

完美主义与学业自我妨碍、考试焦虑的关系

王燕春, 杨宏飞

(浙江大学心理与行为科学系, 杭州 310028)

【摘要】 目的:探讨大学生完美主义与学业自我妨碍、考试焦虑的关系。方法:用一般完美主义量表、学业自我妨碍量表和考试焦虑量表对 546 名大学生进行测量。结果:积极完美主义与学业自我妨碍呈显著负相关,与考试焦虑不相关;消极完美主义与学业自我妨碍和考试焦虑均呈显著正相关。学业自我妨碍对消极完美主义和考试焦虑起部分中介作用;积极完美主义在消极完美主义和学业自我妨碍与考试焦虑的关系中起调节作用。结论:大学生完美主义对学业自我妨碍和考试焦虑有显著影响。

【关键词】 完美主义; 学业自我妨碍; 考试焦虑

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2013)04-0672-03

Relationship Between Perfectionism and Academic Self-handicapping, Test Anxiety

WANG Yan-chun, YANG Hong-fei

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

【Abstract】 **Objective:** To explore the relationship between perfectionism and academic self-handicapping, test anxiety. **Methods:** 546 college students were tested with General Perfectionism Scale for College Students, Academic Self-handicapping Scale and Test Anxiety Inventory. **Results:** Positive perfectionism was negatively correlated with academic self-handicapping, but was not correlated with test anxiety; negative perfectionism were positively correlated with both academic self-handicapping and test anxiety. Academic self-handicapping partially mediated between negative perfectionism and test anxiety. Positive perfectionism moderated the relationship between negative perfectionism and test anxiety, and academic self-handicapping and test anxiety. **Conclusion:** Perfectionism has significant effects on academic self-handicapping and test anxiety.

【Key words】 Perfectionism; Academic self-handicapping; Test anxiety

完美主义是一种力求高标准地完成任务并伴随批判性自我评估倾向的人格特质,它对心理健康有很大影响^[1]。考试焦虑是一种情境化的特质焦虑,是学生在应试情境中担心评价的消极情绪体验,考试焦虑引起的紧张、恐惧、烦躁、抑郁等负面情绪对人的心理健康会造成损害^[2-6]。完美主义与考试焦虑关系密切,因为考试焦虑在一定程度上源于完美主义要求与实际表现间的差异。研究表明,消极完美主义对考试焦虑有显著预测性^[4-6]。自我妨碍(self-handicapping)是一种自我保护策略,指个体认为某个任务很重要时,采取一些方法阻碍成功,一旦失败就可归因外在因素而取得心理平衡。学业自我妨碍(academic self-handicapping)是指学生为了回避失败对自尊的威胁而采取降低或放弃努力的行为^[7]。研究表明,消极完美主义与学业自我妨碍呈正相关^[8,9];自我妨碍与考试焦虑之间存在极显著的正相关^[10]。但关于完美主义和学业自我妨碍、考试焦虑三者的关系研究尚未见诸报告。本研究试图以大学生为被试对这一关系作一探讨。

1 对象与方法

1.1 对象

采用方便取样,在杭州某大学图书馆发放问卷 550 份,收回有效问卷 546 份,有效率为 99.3%,其中男生 228 人,女生 309 人,信息缺失 9 人;大一 179 人,大二 94 人,大三 64 人,大四 92 人,其他 78 人,来自城市 349 人,乡村 179 人,缺失信息 18 人,年龄 17~31 岁,平均 20.6±2.5 岁。

1.2 工具

1.2.1 一般完美主义量表(General Perfectionism Scale for College Students, GPS)^[11] 共 14 个项目,包括追求高标准和在乎缺点两个维度,各含 7 个项目。前者属于积极完美主义,后者属于消极完美主义。5 级计分,分值越高完美主义倾向越强。本研究中两个因子的内部一致性系数分别为 0.89 和 0.86。

1.2.2 考试焦虑量表(Test Anxiety Inventory, TAI)^[12] 共有 20 个项目,包括忧虑性(TAI/W)和情绪性(TAI/E)两个维度,各含 8 个项目,另 4 个项目不属于任何分量表。4 级计分,分值越高焦虑倾向越严重。本研

究中两个维度的内部一致性系数为 0.85 和 0.86, 全量表内部一致性系数为 0.91。

1.2.3 学业自我妨碍量表 (Academic Self-handicapping Scale, ASHS)^[7] 共有 19 个题项, 包括推卸责任、拖延、轻视任务、假意自贬、逃避努力 5 个维度, 除逃避努力是 3 个项目外, 其余维度各含 4 个项目。5 级计分, 分值越高该维度倾向越强。本研究 5 个维度的内部一致性系数分别为 0.73, 0.79, 0.69, 0.55, 0.66, 全量表内部一致性系数为 0.76。

1.3 统计方法

用 SPSS16.0 进行相关分析和层次回归分析, 用 Amos 17.0 进行结构方程模型分析。

2 结 果

2.1 完美主义、考试焦虑和自我妨碍的相关

积极完美主义与消极完美主义、拖延、逃避努力、假意自贬、学业自我妨碍总分显著负相关, 而与推卸责任、轻视任务、考试焦虑相关不显著; 消极完美主义与学业自我妨碍、考试焦虑总分和因子分都呈显著正相关。见表 1。

