

臺北市立大學運動教育研究所

大專運動員完美主義與道德解離之關係

作者：林月

摘要

研究背景:大專運動員通常被認為是一群追求卓越表現的人。然而，他們對於完美主義的追求往往伴隨著道德解離的現象。完美主義和道德解離之間存在著一種循環關係。大專運動員追求完美主義，但當他們發現自己無法達到高標準時，可能會感到沮喪和失敗。這種壓力和挫折感可能導致他們採取不道德的手段來達到目標，並忽視道德和倫理原則。**研究目的:**本文的目的是探討大專運動員之間完美主義和道德解離之間的關係，並探討競技型運動與表演型運動在完美主義與道德解離的差異。**研究方法:**本研究採問卷的方式進行資料收集，並採用運動完美主義問卷以及道德解離之問卷進行調查，回收樣本共 104 份，其中男性 45%，女性 55%，剔除無效問卷後共 100 份，將運動項目分為表演型運動以及競技型運動兩大類。**研究結果:**本研究分析完美主義與道德解離的關係後發現兩者結果並無相關，且表演型及競技型運動在完美主義與道德解離無差異。其中原因可能為樣本數不夠多、樣本運動項目太繁雜、或是樣本限制條件太過鬆散、或是翻譯問卷後填答者對於問卷的理解程度有差異，造成結果偏差，更多細項因子有待進一步探討。

關鍵字:完美主義、道德解離、道德脫離、大專運動員、運動員

Abstract

Background: Young athletes are often seen as a group of individuals who strive for excellence. However, their pursuit of perfectionism is often accompanied by the phenomenon of moral disengagement. There is a cyclic relationship between perfectionism and moral disengagement among young athletes. While pursuing perfectionism, young athletes may experience frustration and feelings of failure when they cannot meet high standards. This pressure and sense of discouragement may lead them to adopt unethical means to achieve their goals, disregarding moral and ethical principles. **Purpose:** The purpose of this study is to investigate the relationship between perfectionism and moral disengagement among young athletes and to investigate whether there is a difference between performance-based and competitive-based athletes in terms of perfectionism and moral disengagement. **Method:** This study employed a questionnaire-based approach to collect data. The Sport Perfectionism Questionnaire and the Moral Disengagement Questionnaire were used to survey participants. A total of 104 responses were collected, with 45% males and 55% females. After removing invalid questionnaires, the final sample size was 100. **Result:** After analyzing the relationship between perfectionism and moral disengagement, this study found no significant correlation between the two. On the other hand, there is no significant difference between performance-based and competitive-based athletes in terms of perfectionism and moral disengagement. Possible reasons for this could be the relatively small sample size, the complexity of sports activities within the sample, loose inclusion criteria, or variations in respondents' understanding of the translated questionnaires, leading to biased results. Further investigation is needed to explore additional factors in detail.

Keywords: perfectionism, moral disengagement, collegiate athletes, athletes

目次

壹、緒論

- 一、研究背景..... 2
- 二、研究目的..... 4
- 三、研究假設..... 4

貳、研究方法

- 一、研究架構..... 4
- 二、研究流程..... 5
- 三、研究對象..... 6
- 四、研究工具..... 6
- 五、資料分析..... 7

參、結果與討論

- 一、研究結果..... 7
- 二、討論..... 8

肆、結論與建議

- 一、結論..... 9
- 二、建議..... 10

伍、參考資料..... 11

陸、附錄-問卷..... 13

壹、緒論

本研究旨在探討大專運動員之完美主義傾向的程度以及完美主義與道德解離是否有相互之關係，以下分別敘述研究背景、研究目的與研究假設。

一、研究背景

大專運動員通常被認為是一群追求卓越表現的人。然而，他們對於完美主義的追求往往伴隨著道德解離的現象。完美主義和道德解離之間存在著一種循環關係。大專運動員追求完美主義，但當他們發現自己無法達到高標準時，可能會感到沮喪和失敗。這種壓力和挫折感可能導致他們採取不道德的手段來達到目標，並忽視道德和倫理原則。同時，道德解離的行為可能帶來短暫的成功，進一步鞏固了他們對完美主義的追求，形成了一種惡性循環。

