

以完美主义为尺度对大学生群体的分类研究

杨丽^{1,2}, 张阔*, 李娟¹, 李艳苓**

(1.天津大学心理研究所,天津 300072;2.天津师范大学心理与行为研究院,天津 300074)

【摘要】 目的:以完美主义为尺度对大学生人群进行分类。方法:采用中位数法,根据完美主义两个成分(高标准、差异)的不同组合,将大学生分为A(高标准低差异)、B(高标准高差异)、C(低标准低差异)和D(低标准高差异)四组。结果:A组的自我效能感、正性情绪显著高于B组、C组和D组;A组和C组的抑郁、状态焦虑和负性情绪显著低于B组和D组;A组和B组的GPA显著高于C组和D组;A组和C组对GPA的满意度显著高于B组和D组。结论:以完美主义为尺度使用中位数法可以对大学生进行有效分类,高标准高差异组和低标准高差异组即本研究中新命名的临床完美主义者和自我挫败者需要给予特殊关注。

【关键词】 完美主义; 维度; 分类

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)05-0635-04

A Research about the Classification of College Students Based on Perfectionism

YANG Li, ZHANG Kuo, LI Juan, LI Yan-ling

Institute of Psychology, Tianjin University, Tianjin 300072, China

【Abstract】 Objective: To provide proof and support for the clinical work of psychological counseling and psychotherapy, through classifying and comparing college students based on perfectionism. **Methods:** Median method was used. According to the different combinations of the two components of perfectionism, high standards and discrepancy, the students were divided into four groups: A (high standards, low discrepancy), B (high standards, high discrepancy), C (low standards, low discrepancy) and D (low standards, high discrepancy). **Results:** Self-efficacy, positive affect in group A were significantly higher than in group B, C and D. Depression, state anxiety and negative affect in group A and C were significantly lower than in group B and D. GPA score in group A and B was significantly higher than in group C and D. The level of satisfaction with GPA in group A and C was significantly higher than in group B and D. **Conclusion:** It's useful to classify college students by median method based on perfectionism. The people in group B and D whom we renamed clinical perfectionists and the people who are self-defeated in our study should be paid special attention.

【Key words】 Perfectionism; Dimension; Classification

在完美主义的早期研究中,大部分临床心理学家将完美主义视为一种消极的人格特质^[1]。但近些年,大量的实证研究^[2]陆续发现,完美主义不但具有消极成分,还具有积极成分。将完美主义的积极成分和消极成分进行区分有助于解释既往研究中有关完美主义和各种心理功能之间不一致的结果^[3],也为完美主义的临床干预工作提供了支持。建立在完美主义的两成分基础上对人群进行进一步地区分具有现实意义,有助于快速地评估和筛选出需要进行预防和干预的人群^[4]。

Hamachek首次将完美主义人群划分为正常完美主义者和神经症性完美主义者^[5]。他对正常完美主义者和神经症性完美主义者的分类和描述为后继的以完美主义为尺度对人群的分类研究提供了基础。

【基金项目】 本研究得到教育部人文社科研究青年项目(06JCXLX004);全国教育科学规划“十一五”规划教育部青年专项(EBA060192);天津市教育科学规划重点规划项目(ZGG162)的资助。

*南开大学社会心理学系;**鞍山市中心医院心理门诊

近几年,许多研究者陆续以完美主义为尺度对大学生群体进行了分类,并比较了这几类人群之间的差异。分类方法包括百分位数法,中位数法和聚类分析法^[6]。大多数研究将大学生分为三类,其中完美主义的积极成分水平高,消极成分水平低的一类被称为适应良好的完美主义者;积极成分和消极成分水平都高的一类被称为适应不良的完美主义者;积极成分水平低,消极成分水平没有特殊规定(通常介于二者之间)的一类被称作非完美主义者^[7-9]。