表 1 完美主义与自我妨碍、考试焦虑的相关 (n=546)

项目	M±SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
积极完美主义	3.9±0.8										
消极完美主义	2.5±0.9	-0.131**									
推卸责任	2.6±0.8	-0.013	0.178**								
轻视任务	2.4±0.8	-0.080	0.141**	0.200**							
拖延	2.5±0.9	-0.090*	0.162**	0.259**	0.386**						
逃避努力	2.2±0.8	-0.105*	0.194**	0.425**	0.419**	0.522**					
假意自贬	2.5±0.7	-0.095*	0.296**	0.568**	0.321**	0.339**	0.444**				
自我妨碍	2.4±0.6	-0.107*	0.268**	0.674**	0.650**	0.727**	0.790**	0.729**			
忧虑性焦虑	1.6±0.5	-0.076	0.323**	0.566**	0.199**	0.244**	0.364**	0.484**	0.512**		
情绪性焦虑	1.8±0.5	-0.023	0.230**	0.636**	0.081	0.226**	0.310**	0.470**	0.474**	0.777**	
考试焦虑	3.4±0.9	-0.052	0.292**	0.639**	0.146**	0.249**	0.356**	0.506**	0.522**	0.938**	0.947**

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$, 下同。

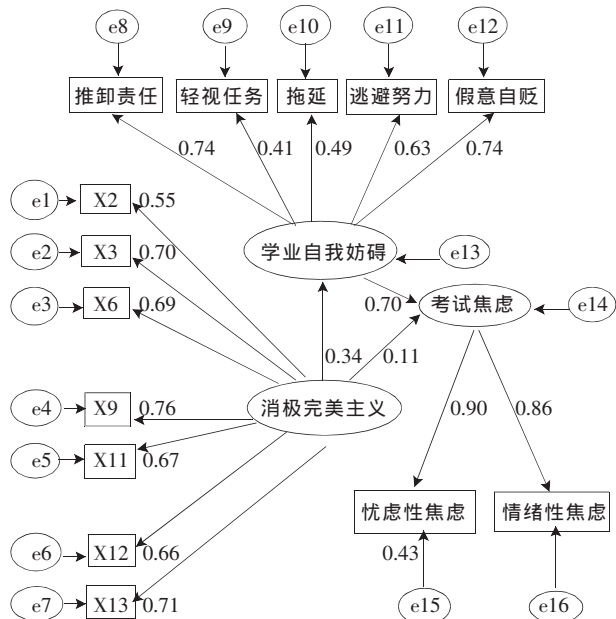


图 1 学业自我妨碍对消极完美主义和考试焦虑的中介作用

2.2 学业自我妨碍的中介作用

以消极完美主义为自变量, 学业自我妨碍为中介变量, 考试焦虑为因变量, 用 AMOS 17.0 检验中介作用模型, 结果如图 1 所示, 所有路径系数显著性水平均 $P<0.01$, 学业自我妨碍对消极完美主义和考试焦虑起部分中介作用。模型拟合指数为: $\chi^2/df=$

377.04/75=5.02, RMSEA=0.086, TLI (NNFI)=0.88 和 CFI=0.90。

2.3 积极完美主义的调节作用

以考试焦虑为因变量, 分析积极完美主义与学业自我妨碍、消极完美主义的交互作用。本研究采用分层回归分析, 遵循 Aiken 等^[13]的建议, 首先将变量数据中心化, 用两者的乘积代表它们的交互作用, 再以变量及其交互作用为自变量, 进行回归分析。

从表 2 可知, 积极完美主义和消极完美主义在考试焦虑上存在交互作用, 积极完美主义和学业自我妨碍在考试焦虑上也存在交互作用。交互作用的预测性见图 1 和图 2, 简单斜率检验表明, 高积极完美主义条件下, 高消极完美主义的考试焦虑显著高于低消极完美主义 ($\beta_1=0.241, P<0.01$); 低积极完美主义条件下, 高、低消极完美主义的考试焦虑差异不显著 ($\beta_2=0.143, P>0.05$); 斜率差异显著 ($t=4.05, P<0.01$)。高积极完美主义条件下, 高、低学业自我妨碍的考试焦虑差异显著 ($\beta_1=0.563, P<0.01$); 低积极完美主义条件下, 高、低学业自我妨碍的考试焦虑差异显著 ($\beta_2=0.422, P<0.01$); 斜率差异显著 ($t=8.166, P<0.01$)。说明高积极完美主义比低积极完美主义更容易促成消极完美主义和学业自我妨碍对考试焦虑的影响。

表2 完美主义对考试焦虑、自我妨碍的分层回归分析结果

因变量	自变量	第一步	第二步
考试焦虑	积极完美主义	-1.475	-2.470*
	消极完美主义	6.171***	6.290***
	积极完美主义×消极完美主义		2.584***
	R ²	0.076	0.088
	△R ²	0.076	0.012
考试焦虑	净F值	21.611***	6.677*
	积极完美主义	-2.190*	-2.067*
	学业自我妨碍	13.715***	13.263***
	积极完美主义×学业自我妨碍		3.300**
	R ²	0.275	0.290
考试焦虑	△R ²	0.275	0.015
	净F值	96.697***	10.887**