完美主義廣泛被認為是一種人格特質，它反映了一種極高標準的、具強迫性的追求，和對成就目標有過分的批判性評價(Frost et al., 1990)。完美主義是一種多面向的結構，主要的核心要素不僅是調節不同形式的成就努力，也可能導致適應不良的結果(Frost et al., 1990)。自 1990 迄今，完美主義被歸因為兩大面向，分別為個人取向與社會取向；個人取向主要關注在自我的性格以及自我要求等內在因素，而社會取向主要關注在外在對個人的影響，包括父母、社會期待、環境影響等(孫瑋鎧, 2022)。

過去研究顯示，完美主義又可細分為兩向高階的向度，分別為「適應性(adaptive)完美主義」及「非適應性(maladaptive)完美主義」；適應性完美主義是指個體為自己設立較高的標準以求達到最好的成果，而允許自己有些微不完美的表現；而非適應性完美主義是將目標設立過高，超越自己能力所及，以至於目標僵化，且較關注在個人失誤(Frost et al., 1990)，而在此研究中，研究者想探討不同運動類型完美主義的程度是否會有所差異，此項研究中將運動類型分為兩大類，分別為競技型運動及表演型運動，加以分析探討。

知名學者 Bandura(1991)認為個體會因為所展現行為的本質而感到羞愧或滿足，

而這些行為是出自於道德的自我監控(self-monitoring)。其中，道德又分為以下幾種面向:道德倫理、道德行為、道德意圖、道德判斷、道德發展、道德行為。當個體為了消除不安、愧疚等行為反應時，會降低道德的抑制面向，此機制即稱為「道德解離」。學者又將運動中的道德解離定義為「個體在運動情境中，藉由改變認知的方式，為非道德行為辯護的心理機制」。(周宏室 et al., 2011)

Bandura(1999)具體將道德解離細分為以下幾種:

- (一)道德辯護(moral justification):改變自己的認知，將不當行為是為眾人可接受的，甚至視為達成目標的合理手段，例如:這是為了榮譽。
- (二)委婉標籤(euphemistic labeling):以不具傷害性的言語來委婉形容自己的不當行為，例如:只是發洩一下而已。
- (三)利己比較(advantageous comparison):將不當的行為與更嚴重的事比較，使自己的行為看起來較輕微，例如:比起打人，撞一下沒甚麼。
- (四)責任轉移(displacement of responsibility):認為不當行為是別人或其他外在因素所驅使的，例如:是老師要我這樣的。
- (五)責任分散(diffusion of responsibility):將不當行為的則人分散到團隊中其他人身上，例如:不是只有我，大家都這樣。
- (六)後果忽視或扭曲(disregard or distortion of consequences):縮小不當行為所造成的負面後果，例如:撞一下不會怎樣，一下就會好了。
- (七)去人性化(dehumanization):將不當行為歸因於對方的非人性行為，例如:我是在對抗猛獸，必須全力以赴。
- (八)責備歸因(attribution of blame):認為自己的不當行為是因為對方先開始的，例如:誰叫他先惹我，是他自找的。

在運動中的完美主義與道德解離中，有些許面向是相似的，例如:追求目標的企圖心、以及重要他人的期望與影響。雖有多項研究曾分別探討運動中完美主義與運動中之道德解離現象，然國內對於運動中的完美主義與道德解離之關係的探討在過去鮮少被探討以及研究，因此本研究之研究目的將在下節詳述。

二、 研究目的

本研究之研究目的為探討大專運動員中的完美主義與道德解離之間的關係，具體而言，此研究旨在：分析大專運動員對於完美主義的追求程度，包括他們對於表現、和失誤的看法，並分析他們的適應性完美主義以及非適應性完美主義的程度，並研究大專運動員在追求完美主義過程中可能出現的道德解離現象，例如違反道德準則的行為。探討完美主義和道德解離之間的關聯性，了解追求完美主義是否與道德解離相關聯，以及它們之間的相互影響機制，並且在得出結果後提出相應的對策和建議，以幫助大專運動員建立健康的價值觀、應對壓力和挫折，並促進道德發展和運動倫理的遵守。透過實現這些研究目標，希望提供深入的理解運動員的心理狀態及交互關係，為運動界、教練和相關專業人士提供有價值的建議，以解決大專運動員在完美主義追求中可能出現的道德解離問題，促進他們的全面發展和健康成長。