以往研究选取欧美大学生为对象,将人群聚为三类。而Wang等以台湾大学生为研究对象,进行聚类研究发现了第四类人群。这类人群与以往研究中得到的其它三类人群不同,在高标准维度上分数较低,而在差异维度上的分数较高,且在总人数中占较大的比重(大约三分之一)^[10]。

最近Gaudreau与Thompson的一项研究使用双成分模型理论即依据完美主义两个成分(个人高标准、对不完美的在意)的2×2组合将完美主义分为

四类,分别命名为非完美主义、纯粹的个人标准完美主义、纯粹的在意评价完美主义和混合的完美主义。该项研究认为完美主义两成分的交互作用而不是完美主义的两个成分本身可用来区分完美主义。划分的四类完美主义在心理指标和内化机制上存在着差异^[11]。

在 Wang, Gaudreau, Thompson 等研究的基础上,本研究采用杨丽对完美主义的操作性定义,即完美主义是包含高标准和差异两成分的多维人格特质^[12]。其中高标准是指个体对自己的行为或表现设定很高的标准,并尽力去达到这些标准。差异是指个体总是感觉自己的实际表现和自己想要达到的标准间有差距,不管多努力,总是觉得自己做得还不够好。本研究使用中位数法,根据高标准和差异的不同组合,将大学生群体分为四组,并进一步检验四组在适应指标(自我效能感、正性情绪和对大学平均成绩的满意度)、适应不良指标(抑郁、状态焦虑和负性情绪)以及成就指标(大学平均成绩)三个方面的差异。

1 对象与方法

1.1 被试

整群抽取 389 名大学生,其中男生 105 名,女生 273 名,11 名性别不详。年龄从 17 岁到 23 周岁($M=20.13, SD=1.00$)。356 人是汉族,22 人是少数民族,11 人民族不详。一年级 169 人,二年级 211 人,9 人不详。

1.2 测量工具

1.2.1 近乎完美量表修订版的中文修订版 APS-R 最早由 Slaney 等^[13]于 2001 年编制完成。近乎完美量表修订版的中文修订版(Almost Perfectionism Scale Revised Chinese Revised, APS-R-CR)由杨丽等^[14]修订完成,采用李克特 7 点计分。本研究中,采用高标准分量表测量完美主义的积极成分;采用差异分量表测量完美主义的消极成分。

1.2.2 一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES) 中文版的 GSES 最早由张建新使用,王才康等^[15]的研究证明中文版 GSES 具有较高的信度和很好的预测效度。

1.2.3 Beck 抑郁问卷 共 21 个条目,每个条目代表一个类别,每个类别的描述分四级评分。例如,对“悲观”症状的四级描述分别为:0.对于将来我不感到悲观;1.我对将来感到悲观;2.我感到没有什么可指望的;3.我感到将来无望,事事都不能变好。

1.2.4 状态特质焦虑问卷^[16] STAI 由两个分量表组

成,共 40 个条目。第 1-20 条为状态焦虑量表(简称为 SAI,如“我感到害怕”),第 21-40 条为特质焦虑量表(简称为 TAI,如“我过分忧虑一些事,实际这些事无关紧要”)。在本研究中,选用 SAI 来作为状态焦虑的测量工具,SAI 的 α 系数是 0.831。

1.2.5 正性负性情绪量表 由 20 个反映情绪形容词组成,包含了正性情绪因子和负性情绪因子。中文版由黄丽等^[17]修订。

1.2.6 大学平均成绩和对自己大学平均成绩的满意度 本研究自编了两个题目,分别用来调查被试的大学平均成绩(GPA)和对自己对大学平均成绩的满意度。在评价 GPA 时,采用的题目是“总的说来,你的大学平均成绩是 ___ 分(采取百分制)?”。对自己大学平均成绩的满意度采用的题目是“总的说来,你对自己的大学平均成绩满意吗?”,答案采用李克特 6 点计分,从“很不满意”到“很满意”依次计为 1 分至 6 分。

