

压力对完美主义与生活满意度的中介作用研究

杨宏飞, 姜美义

(浙江大学心理与行为科学系, 浙江 杭州 310028)

【摘要】 目的: 探讨压力对完美主义和生活满意度的中介作用。方法: 对 317 名大学生进行问卷调查, 用逐步回归分析对数据进行分析。结果: 就一般完美主义而言, 男女生的压力对消极完美主义和生活满意度起完全中介作用, 积极完美主义与压力、生活满意度不相关, 不存在压力中介作用。就特殊完美主义而言, 男生的外表压力起完全中介作用, 而女生的外表压力对外表完美主义和外表满意度起部分中介作用。男女生的个性压力对个性完美主义和个性满意度起完全中介作用。学业、爱情、社交完美主义与相应的压力、满意度不相关, 不存在压力中介作用。结论: 不同领域的完美主义对压力和生活满意度的中介作用是不同的。

【关键词】 一般完美主义; 特殊完美主义; 压力; 生活满意度

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)04-0372-04

A Study on the Mediation of Stress Between Perfectionism and Life Satisfaction

YANG Hong-fei, JIANG Mei-yi

Department of Psychology and Behavioral Science, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China

【Abstract】 Objective: To explore the mediation of stress between perfectionism and life satisfaction. Methods: 317 college students were surveyed with questionnaires. The data were analyzed by hierarchical regression. Results: Regarding general perfectionism, both male and female students' stress fully mediated negative perfectionism and life satisfaction but did not mediate positive perfectionism and life satisfaction; Regarding domain-specific perfectionism, male students' appearance stress fully mediated related perfectionism and satisfaction, but for female students its mediation was partial. Both male and female students' personality stress fully mediated personality perfectionism and satisfaction. Mediation models involved academic, love, interpersonal relationship perfectionism and their related satisfaction were not found. Conclusion: The mediations of stress between perfectionism and life satisfaction are different in different life domains.

【Key words】 General perfectionism; Domain-specific perfectionism; Stress; Life satisfaction

近年来,随着积极心理学的兴起,研究者也开始关注完美主义与积极心理的关系。Gilman等^[1]和Chang等^[2]对大学生的研究发现,积极完美主义者比消极完美主义者报告有更高的整体满意感。Gilman等^[3]对中学生的研究发现,积极完美主义与整体生活满意感及家庭、朋友、学校、自我等方面的满意度呈正相关,而消极完美主义与这几个维度呈负相关。佟月华,宋尚桂^[4]研究发现,组织性对主观幸福感具有正向预测作用,担心出错对主观幸福感具有负向预测作用。但完美主义作为一种人格特质,对生活满意度的影响可能通过某些中介变量起作用。Hewitt等^[5]指出,完美主义者因为苛刻地评价自己而倍感压力之大,并使自己体验低的生活满意度。因此,压力很可能是消极完美主义影响生活满意度的中介变量。对此,Chang^[6,7]的研究发现,压力是完美主义与生活满意度或心理幸福感之间的中介变量。

由于完美主义及其与生活满意度的关系受文化的影响,西方文化中的研究结果是否适合于我国文

化值得探讨。更重要的是,Chang的多项研究只涉及一般完美主义,没有深入到特殊完美主义。此外,Ashby等^[8]对完美主义与抑郁症状的中介因素研究发现,中介作用存在性别差异,由此推测,压力对完美主义和生活满意度的中介作用也可能存在性别差异。鉴于此,本研究试图以我国大学生为被试,探讨压力对一般完美主义、特殊完美主义和生活满意度的中介作用,分析其性别差异。

1 方 法

1.1 被试

浙江大学本科生 375 名,有效被试 321 名,有效率为 85.6%。其中女生 144 名,男生 177 名;平均年龄 20.42 ± 1.43 (17 岁~24 岁)。

1.2 研究工具

1.2.1 大学生一般完美主义量表 由杨宏飞等^[9]编制,有 2 个维度:追求高标准(7 题)和在乎缺点(7 题),前者属于积极完美主义,后者属于消极完美主义。