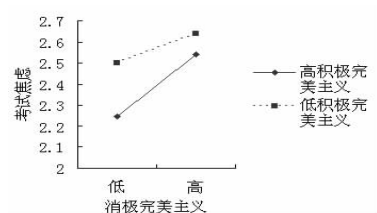


图2 积极、消极完美主义对考试焦虑的交互作用

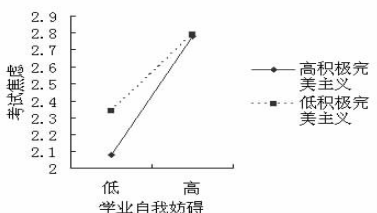


图3 积极完美主义、学业自我妨碍对考试焦虑的交互作用

3 讨 论

本研究通过相关分析表明,积极完美主义与学业自我妨碍呈负相关,这与以往研究不一致;消极完美主义与之呈正相关,这与以往研究结果一致^[8,13]。积极完美主义反映追求高目标并从中体验成功的快乐心理,消极完美主义反映对缺点的关注和对失败的担忧,学业自我妨碍与积极完美主义相反,而与消极完美主义心理接近,本研究结果较好地反映了这一点。积极完美主义与考试焦虑不相关,消极完美主义与之相关,这与以往研究一致^[4-6]。学业自我妨碍与考试焦虑正相关,这与以往研究一致^[10]。说明学业自我妨碍只能在失败归因上获得自我安慰,并不能客观上降低焦虑。

本研究还表明,学业自我妨碍对消极完美主义和考试焦虑起部分中介作用。说明追求完美时如过分关注错误、缺点和失败等消极面,会直接导致考试焦虑,或先强化学业自我妨碍,导致不努力行为,结果对考试更无把握,从而加重焦虑。积极完美主义虽然与考试焦虑不相关,但对消极完美主义、学业自我妨碍和考试焦虑起调节作用,主要表现为高积极完

美主义条件下,消极完美主义和学业自我妨碍与考试焦虑的关系更为密切。说明高积极完美主义增强了消极完美主义、学业自我妨碍对考试焦虑的影响,而低积极完美主义则相反,能缓冲消极完美主义、学业自我妨碍对考试焦虑的影响。这意味着完美主义是复杂的心理现象,积极完美主义的积极作用是有条件的,追求高标准而不在乎失败或学业自我妨碍程度低时考试焦虑水平最低,否则追求高标准反而导致严重的考试焦虑。这与以往对积极完美主义的调节作用研究结果一致^[14,15]。所以,在培养大学生积极完美主义的同时,要强调克服消极完美主义的重要性,并且要养成勇于承担责任的积极心理品质,降低学业自我妨碍程度,从而提高心理健康水平。

参 考 文 献

- 1 杨宏飞,张小燕. 大学生的完美主义与心理健康的关系. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(9): 647-648, 640
- 2 于靓,等. 考试焦虑图片库的编制: 在中国大学生群体中的试用. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(1): 38-41
- 3 冉俐雯,刘翔平,周雅,等. 咀嚼口香糖对考试焦虑的缓解作用(英文). 中国临床心理学杂志, 2010, 18(6): 731-734
- 4 李昂,管非. 对权威的畏惧感、消极完美主义与考试焦虑的关系模型. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(5): 609-608
- 5 程苏. 大学生完美主义与考试焦虑的关系. 网络财富, 2010, 12: 29
- 6 许菲. 消极完美主义人格对中学生考试焦虑的预测研究. 品德与心理, 2012, 3: 34-37
- 7 王艳祯. 大学生学业自我设限问卷的编制与实测. 重庆. 西南大学硕士论文, 2010
- 8 郑应霞,刘华山. 大学生成就目标定向、完美主义与学业自我妨碍的关系研究. 中国健康心理学杂志, 1999, 17(5): 588-590
- 9 贾国敬,司继伟,张文新. 父亲教养方式、完美主义与大学生自我妨碍行为的关系. 山东省团校学报, 2010, 5: 31-36
- 10 李妮娜,顾怀婷,李峥. 医学生应对方式、考试焦虑与学业自我妨碍的相关研究. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(3): 442-443
- 11 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
- 12 叶仁敏, Rocklin T. 测验焦虑的跨文化研究. 心理科学通讯, 1988, 3: 25-29, 35
- 13 Aiken LS, West SG. Multiple regression Testing and interpreting interactions. Newbury Park, CA: Sage, 1991. 51-58
- 14 杨宏飞,沈模卫. 积极完美主义的调节作用. 应用心理学, 2008, 14(3): 244-248
- 15 Gaudreau P, Thompson A. Testing a 2x2 model of dispositional perfectionism. Personality and Individual Differences, 2010, 48(5): 532-537

(收稿日期: 2013-01-05)