三、 研究假設

假設一：表演型運動員與競技型運動員的完美主義與道德解離程度有差異。

假設二：運動中的完美主義與道德解離呈現正相關。

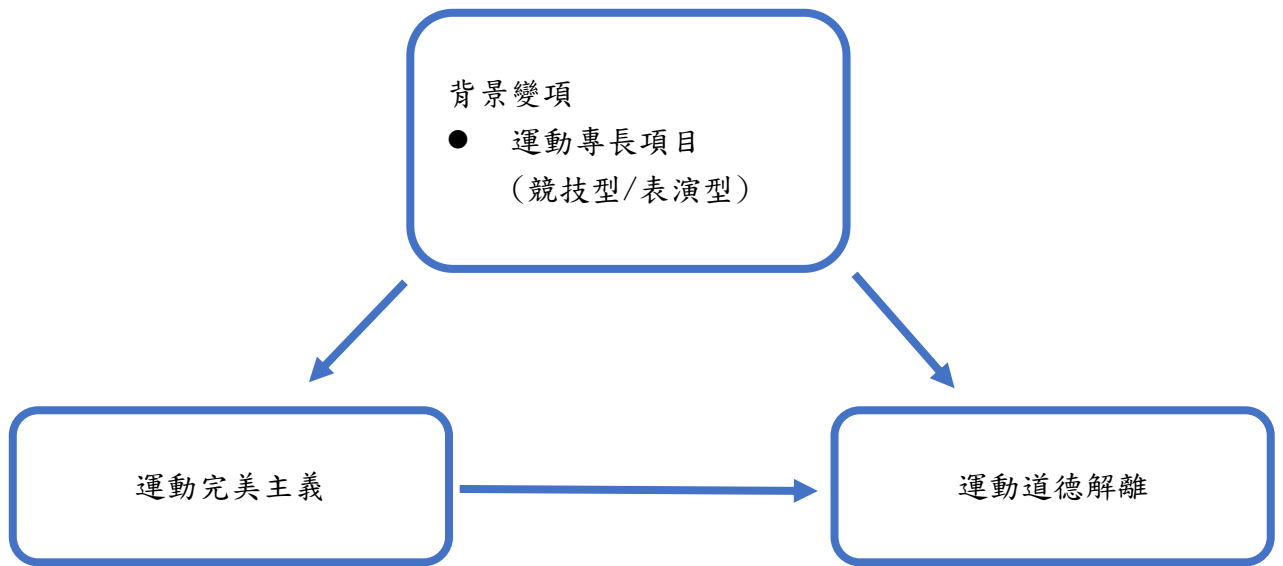
假設三：運動中的完美主義可正向預測運動中的道德解離。

貳、 研究方法

以下將分別說明本研究之研究架構、研究流程、研究方法、研究工具、以及統計方式

一、 研究架構

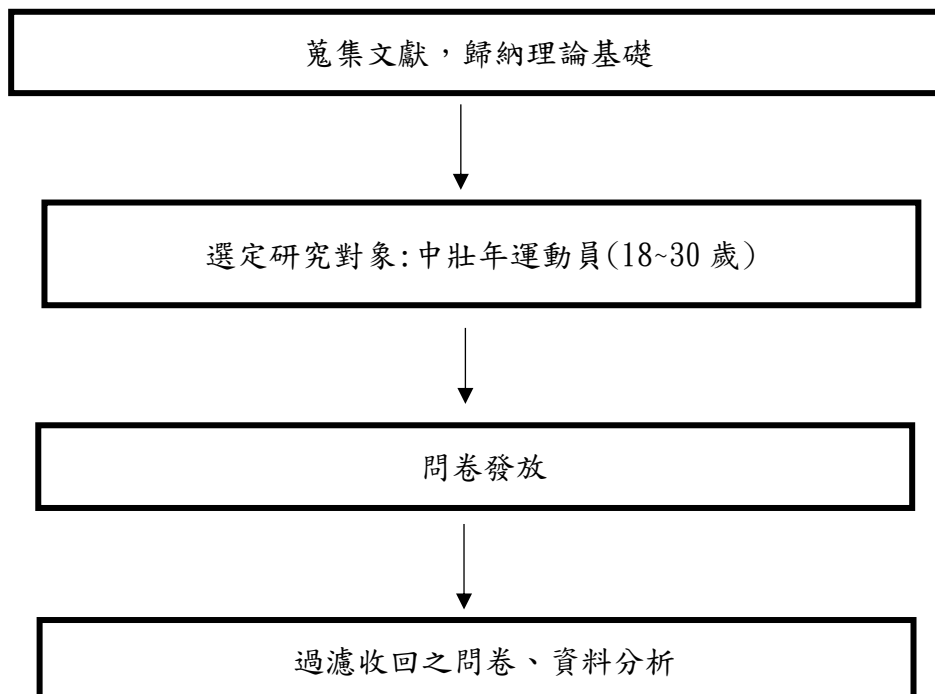
本研究目的為探討大專運動員完美主義與道德解離之關係，採用運動完美主義量表、道德解離量表兩種問卷調查的方式蒐集資料，並進行分析，檢驗完美主義與道德解離之間之關係並探討其中內含。研究架構圖如圖 2-1 所示。