1.2.2 大学生特殊完美主义量表 由张小燕等^[10]编

制,该量表共 20 个题项,包括外表(5 题)、学业(3 题)、爱情(4 题)、社交(5 题)、个性(3 题)5 个因子。其中外表因子是消极的不利于心理健康,其余因子是积极的,有利于心理健康。

1.2.3 压力量表(Perceived Stress Scale, PSS) 由 Cohen^[11]编制,该量表有三个版本,一是 14 题版本 PSS14,二是 10 题版本 PSS10,三是 4 题版本 PSS4,都用 5 级计分,“从未”计 0 分,“几乎没有”计 1 分,“有时”计 2 分,“较多”计 3 分,“很多”计 4 分,总分越高压力越高。本研究采用 10 题版本测量一般压力,对 4 题版本进行修改后测量学业、爱情、外表、社交、个性 5 个特殊领域的压力。修改的方法是,首先增加关于该领域的总体压力题目,如“在过去一个月中,你常感到学业压力很大吗?”依次类推;然后把原 4 个题目修改为针对该领域的题目,如把“在过去一个月中,你常感到自己无法控制生活中的重要事情吗”改为“在过去一个月中,你常感到自己无法控制学业中的重要事情吗”,依次类推。本研究中 PSS10 的内部一致性为 0.78,修改后的 5 个特殊压力量表的内部一致性分别为:0.75、0.68、0.75、0.85、0.82。

1.2.4 生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS) 由 Diener^[12]编制,包括 5 个项目。量表采用 7 个等级评分,从“非常不同意”到“非常同意”计 1 至 7 分,总分越高,满意感越高。该量表在本研究中用于测量一般生活满意度,并经过修改后用于测量学业、爱情、外表、社交、个性 5 个特殊领域的满意度。修改方法是,把 5 个项目都改为针对 5 个领域的项目,如把“我生活中的大多数方面接近我的理想”改为“我学业中的大多数方面接近我的理想”,依次类推。本研究中 SWLS 的内部一致性为 0.79,修改后的 5 个特殊满意度量表的内部一致性分别为:0.87、0.92、0.88、0.93、0.89。

2 结 果

2.1 描述性统计及性别差异

完美主义、压力和生活满意度的描述性统计结果和性别差异如表 1 所示。可见,男生得分显著高于女生的有个性完美主义和爱情压力,女生得分显著高于男生的有一般压力、外表完美主义、学业压力、社交压力和个性压力,其余指标差异不显著。

2.2 完美主义、压力与生活满意度的相关

一般完美主义、压力和生活满意度之间的关系如表 2 所示,积极完美主义与一般压力、生活满意度

不相关,而消极完美主义与一般压力呈显著正相关,与生活满意度呈显著负相关,一般压力与生活满意度呈显著负相关。特殊完美主义、压力和生活满意度的相关如表 3 所示,5 个领域的压力都与生活满意度呈显著负相关,但只有外表完美主义与压力呈显著正相关,与满意度呈显著负相关;个性完美主义与压力呈显著负相关,与满意度呈显著正相关。

