

无条件自我接纳在大学生完美主义与抑郁间的中介作用

周亚娟¹, 梁宝勇²

(1. 贵州财经学院教育学院, 贵州 贵阳 550001;

2. 天津师范大学心理与行为研究院, 天津 300074)

【摘要】 目的: 本研究旨在探讨大学生完美主义、无条件自我接纳与抑郁之间的关系。方法: 采用近乎完美量表修订版的中文修订版(APS-R-CR), 无条件自我接纳问卷(USAQ), Beck 抑郁问卷(BDI)对 678 名大学生进行测试。结果: ①完美主义高标准维度与抑郁情绪无显著相关; 完美主义差异维度可正向预测抑郁情绪。②有条件自我接纳可部分中介完美主义差异维度与抑郁的关系。结论: 有条件自我接纳在大学生完美主义与抑郁间起部分中介作用, 培养适应不良完美主义者的高水平无条件自我接纳非常重要。

【关键词】 完美主义; 无条件自我接纳; 抑郁

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)03-0350-03

Mediating Role of Unconditional Self-acceptance in Relationship Between College Students' Perfectionism and Depression

ZHOU Ya-juan, LIANG Bao-yong

Academy of Educational Management, Guizhou College of Financial and Economics, Guiyang 550004, China

【Abstract】 **Objective:** To study the relationship between college students' perfectionism and unconditional self-acceptance and depression. **Methods:** 678 college students were investigated by Almost Perfect Scale-Revised-Chinese Revised (APS-R-CR), Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) and Beck Depression Inventory (BDI). **Results:** ① There was no significant connection between the high-standard dimension of perfectionism and depression. The discrepancy dimension of perfectionism could predict depression positively. ② Conditional self-acceptance could partially mediate perfectionism's discrepancy dimension and depression. **Conclusion:** Conditional self-acceptance plays a partial mediating role between college students' perfectionism and depression. It's very important to foster the good unconditional self-acceptance of perfectionist.

【Key words】 Perfectionism; Unconditional self-acceptance; Depression

完美主义是一种稳定的人格特质,一方面为自己设定高标准,积极地追求完美;另一方面在达不到自己设定的高标准时产生差异感,并进行消极的自我评价^[1]。当个体过度追求高标准而不顾严重的消极后果时,就会出现临床完美主义,导致情绪(如抑郁)、社会(如社会隔离)、认知(如注意损伤)或行为(如反复检查)等方面的心理问题。已有研究发现完美主义是抑郁的易患因素、维持因素和使症状迁延的因素^[2],Cox 和 Enns^[3]测量抑郁症病人治愈前后的完美主义倾向,发现其完美主义总分下降不显著,但完美主义的适应不良成分如错误关注、自我取向的分数下降显著。

完美主义适应不良的成分与抑郁密切相关,但完美主义作为一种稳定的人格特质,形成后不易改变,临床或咨询工作中很难直接改变其对抑郁情绪的破坏性影响。为了提高对完美主义者抑郁的咨询

与治疗水平,研究者们开始关注完美主义与抑郁间的中介和调节因素,国内外研究表明,自尊、应对和社会支持等变量在完美主义和抑郁间具有中介作用^[4-7]。还有研究者认为,完美主义本身是一种功能失调的态度,这种功能失调的态度对抑郁有直接影响。无条件自我接纳作为对自我价值的认知变量,Ellis 将它定义为个体完全的和无条件的接纳自己,无论自己的行为表现是否是明智的,正确的或适当的以及无论他人是否赞成,尊重或爱自己。Ellis 认为任何水平的自尊都可能反映了不良的自我评价过程,而不良的自我评价会使人们陷入抑郁或焦虑中,无条件自我接纳则可以提高个体的社会适应和心理健康水平^[8]。已有研究发现适应自我取向和社会决定完美主义与自我接纳呈负相关,无条件自我接纳中介了完美主义与抑郁间的关系^[9]。