➤ 圖 2-1 研究架構圖

二、 研究流程

本研究之研究流程圖如下圖 2-2 所示。



三、 研究對象

本研究之研究對象以 18 至 30 歲之大專運動員為研究對象，並且並未特別指定比賽項目以及參賽規模，且未指定為運動專長生，有運動專長即列為此研究之研究對象。本研究以 google 線上表單為媒介進行問卷發放，並透過滾雪球法收集問卷，最終共有 104 份問卷回收，其中共有 56 名女性(53.8%)、48 名男性(46.2%)，除去無效問卷後共有 100 份資料，且專長項目分為表演型及競技型，表演型項目共 43 人(項目包括:花式扯鈴、花式跳繩、舞蹈、運動舞蹈)；競技型項目共 57 人(項目包括:籃球、羽球、橄欖球、排球、手球、田徑、飛盤、法式滾球、棒球、足球、擊劍、劍道、搏擊、競速直排輪、跑酷)

其中專長接觸時間 1~2 年的有 1%、2~5 年的有 18%、5~10 年的有 32%、10 年以上的有 49%。

四、 研究工具

先進行文獻蒐集及探討運動員完美主義與道德解離之相關基礎理論及共通點，以建立研究間的關聯性。接著進行問卷發放及收集，問卷內容引用 Dunn 等(2002)運動「多項度完美主義量表」(Sport-Multidimensional Perfection Scale; Sport-MPS)共十五題，內容共分為兩種分量:關注在個人標準的適應性完美主義以及關注在失誤的非適應性完美主義；適應性完美主義 7 題、非適應性完美主義 8 題，其內部信度 Cronbach's α 值分別為.74 以及.73，具有相當高的可信度。在測量道德解離方面使用 Boardley 與 Kavussanu(2008)的「道德解離量表」(Moral Disengagement in Sport Scale-Short, MDSS-S)簡短版，共八題，其內部信度 Cronbach's α 值為.64，整份問卷表單分為第一及第二部分，並以 google 表單的方式發放，以隨機方式收集樣本，為期兩週。

本研究將運動項目分為:表演型運動及競技型運動。表演型運動為舞蹈、扯鈴、跳繩、運動舞蹈等非接觸且以表演性質為主之運動項目；競技型運動項目為田徑(如短跑、長跑、馬拉松等)、球類運動(如足球、排球、棒球、籃球等)、對打型運動項目(如跆拳道、空手道、柔道、拳擊等)進行分類探討，此兩種運動項目類型有無完

美主義程度上之差異，是否因表演型運動項目講求精準、畫面、視覺效果等而會使選手有較高的運動完美主義程度。

問卷收集完畢後進行資料分析，以 SPSS 資料統計分析系統進行分析並探討結果、進一步說明結論以及未來研究發展之建議與探討。

五、 資料分析

問卷收集完畢後使用 SPSS 26.0 套裝軟體進行描述性統計、比較平均數以及皮爾森相關性分析。

(一)敘述統計:以平均數、標準差呈現受試者的適應性完美主義、非適應性完美主義以及道德解離之現況。

(二)比較平均數:以獨立樣本 T 檢定檢視適應性完美主義、非適應性完美主義以及兩組選手類型之平均值是否有差異

(三)皮爾森績差相關:探討運動中完美主義與道德解離之間的相關程度。

(四)本研究的顯著水準為 $P < .05$

參、結果與討論

一、研究結果

本研究個變項的最小值、最大值、平均值、標準偏差如下表 5-1 所示

變項	N	最小值	最大值	平均值	標準偏差
適應性完美主義	100	1.43	5.00	3.6757	.61950
非適應性完美主義	100	1.00	5.00	3.0763	.69742
道德解離	100	1.00	4.75	2.2650	.52533
有效的 N (listwise)	100				