表 1 描述性统计结果及性别差异

	全体	男	女	t
积极完美	3.90 ± 0.48	3.93 ± 0.47	3.87 ± 0.49	1.05
消极完美	2.32 ± 0.68	2.35 ± 0.67	2.28 ± 0.69	0.81
一般压力	1.59 ± 0.44	1.52 ± 0.42	1.66 ± 0.46	-2.82**
一般满意	4.19 ± 1.13	4.11 ± 1.11	4.29 ± 1.15	-1.41
外表完美	2.99 ± 0.68	2.86 ± 0.70	3.15 ± 0.63	-3.76***
学业完美	3.03 ± 0.74	3.50 ± 0.72	3.42 ± 0.77	1.00
爱情完美	3.90 ± 0.53	3.08 ± 0.75	2.96 ± 0.73	1.45
社交完美	3.46 ± 0.74	3.86 ± 0.54	3.95 ± 0.50	1.48
个性完美	3.00 ± 0.42	3.08 ± 0.37	2.91 ± 0.45	3.45**
外表压力	1.53 ± 0.62	1.49 ± 0.63	1.58 ± 0.60	-1.27
学业压力	1.81 ± 0.57	1.74 ± 0.57	1.90 ± 0.56	-2.42*
爱情压力	1.64 ± 0.67	1.72 ± 0.67	1.55 ± 0.66	2.28*
社交压力	1.76 ± 0.72	1.67 ± 0.73	1.87 ± 0.69	-2.56*
个性压力	1.47 ± 0.68	1.34 ± 0.67	1.63 ± 0.65	-3.81***
外表满意	4.07 ± 0.17	4.08 ± 1.20	4.07 ± 1.12	0.09
学业满意	3.87 ± 1.29	3.90 ± 1.30	3.83 ± 1.29	0.46
爱情满意	3.69 ± 1.48	3.60 ± 1.55	3.79 ± 1.40	-1.11
社交满意	3.99 ± 1.33	4.05 ± 1.32	3.92 ± 1.35	0.83
个性满意	4.50 ± 1.21	4.59 ± 1.22	4.40 ± 1.19	1.37

注:*P<0.05,**P<0.01,***P<0.001,下同。

表 2 一般完美主义、压力、满意度之间的相关(r)

	积极完美	消极完美	一般压力	一般满意
积极完美		0.354**	0.124	-0.083
消极完美	0.160*		0.449**	-0.232**
一般压力	-0.028	0.509**		-0.540**
一般满意	0.017	-0.168*	-0.382**	

注:对角线以下为男生的相关系数,以上为女生的相关系数。

表 3 特殊完美主义、压力和满意度的相关(r)

	A(完美主义/压力)		A(压力/满意度)		A(完美主义/满意度)	
	男	女	男	女	男	女
外表	0.654**	0.486**	-0.527**	-0.519**	-0.421**	-0.562**
学业	0.042	0.006	-0.379**	-0.397**	0.098	0.043
爱情	0.134	-0.071	-0.609**	-0.493**	-0.028	-0.024
社交	0.038	0.138	-0.700**	-0.735**	-0.034	-0.078
个性	-0.232**	-0.283**	-0.639**	-0.575**	-0.168*	-0.280**

2.3 压力对完美主义与生活满意度的中介作用

按照 Baron 和 Kenny^[13]提出的中介作用原理,中介作用必须符合三个条件: 自变量必须与中介变量相关; 自变量必须与因变量相关; 当控制中介变量时,自变量与因变量的相关显著下降,如果下降后依然显著则为部分中介作用,如果下降后变为不显著则为完全中介作用。根据表 2 和表 3,拟对以下中介作用进行检验。

以一般生活满意度为因变量进行分层回归分析,回归分析的结果见表4。可见,无论男女生,第二步自变量加入了一般压力后,消极完美主义的回归系数不显著,也就是说在控制了压力这一变量后,消极完美主义对生活满意感的直接影响消失了,说明一般压力的是消极完美主义和生活满意感之间的完全中介变量。

以外表满意度为因变量,外表完美主义和外表压力为自变量,进行分层回归分析,回归分析的结果见表4。可见,第二步自变量加入了外表压力后,男女生的外表完美主义回归系数都显著下降,也就是说在控制了压力这一变量后,外表完美主义对外表满意感的直接影响下降了,但男生外表完美主义的

影响消失,女生外表完美主义的影响尚存,说明男生的外表压力是外表完美主义和外表满意度之间的完全中介变量,女生的外表压力是外表完美主义和外表满意感之间的不完全中介变量。