1.3 研究程序

所有的问卷按照不同的顺序随机排列。每位参加者自愿参加测试,并签署知情同意书,测试后得到一份小礼品。采取集体施测,当场收回问卷,测试时间 20 分钟左右。

2 结果

2.1 完美主义维度和各种心理指标的相关分析

由表 1 可见,高标准和自我效能感、正性情绪、大学平均成绩正相关($P<0.001$),和抑郁、状态焦虑、对 GPA 的满意度不相关;差异和自我效能感、正性情绪和对 GPA 的满意度负相关($P<0.001$),和抑郁、状态焦虑、负性情绪正相关($P<0.001$),和大学平均成绩不相关。

2.2 以完美主义为尺度对大学生的分类结果

采用中位数法对被试进行分类。首先找到全体被试的 APS-R 高标准维度的中位数($Md=32$)和差异维度的中位数($Md=45$);按照被试的高标准和差异的分数情况,将样本分为 A(积极追求卓越)组(高标准 ≥ 32 ,差异 <45 ,73 人,18.77%)、B(临床完美主义)组(高标准 ≥ 32 ,差异 ≥ 45 ,133 人,34.19%)、C(自我满足)组(高标准 <32 ,差异 <45 ,110 人,28.28%)和 D(自我挫败)组(高标准 <32 ,差异 ≥ 45 ,73 人,18.77%)。四组在高标准和差异两个完美主义维度的具体得分见表 2。

由表 2 可见,高标准和差异在区分四组时主效应均显著($P<0.001$)。A 组和 B 组的高标准分数显著

高于C组和D组,A组和C组的差异分数显著低于B组和D组,B组的差异分数又显著高于D组。

2.3 各组心理指标的差异比较

由表3可见,A组的自我效能感、正性情绪显著高于B组、C组和D组,B组和C组无显著性差异但显著高于D组;A组和C组的抑郁、状态焦虑和

负性情绪显著低于B组和D组,且A组和C组间以及B组和D组间均不存在显著差异;A组和B组的GPA显著高于C组和D组,且A组和B组间以及C组和D组均不存在显著差异;A组和C组对GPA的满意度显著高于B组和D组,且A组和C组间以及B组和D组间均不存在显著差异。

表1 完美主义维度和各种心理指标的相关分析(n=389)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 高标准	1								
2. 差异	0.351***	1							
3. 自我效能感	0.256***	-0.315***	1						
4. 抑郁	0.079	0.487***	-0.265***	1					
5. 状态焦虑	0.074	0.535***	-0.344***	0.540***	1				
6. 正性情绪	0.223***	-0.254***	0.476***	-0.363***	-0.379***	1			
7. 负性情绪	0.102*	0.488***	-0.291***	0.606***	0.593***	-0.231***	1		
8. GPA	0.11***	0.058	0.061	-0.155**	0.011	0.175**	-0.046	1	
9. 对GPA的满意度	-0.015	-0.278***	0.164**	-0.299***	-0.206***	0.232***	-0.202***	0.387***	1
平均数±标准差	31.51±6.21	46.22±13.26	2.60±0.49	9.02±6.87	41.50±8.05	30.58±6.28	21.17±6.34	74.68±7.72	2.96±1.05

注:*P<0.05,**P<0.01,***P<0.001

表2 四组在两个完美主义维度上的得分比较(x̄±s,n=389)

	A组(n=73)	B组(n=133)	C组(n=110)	D组(n=73)	F	η ²
高标准	36.19 ^{cd} ±2.69	36.46 ^{cd} ±3.13	25.38 ^{abd} ±4.33	31.52 ^{abc} ±6.21	293.76***	0.70
差异	34.90 ^{bd} ±6.69	58.28 ^{acd} ±9.32	34.92 ^{bd} ±6.42	46.22 ^{abc} ±13.26	259.64***	0.67

注:右上标的字母代表其他三组和这组比较时差异显著的组别;a,b,c,d分别代表A组,B组,C组,D组;***P<0.001;下同。

表3 四组在适应指标、适应不良指标和成就指标上的结果比较(x̄±s,n=389)