表5-1

(一)適應性完美主義、非適應性完美主義與道德解離之相關

本節探討適應性完美主義、非適應性完美主義與道德解離之間的關聯性，從皮爾森績差相關檢驗(如表 5-2)中發現適應性完美主義、非適應性完美主義、道德解離三向因子在相關性中均無顯著相關($p>.05$)

	適應性完美主義	非適應性完美主義	道德解離
適應性完美主義	-		
非適應性完美主義	.540**	-	
道德解離	.016	-.106	-

表5-2

(二)不同運動類型完美主義與道德解離上之差異

本節探討不同運動類型(表演型、競技型)之間之完美主義與道德解離之差異，從獨立樣本T檢定中分析兩運動類型之間的程度是否有差異，如表5-3所示:

由下表5-3可得知不同運動類型之完美主與道德解離並無顯著相關($p>.05$)。

變項	類型	人數(N)	平均數	標準差	t值	顯著性
適應性完美主義	競技型	58	3.64	.68	-.718	.475
	表演型	41	3.73	.53		無差異
非適應性完美主義	競技型	58	3.05	.76	-.505	.615
	表演型	41	3.12	.6		無差異
道德解離	競技型	58	2.29	.6	.566	.573
	表演型	41	2.23	.4		無差異

二、討論

本研究經分析發現將運動員分為表演型及競技型運動，其兩者之完美主義程度

並無明顯差，這一發現說明，在本研究的情境下，追求完美並未直接導致道德解離的增加。由於次相關因子先前並未有相關研究，因此本節將探討導致此一研究結果的可能原因。

首先，相對較小的樣本量可能限制了測驗到顯著關係的統計可能性；另一個需要考慮的因素是個體對問卷的理解和解讀可能產生的影響，在道德解離問卷中，信度僅.64，屬於偏低，儘管問卷已盡可能準確翻譯，但受測者對問題的理解不同可能會影響他們的回答並影響結果。

根據過去研究，運動員道德解離程度與競技水準(比賽級別)有關聯，競技水準越高者，其道德解離的程度也會越高(潘敏 et al., 2017)。在黃巖壕及李再立(2017)等人關於大專籃球選手的研究中也提到，性別及比賽級別與道德解離呈現正相關，然而在研究對象的規範中，並無嚴格規定運動員須為國手、學校代表隊、職業選手等，亦無規定比賽經驗、比賽項目等，因此可能造成許多興趣、業餘運動員參與填答，此研究中競技水準不一致，可能也是影響結果不顯著的原因之一。

上述所提到之可能因子皆有可能影響到研究結果，因此從此研究中並不能斷言運動中的完美主義與道德解離絕對無相關，且因此項研究之研究因子在之前的文獻中較少參考資料，因此對於未來可改進之研究方向將於下節敘述。

肆、結論與建議

一、結論

本研究旨在探討大專運動員之間完美主義和道德解離之間的關係。然而，根據研究結果，並未發現完美主義與道德解離之間的顯著相關性。這可能是由於樣本量不足、運動項目的差異性、問卷翻譯的影響以及其他未考慮到的因素所致。未來的研究可以採用更大的樣本量，並進一步探討不同運動項目之間的差異，同時考慮到文化和個體差異對結果的影響。

二、建議

基於本研究的結果，提出以下建議提供未來研究做為參考：

- (一)增加樣本量：未來的研究可以通過增加樣本量來提高研究的統計數量，以確定完美主義和道德解離之間是否存在潛在的關聯。
- (二)考慮不同運動項目：不同運動項目可能對完美主義和道德解離之間的關係產生不同的影響。未來的研究可以將運動項目細分為不同類別，除表演型及競技型，也可分為接觸型、非接觸型；團體、個人等，進一步研究這些類別中的完美主義和道德解離之間的關係。
- (三)改進問卷設計：確保問卷的準確翻譯並擁有高的信度，且符合受測者的理解程度，並可以使用多元的研究方法，可先進行質性研究以確保問卷的可信度以及問卷的設計方向是否符合研究者的需要。
- (四)考慮其他相關因素：未來的研究可以考慮其他可能影響完美主義和道德行為之間關係的因素，如個體價值觀、自我效能、反社會人格、比賽中的狀態焦慮、教練風格、團隊文化等。這些因素可能對運動員的道德行為產生重要影響。