以个性满意度为因变量,个性完美主义和个性压力为自变量,进行分层回归分析,回归分析的结果见表4。可见,无论男女生,第二步自变量加入了个性压力后,个性完美主义的回归系数不显著,也就是说在控制了个性压力这一变量后,个性完美主义对个性满意度的直接影响消失了,说明个性压力的是个性完美主义和生活满意度之间的完全中介变量,个性完美主义通过减少压力提高个性满意度。

表4 一般压力对消极完美主义和生活满意感的中介作用分析(男/女)

因变量	自变量	R ²	F值变化	标准回归系数	t值
第一步 生活满意度	消极完美	0.03/0.05	5.10*/8.09**	-0.17/0.23	-2.26*/-2.84**
	第二步 消极完美	0.15/0.29	24.13***/47.38***	-0.04/0.01	0.43/0.16
第一步 外表满意度	一般压力			-0.63/-0.55	-4.91***/-6.88***
	外表完美	0.18/0.32	37.72***/65.51***	-0.42/-0.56	-6.14***/-8.09***
	第二步 外表完美	0.29/0.40	27.11***/18.52***	-0.24/0.41	-1.57/-5.41***
第一步 个性满意度	外表压力			-0.38/-0.32	-5.21***/-4.30***
	个性完美	0.03/0.08	5.08*/12.04**	0.17/0.28	2.25*/3.47**
	第二步 个性完美	0.41/0.35	111.74***/57.67***	0.02/0.13	0.35/1.79
	个性压力			-0.63/0.54	-10.57***/-7.59***

3 讨 论

本研究表明,一般完美主义中积极完美主义得分高于消极完美主义,但性别差异不显著,这与以往研究结果一致^[1],说明大学生总体上是积极向上的。但特殊完美主义中,女生的外表完美主义显著高于男生,说明女生对外表美的追求甚于男生,这与国内外对体像问题的研究结果吻合^[10],是社会施加于女性的外表美要求的反映。男生的个性完美主义比女生强,可能与社会要求男性更加自强不息有关。而男生的爱情压力比女生大;女生在一般压力、学业压力、社交压力和个性压力上显著高于男生,这与国外研究结果一致,而与国内许多研究结果不一致^[14],原因有待探讨。本研究还发现,一般积极完美主义与压力不相关,消极完美主义与压力相关显著。这与 O'Brien^[15]、Chang^[16]、Chang^[8]的研究结果相似。外表完美主义与压力呈显著正相关,个性完美主义与压力呈显著负相关,其余特殊完美主义与压力不相关。这说明积极完美主义并不会增加压力,导致压力的是消极完美主义。此外,本研究表明,无论是一般领域还是特殊领域,消极完美主义不仅会导致心理症状,而且还会降低生活满意度,因此其危害性很大的。这说明对完美主义的心理干预目标在于降

低消极完美主义,发展积极完美主义,尤其要培养良好的个性。

国外对一般完美主义的研究表明,压力因素与积极完美主义不相关而没有中介作用,对消极完美主义和生活满意度起完全或部分中介作用^[2,6,7],本研究结果与之相似,并支持压力对消极完美主义和生活满意度的完全中介作用模型,说明一般完美主义中的消极因素是通过增加压力而对生活满意度产生负面影响的。本研究还表明,这一中介模型没有性别差异,说明男女生的一般消极完美主义和压力对生活满意度的作用机制是一样的。但特殊完美主义的情况有所不同,外表压力对外表完美主义和外表满意度的中介作用存在性别差异,男生的外表压力起完全中介作用,而女生的外表压力则起不完全中介作用,说明男生的外表完美主义只有通过外表压力才降低外表满意度,而女生的外表完美主义除了通过外表压力降低外表满意度外,也会直接降低外表满意度。这意味着,对于男生来说,只要降低外表压力就可以消除外表完美主义对外表满意度的消极影响,而对女生来说,则需要同时降低外表完美主义。以往关于体像的研究也发现类似的结果,即越是追求外表完美的人,心理压力越大,其心理健康水平越

