性完美主义的实证性研究。因

此, 研究要考虑到领域特异性。

2.2 研究的领域特异性

目前体育领域下的完美主义的很多研究直接照搬基础心理学对完美主义的研究结构和测量方法。与大量其他研究一样, 研究获得的结论迥异: 完美主义表现出功能性、非功能性、双重功效和不显著的效应。其中重要的原因之一是没有考虑研究工具的效度。

目前, 运动人格心理学也面临类似问题, 即用一般性的人格特质作为变量来研究运动领域的问题, 其结果是包括 EPQ、16PF 所测量的特质在运动心理学中难以有较好的预测效度和区分度。因此, 对完美主义功能的研究结论进行分析时, 要考量研究是否考虑了领域特异性和工具是否具有良好的结构效度。采用适应体育情境下的人格特质预测具体的行为结果: (1) 将宽泛完美主义研究工具的特质具体化为体育情境下的研究工具; (2) 由普适的情景具体到体育情景。

已有研究者开始专门讨论完美主义体育情景特异性问题。Dunn、Gotwals、Dunn^[26]对 241 名校际大学生运动员在不同情景下对一般性完美主义倾向, 多元因素分析发现不同情景下完美主义得分很不稳定; 并建议使用情景特异性测量工具研究完美主义。Dunn 等^[27]在确定体育情景下完美主义适宜作为领域特异性进行研究后, 比较了领域特异性条件下完美主义(体育多维完美主义量表, Sport-MPS)与普适性条件下完美主义(Hewitt 多维完美主义量表, Hewitt-MPS)的预测效力, 发现前者比后者能更好地解释滑雪运动员的身体自我意象。但是, McArdle^[28]认为完美主义主义结构是普适的, 并不具领域特异性。目前, 大部分研究支持完美主义结构是领域特异性, 完美主义在不同的领域具有不同的结构, 显示不同的功能。

2.3 完美主义的非功能性

Hewitt 和 Flett^[29]认为当遭遇个人失败, 完美主义者容易陷入抑郁。换言之, 完美主义者成为一种负性生活事件的易感因素。但是, 有研究证明在完美主义与负性生活事件间应该存在起中介作用的变量。目前, 应对、自我效能、控制感等因素被认为在其中起中介作用^[30-32]。但是, 得出以上结论的研究样本主要来自精神科病人和大学生, 而缺少运动员样本。

在运动情景中, 当完美主义者正经历人生成功和动机以工作定向时, 完美主义人格的非功能性可能会减少。还有一个显而易见的中介变量是个体的技战术水平。完美主义的高标准和高期待没有技战术水平的支撑时, 完美主义者可能遭遇更多消极体验。完美主义者表现出的非适应性结果, 可能不尽是完美主义人格使然, 可能存在其他变量的效应。对类似问题的思

考会随着研究的深入被逐一揭晓。

3 未来研究方向

在体育情景下, 对完美主义的研究还有以下问题值得关注: (1)完美主义人格对运动心理疲劳、运动损伤、随年龄增长而伴生的运动能力丧失等问题有何影响? (2)在不同项目、不同运动水平等变量上, 完美主义的非功能是否存在差异? (3)运动员的完美主义人格是如何形成的? (4)开发适合中国文化背景的“运动领域完美主义量表”。(5)运动领域, 适应性完美主义与非适应性完美主义的分离、界定、测量方法。(6)运动员非功能性完美主义对信息加工的影响: 自主加工? 控制加工? (7)运动员非功能性完美主义内部机制研究不足, 尤其是信息加工机制。(8)完美主义黑暗面与光明面如何交互作用? 各自的适用条件是什么? (9)该主题大部分集中在竞赛情景中, 在大众锻炼和体育教育领域研究不足, 尤其在体育教育情景中。

参考文献:

- [1] Hogan R, Hogan J. Development survey manual[M]. Tulsa, OK: Hogan Assessment Systems, 1997.
- [2] Burns D. The perfectionist's script for self-defeat [J]. Psychology Today, 1980: 34-51.
- [3] Frost R O, Henderson K J. Perfectionism and reactions to athletic competition [J]. Psychology of Sport and Exercise, 1991, 13(4): 323-335.
- [4] Anshel M H, Eom H J. Identifying dimensions of perfectionism in sport [J]. International Journal of Sport Psychology, 2003, 34(3): 255-271.
- [5] 连文杰, 毛志雄, 闫挺. 运动领域完美主义的研究及进展[J]. 体育科学, 2007, 27(2): 54-57.
- [6] Cupach W R, Spitzberg B H. The dark side of interpersonal communication [M]. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2007: 5-10.
- [7] Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions [J]. Journal of Applied Sport Psychology, 2002, 14(3): 172-204.
- [8] Stoll O, Lau A, Stoeber J. Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance?[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2008, 9(5): 620-629.
- [9] Hall H K, Kerr A W, Matthews J. Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goal-sand perfectionism[J]. Psychology of Sport and Exer-

- cise, 1998, 20(2): 194-217.
- [10] Stoeber J, Stoll O, Pescheck E, et al. Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008, 9(2): 102-121.
- [11] Stoeber J, Becker C. Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players[J]. *International Journal of Psychology*, 2008, 43(6): 980-987.
- [12] Stoeber J, Stoeber F S. Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life[J]. *Personality and Individual Differences*, 2009, 46(4): 530-535.
- [13] Koivula N, Hassmen P, Fallby J. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence[J]. *Personality and Individual Differences*, 2002, 32(5): 865-875.
- [14] Gotwals J K, Dunn J G H, Wayment H A. An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes[J]. *Journal of Sport Behavior*, 2003, 26(1): 17-38.
- [15] Coen S P, Ogles B M. Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis[J]. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1993, 15(3): 338-354.
- [16] Hagan A L, Hausenblas H A. The relationship between exercise dependence symptoms and perfectionism [J]. *American Journal of Health Studies*, 2003, 18(2): 133-137.
- [17] Taranis L, Meyer C. Perfectionism and compulsive exercise among female exercisers: High personal standards or self-criticism?[J]. *Personality and Individual Differences*, 2010, 49(1): 3-7.
- [18] Flett G, Hewitt P L. The perils of perfectionism in sports and exercise[J]. *Current directions in Psychological Science*, 2005, 14(1): 14-18.
- [19] Adler A. Striving for superiority. In Ansbacher HL, Ansbacher R. (Eds.) *The individual psychology of Alfred Adler: a systematic presentation in selections from his writings*[M]. New York: Harper & Row, 1956.
- [20] Hamacheck D E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism[J]. *Psychology*, 1978, 15(1): 27-33.
- [21] Bieling P J, Israeli A, Smith J, et al. Making the grade: the behavioral consequences of perfectionism in the classroom[J]. *Personality and Individual Differences*, 2003, 35(1): 163-178.
- [22] Dunkley D M, Blankstein K R, Zuroff D Z, et al. Self-Critical and Personal Standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality [J]. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40(3): 409-420.
- [23] Rice K G, Vergara D T, Aldea M A. Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment[J]. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40(3): 463-473.
- [24] Chang E C, Watkins A F, Banks H K. How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: testing a stress-mediation model in black and white female college students [J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51(1): 93-102.
- [25] Bieling P J, Israeli A, Martin M. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct[J]. *Personality and Individual Differences*, 2004, 36(6): 1373-1385.
- [26] Dunn J G H, Gotwals J K, Dunn J C. An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes[J]. *Personality and Individual Differences*, 2005, 38(6): 1439-1448.
- [27] Dunn J G H, Craft J M, Causgrove D J, et al. Comparing a domain-specific and global measure of perfectionism in competitive female figure skaters[J]. *Journal of Sport Behavior*, 2011, 34(1): 25-46.
- [28] McArdle S. Exploring the domain-specific perfectionism [J]. *Journal of Personality*, 2010, 78(2): 493-508.
- [29] Hewitt P L, Flett G L. Perfectionism and stress in psychopathology[G]//Flett G L, Hewitt P L. *Perfectionism: theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 2002: 255-284.
- [30] Dunkley D M, Blankstein K R. Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach[J]. *Cognitive Therapy and Research*, 2000, 24(6): 713-730.
- [31] LoCicero K, Ashby J S. Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students [J]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 2000, 15(2): 47-56.
- [32] Periasamy S, Ashby J S. Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism[J]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 2002, 17(2): 75-86.