雖然本研究未發現完美主義和道德解離之間的顯著相關性，但個體和情境因素可能在塑造運動員的道德行為方面發揮作用。進一步的研究需要探索其他變數和因素，這些變數和因素可能影響完美主義和道德解離在運動背景下的相互作用，以促進大專運動員的道德行為和心理健康。

伍、參考資料

- Atkinson, F., Martin, J. J., & Moore, E. W. G. (2022). A Model of Perfectionism, Moral Disengagement, Altruism, and Antisocial and Prosocial Behaviors in Wheelchair Athletes. *Adapt Phys Activ Q*, 39(3), 303-320. <https://doi.org/10.1123/apaq.2021-0086>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- 王俐晶. (2020). 大專運動員完美主義、基本心理需求與競技倦怠之關係 國立中正大學]. 嘉義縣. <https://hdl.handle.net/11296/rqg5eg>
- 周宏室, 徐偉庭, & 陳文長. (2011). 運動情境中的道德脫離：社會認知理論取向之新方向 [Morality in Sport: The New Direction of Research on Social Cognition Theory]. *臺灣運動教育學報*, 6(2), 19-30. [https://doi.org/10.6580/jtsp.2011.6\(2\).02](https://doi.org/10.6580/jtsp.2011.6(2).02)
- 夏淑蓉. (2005). 大專運動員完美主義、成就目標取向與自尊之研究 國立體育學院]. 桃園縣. <https://hdl.handle.net/11296/qar8z7>
- 孫瑋鎧. (2022). 基隆市高職生完美主義性格與運動自我效能之調查研究 國立臺灣海洋大學]. 基隆市. <https://hdl.handle.net/11296/hwrcn2>
- 翁正芬. (2021). 知覺教練場上行為與青少年運動員利社會及反社會行為之關係：道德解離的中介 臺北市立大學]. 臺北市. <https://hdl.handle.net/11296/vsxh2g>
- 黃郁婷, & 夏淑蓉. (2005). 大專運動員完美主義與目標取向之相關研究 [The Relationship between Athlete Perfectionism and Goal Orientation in Intercollegiate Athletes]. *國立體育學院論叢*, 16(3), 75-87. <https://doi.org/10.6591/jpes.2005.12.05>
- 黃巖壕, & 李再立. (2017). 大專籃球選手運動道德解離之研究 [Moral Disengagement in Sport in College Basketball Players]. *中原體育學報*(10), 78-84. [https://doi.org/10.6646/cypej.201707_\(10\).0009](https://doi.org/10.6646/cypej.201707_(10).0009)
- 楊欽城, 柳立偉, & 許富景. (2016). 青少年網球選手完美主義、特質性焦慮對競技倦怠之影響 [The Impact of Perfectionism and Trait Anxiety on the Junior Tennis Athletes' Burnout]. *運動與遊憩研究*, 10(4), 63-77. [https://doi.org/10.29423/jsrr.201606_10\(4\).0005](https://doi.org/10.29423/jsrr.201606_10(4).0005)
- 葉逸生. (2007). 國小運動選手的完美主義與害怕失敗動機對知覺努力程度與未來行為意圖的影響 國立雲林科技大學]. 雲林縣. <https://hdl.handle.net/11296/e2d824>
- 廖雅函. (2010). 游泳運動者的完美主義、自我設限及焦慮之特質傾向 臺北市立體育學院]. 臺北市. <https://hdl.handle.net/11296/e26c7h>
- 潘敏, 鄭溫暖, & 李光武. (2017). 運動情境中道德脫離之探究 [Retrospect previous