低; Ruggiero 等^[18]也曾发现, 在高压情景下“关注错误”和“父母批评”(属于消极完美主义)与“追求苗条”呈显著正相关, 而在低压力情景下这种相关不显著, 说明消极完美主义通过高压才对追求苗条的心理产生影响。此外, 无论男生还是女生, 属于积极完美主义的个性完美主义完全通过降低个性压力而提高个性满意度。以往大量研究证明, 良好的个性与压力呈负相关, 而与生活满意度呈正相关, 本研究结果与之吻合, 且进一步证明追求良好的个性并不能直接提高个性满意度, 而是通过减轻压力而起作用。

参 考 文 献

- Gilman R, Barry J. Multidimensional Perfectionism in a Sample of Middle School Students: An Exploratory Investigation. *Psychology in the Schools*, 2003, 40(6): 677-689
- Chang EC, Watkins A, Banks K H. How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51(1): 93-102
- Gilman R, Ashby JS, Sverko D. The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and individual differences*, 2005, 39(1): 155-166
- 佟月华, 宋尚桂. 完美主义对心理健康、自尊及主观幸福感的影响. *中国健康心理学杂志*, 2005, 13(6): 404-406
- Hewitt PL, Flett GL, Ediger E. Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 1996, 105(2): 276-280
- Chang EC. Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 2000, 47(1): 18-26
- Chang EC. Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2006, 25(9): 1001-1022
- Ashby JS, Rice KG and Martin JL. Perfectionism, shame, and depressive Symptoms. *Journal of Counseling and Development*, 2006, 84: 148-156
- 杨宏飞, 张小燕, 赵燕. 大学生一般完美主义量表的编制. *中国心理卫生杂志*, 2007, 21(2): 107-110
- 张小燕, 杨宏飞, 赵燕. 大学生特殊完美主义量表的编制. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(2): 125-128
- Cohen S, Williamson GM. Perceived stress in a probability sample of the United States. In Spacapan S, and Oskamp S. *The social psychology of health. The claremont symposium on applied social psychology*. Sage, Thousand Oaks, CA, 1988. 31-67
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction of life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1989, 49: 71-75
- Baron R, Kenny D. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51(6): 1173-1182
- 王雪莲, 王绪郎. 大学生心理压力研究概观. 大学生心理压力研究概观. *青年探索*, 2005, 2: 53-56
- O'Brien S, Page S. Self-efficacy, perfectionism, and stress in Canadian nurses. *Canadian Journal of Nursing Research*, 1994, 26(3): 49-61
- Chang EC, Rand KL. Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 2000, 47(11): 129-137
- 王宇中, 时松和. 大学生生活满意度量表的编制. *中国行为医学科学*, 2003, 12(2): 199-201
- Ruggiero GM, Levi D, Ciuna A, et al. Stress situation reveals an association between perfectionism and drive for thinness. *International J Eating Disorders*, 2003, 34: 220-226

(收稿日期:2008-01-29)

(上接第 377 页)

- Quimby JL, O'Brien KM. Predictors of well-being among nontraditional female students with children. *Journal of Counseling and Development*, 2006, 84(4): 451-460
- 马伟娜, 林飞. 大学生社会支持、自我效能与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(6): 641-643
- Divna M, Kenneth I. Social support and postpartum depressive symptomatology: The mediating role of maternal self-efficacy. *Infant Mental Health Journal*, 2006, 27(3): 276-291
- 谢义忠, 萧爱玲, 任孝鹏, 等. 程序公平对工作满意度、组织承诺的影响: 工作不安全感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(2): 138-141
- 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用. *心理学报*, 2005, 37(2): 268-274
- Patricia AF, Andrew PT. Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51(1): 115-134
- 王桢, 陈雪峰, 时勤. 大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(4): 378-380
- Su-Kau CH, Stephen YK. Effects of self-efficacy and social support on the mental health conditions of mutual-aid organization members. *Social Behavior and Personality*, 2000, 28(5): 413-422
- Peter S, Alexander JR. Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 110-121

(收稿日期:2007-12-17)