	A组(n=73)	B组(n=133)	C组(n=110)	D组(n=73)	F	η ²
自我效能感	2.92 ^{bd} ±0.42	2.58 ^{ad} ±0.50	2.57 ^{ad} ±0.44	2.38 ^{abc} ±0.48	16.84***	0.12
抑郁	6.02 ^{bd} ±4.56	11.23 ^{ac} ±7.32	6.80 ^{bd} ±5.73	11.35 ^{ac} ±7.37	17.99***	0.12
状态焦虑	36.37 ^{bd} ±5.66	45.20 ^{ac} ±8.54	38.40 ^{bd} ±6.04	44.58 ^{ac} ±7.30	35.80***	0.22
正性情绪	34.66 ^{bd} ±5.50	29.82 ^a ±6.32	30.72 ^{ad} ±5.91	27.69 ^{ac} ±5.48	18.23***	0.12
负性情绪	17.60 ^{bd} ±4.28	24.07 ^{ac} ±6.68	19.24 ^{bd} ±5.41	22.36 ^{ac} ±6.06	25.13***	0.16
GPA	77.43 ^{cd} ±5.94	76.10 ^{cd} ±6.53	72.49 ^{ab} ±9.40	72.54 ^{ab} ±7.19	9.62***	0.07
对GPA的满意度	3.38 ^{bd} ±1.09	2.74 ^{ac} ±0.94	3.12 ^{bd} ±1.10	2.72 ^{ac} ±1.01	7.92***	0.06

3 讨论

以往的大多数研究以完美主义为尺度将人群分成三类,把追求高标准维度得分低的那部分人统称为非完美主义者,未对非完美主义者做进一步的分组。这样做不仅削弱了差异作为完美主义成分在分类中的贡献,而且将低标准低差异组、低标准高差异组两类人群相混淆,忽略了非完美主义者内部的异质性。和既往的研究不同,本研究采用中位数法,根据个体在高标准和差异两个成分不同水平组合,将中国大学生群体分为四组。这种分类方法为深入了解各组人群的心理特点和解释以往研究结果的不一致提供了重要依据^[3]。

本研究的相关分析结果表明高标准和差异两个成分既相互区别又相互联系,首先二者之间存在着低相关,说明它们之间存在一定的联系;其次,这两个成分分别与积极的心理指标和消极的心理指标相对应,说明它们之间又是相互区别的。高标准和差

异可分别作为完美主义的积极成分和消极成分对完美主义的本质做出描述。

对四组人群心理指标的考察发现,高标准低差异组(A组)的自我效能感和正性情绪显著高于高标准高差异组(B组),抑郁、状态焦虑和负性情绪显著低于高标准高差异组(B组)。这类人群对应于Hamachek^[5]提出的正常的完美主义者、Alden^[3]提出的高成就动机的人和Gaudreau与Thompson^[11]提出的纯粹个人标准完美主义,在本研究中我们将其命名为积极追求卓越者。这类人虽然致力于追求很高的标准,并不断对自己进行挑战,但善于接纳自己,不对自己过分苛求,容易对自己的实际表现和取得的成就感到满意。他们能从努力追求的过程中获得快乐和自信,同时还能根据自己的实际水平和环境要求对设定的目标做出调整,因此很少产生消极情绪。

高标准高差异组(B组)的自我效能感、正性情绪和对GPA的满意度均显著低于高标准低差异组(A

组),而抑郁、状态焦虑和负性情绪均显著高于高标准低差异组(A组),但两组的GPA无显著差异。该组对应于Hamachek^[5]提出的神经症性的完美主义者和Gaudreau与Thompson^[11]提出的混合的完美主义。Alden^[3]认为这类人既以高标准来要求自己,同时又易于自我怀疑和进行消极的自我批评。在本研究中我们将其命名为临床完美主义者。他们为自己设置极高的标准,且不容忍自己有缺陷,更不允许失败。即使取得很高的成就依然对自己不满意。一旦发现自己的表现和预期之间存在差距,他们就会否定自己的能力,责备自己还不够努力,并进而出现各种消极的情绪。这组人虽然也可取得优异的成绩和较高的成就,但内心很少感到快乐。这类人群在心理咨询或治疗中很常见,需要进一步对其形成机制和干预策略等进行深入研究。