- studies on moral disengagement in sports and propose future direction]. *中華體育季刊*, 31(1), 65-73. <https://doi.org/10.3966/102473002017033101009>
- 簡瑞宇, & 葉雅正. (2010). 臺灣大專網球選手完美主義之研究 [The Research on the Perfectionism of the University Tennis Players]. *海峽兩岸體育研究學報*, 4(2), 59-72. <https://doi.org/10.29534/jbstspes.201009.0004>
- 藍嘉蘋, & 夏淑蓉. (2006). 大專運動員完美主義、目標取向與自尊之研究－探索其可能的運動特質組群 [Perfectionism, Goal Orientation, and Self-esteem of Intercollegiate Athletes: The Possible Clusters]. *國立體育學院論叢*, 17(3), 85-97. <https://doi.org/10.6591/jpes.2006.09.06>

陸、附錄-問卷

親愛的同學：

感謝您協助填寫這份問卷，本問卷的目的是要了解您對「運動中表現的看法」，您的想法和意見非常寶貴，本問卷所收集到的資料單純提供學術研究使用，個人資料完全不會對外公開，敬請放心。若您有同意參與本研究，懇請撥冗填答問卷中的各項問題，謝謝！

【關於您的基本資料】

一、性別：男 女，出生年月日：_____年_____月_____日

二、專長項目：_____

三、專長項目屬性：個人 雙人 團體

三、專長項目學習時間？不到1年 1~2年 2年以上

四、比賽經驗：曾參加縣市賽 曾參加全國賽 曾參加國際賽

五、最佳獲獎成績：(盃賽/名次)_____

【第一部分】

下列的句子在描述您自己從事運動專長比賽時的看法，請您在閱讀完每一句後，依自己的看法，圈選出最適當的數字，代表感覺強度的高低。

	非常 不同 同意	不 同 意	無 意 見	同 意	非常 同 意
1. 如果我沒有在比賽上為自己設定最高標準，我最終可能會成為一個二流的比賽者	1	2	3	4	5
2. 即使在比賽時只有稍微失誤，對我來說，也和徹底失敗一樣糟糕	1	2	3	4	5
3. 在比賽這件事上，我討厭自己沒有做到最好	1	2	3	4	5
4. 如果我在比賽時有失誤，我會覺得自己是個失敗者	1	2	3	4	5
5. 在比賽上的每件事都可以完全勝任，對我來說是重要的	1	2	3	4	5
6. 在比賽時犯錯越少，就會有越多人喜歡我	1	2	3	4	5
7. 在日常的訓練中，比起其他人，我會期待更高的表現和更好的結果	1	2	3	4	5
8. 如果在比賽時有犯錯，我就會覺得沮喪	1	2	3	4	5
9. 在比賽這件事上，我覺得其他人普遍可以接受比我低的標準	1	2	3	4	5
10. 如果其他人在比賽時表現得比我好，我就會覺得我在某種程度上是失敗了	1	2	3	4	5
11. 在比賽上，我為自己設定了極高的目標	1	2	3	4	5
12. 如果一直都比賽得不好，我覺得其他人不會尊重我是個比賽者	1	2	3	4	5
13. 比起其他大多數的比賽者，我設定了更高的成就目標	1	2	3	4	5
14. 如果我在比賽時犯錯，其他人就可能看輕我	1	2	3	4	5
15. 如果整場比賽都很好，但是有犯了一個明顯的錯誤，我仍然會對自己的表現感到失望	1	2	3	4	5

【第二部分】

	非常 不同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非常 同 意
1. 用說謊的方式幫助我的團隊度過難關是可行的方法	1	2	3	4	5
2. 有時按照自己的意思去解釋比賽規則是可以讓我們的狀況更好的方法	1	2	3	4	5
3. 比起用暴力攻擊對手，只是用口頭侮辱對手是比較不那麼嚴重的方法	1	2	3	4	5
4. 團隊所造成的麻煩不應該只由一個隊友來承擔	1	2	3	4	5
5. 若是教練教導我去做傷害對手的行為，我就不用在因為傷害對手而受責備	1	2	3	4	5
6. 只是用言語的方式羞辱對手並不對造成他們任何傷害	1	2	3	4	5
7. 用惡意去報復那些做出禽獸般行為的對手是可行的方法	1	2	3	4	5
8. 受到責備的運動員通常都是因為做了應該受處罰的事情(罪有應得)	1	2	3	4	5

~問卷到此結束，感謝填答~