低标准低差异组(C组)的自我效能感和正性情绪显著高于低标准高差异组(D组),但抑郁、负性情绪和焦虑显著低于低标准高差异组(D组)。该组对应于Alden^[3]提出的自我接纳的人以及Gaudreau与Thompson^[11]提出的非完美主义,在本研究中我们将其命名为自我满足者。这组人群为自己设置较低的标准,不对自己过分地苛求,往往不在意是否达到预期的目标,容易自得其乐并满足于现状。

低标准高差异组(D组)的自我效能感和对GPA的满意度显著低于低标准低差异组(C组),而抑郁、负性情绪和焦虑显著高于低标准低差异组(C组),但两组的GPA无显著差异。这组对应于Alden^[3]提出的高神经质的人以及Gaudreau与Thompson^[11]提出的纯粹在意评价的完美主义,在本研究中将其命名为自我挫败者。这类人群虽然没有给自己设定很高的标准,但始终对自己的实际表现和取得的成就不满意,这组人的自我评价较低,对自己持否定的态度,容易出现消极情绪。Wang等^[10]认为这类人群的出现可能和研究中被试的集体主义文化背景有关,这些个体在追求高标准时更多是源于父母或者家庭的要求,而不是追求高个人标准。Gaudreau与Thompson^[11]也认为该类型的完美主义代表了一种非内化的外部控制的完美主义,即人的价值、目标和动机受社会环境标准所驱使。本研究则认为该类人可能是在追求高标准屡次受挫后,无奈之下做了妥协,表面上没有给自己设定高标准,但内心却始终对自己不满意。当然,这组被试也可能确实是在为自己设置和追求高标准方面水平较低,而只是存在较明显的自我批评倾向,是大学生群体中的一个独立的心理不和谐亚群。这类人群的心理特点和形成机制还需

做进一步研究。

参 考 文 献

- Hollender MH. Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 1978, 39: 384-397
- Frost RO, Heimberg RG, Holt CS, et al. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 1993, 14: 119-126
- Alden LE, Ryder AG, Mellings TM. Perfectionism in the context of social fears: Toward a two-component model. In Flett GL, Hewitt PL. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, Washington, DC: American Psychological Association, 2002. 373-391
- Rice KG, Ashby JS. An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 2007, 54(1): 72-85
- Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978, 15(1): 27-336
- 杨丽,李娟,梁宝勇,等. 以完美主义为尺度对人群进行分类的研究进展. *心理与行为研究*, 2010, 8(2): 155-160
- Stoeber J, Harris RA, Moon PS. Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 2007, 43: 131-141
- Grzegorek JL, Slaney RB, Franze S, et al. Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51: 192-200
- Rice KG, Mirzadeh SA. Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 2000, 47: 238-250
- Wang KT, Slaney RB, Rice KG. Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences*, 2007, 42: 1279-1290
- Gaudreau P, Thompson A. Testing a 2x2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 2010, 48(5): 532-537
- 杨丽. 完美主义、应激、应对、社会支持和抑郁的关系研究. 天津师范大学博士学位论文, 2008
- Slaney RB, Rice KG, Mobley M, et al. The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2001, 34: 130-145
- 杨丽,梁宝勇,张秀阁,等. 近乎完美量表修订版(APS-R)的中文修订. *心理与行为研究*, 2007, 5(2): 139-144
- 王才康,胡中锋,刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 2001, 1: 37-40
- 郑晓华,舒良,赵吉凤,等. 状态-特质焦虑问卷在长春的测试报告. *中国心理卫生杂志*, 1993, 7(2): 60-62
- 黄丽,杨廷忠,季忠民. 正性负性情绪量表的中国人适用性研究. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17(1): 54-56

(收稿日期:2010-03-08)