本研究以大学生为被试,考察完美主义是否通过无条件自我接纳影响抑郁,从而获得更多的关于完美主义与抑郁关系机制方面的信息,为有效干预适应不良的完美主义提供参考依据。

【基金项目】 本研究得到 2010 年度贵州财经学院博士引进人才科研项目的资助

1 对象与方法

1.1 对象

以贵州省三所高校的大学生为被试,采用整群分层抽样的方法,年级跨度从一年级至四年级,文理兼顾,共发放问卷 720 份,回收问卷 700 份。剔除无效问卷后,有效问卷 678 份,有效率 97%。其中男生 236 人,女生 440 人,性别缺失 2 人。平均年龄为 20.46±1.32 岁。

1.2 研究工具

1.2.1 近乎完美量表修订版中文修订版 (Almost Perfect Scale-Revised-Chinese Revised, APS-R-CR) 采用杨丽中文修订版^[10]。包括高标准、秩序和差异三个分量表。本研究选用差异分量表(12 个项目)和高标准分量表(6 个项目)作为统计分析的目标。

1.2.2 无条件自我接纳问卷 (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, USAQ) 采用国智丹^[11]修订的 Haaga 的无条件自我接纳问卷。由 17 个项目组成,分为无条件自我接纳,有条件自我接纳,消极自我评价,积极自我评价 4 个维度。根据需要,本研究将无条件自我接纳、积极自我评价归属为一个维度,称为“无条件自我接纳”(6 个项目)、将有条件自我接纳、消极自我评价归属为一个维度,称为“有条件自我接纳”(6 个项目)。

1.2.3 Beck 抑郁问卷 (Beck depression inventory, BDI) 共 21 项,4 级评分。

1.3 统计方法

采用 SPSS13.0 和 Lisrel8.70 统计软件对结果进行统计分析。

2 结 果

2.1 完美主义、无条件自我接纳与抑郁的关系

由表 1 可知,完美主义高标准维度与有条件自我接纳、无条件自我接纳呈显著正相关,高标准与抑郁没有显著相关;完美主义差异维度与有条件自我

接纳、抑郁呈显著正相关;有条件自我接纳与抑郁呈显著正相关;无条件自我接纳与抑郁呈显著负相关。

表 1 完美主义、无条件自我接纳和抑郁的相关分析

	高标准	差异	有 条 件 自 我 接 纳	无 条 件 自 我 接 纳	抑 郁
高标准	1				
差异	0.364**	1			
有条件自我接纳	0.109**	0.424**	1		
无条件自我接纳	0.291**	-0.028	-0.212**	1	
抑郁	-0.056	0.385**	0.293**	-0.278**	1

注:*P<0.05,**P<0.01,***P<0.001,下同。

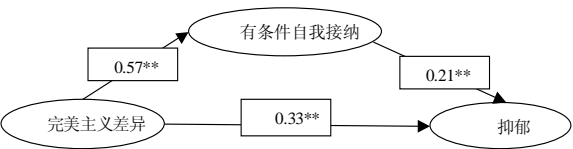
2.2 中介效应分析

由相关分析的结果可见,完美主义高标准维度与抑郁间没有相关。而完美主义差异维度与抑郁显著正相关,有条件自我接纳与差异和抑郁显著相关。因此,根据变量间相关程度大小,研究中引入有条件自我接纳作为中介变量,检验其对完美主义差异维度和抑郁间关系的中介效应。

2.2.1 模型的设定 为了能够同时考虑多变量之间的关系,并排除测量误差的影响,本研究利用 Lisrel8.70 建构结构方程模型,对无条件自我接纳在完美主义和抑郁间关系的中介效应进行检验。根据温忠麟^[12]及 Baron 提出的中介效应检验程序,做 Baron 和 Kenny 依次检验。研究的模型设定采用部分分散模型,为保证测量模型中概念的构想效度,以项目负荷为引导,利用平衡取向的方法^[13],将问卷中分量表的项目进行组合,生成新的项目小组,以项目小组作为各个潜变量的外显指标。具体组合结果为,差异分量表 3 个项目小组为:① 6、17、20、3;② 13、19、22、9;③ 16、18、11、15。Beck 抑郁问卷的 3 个项目小组为:① 6、17、13、12、11、2、9;② 10、3、15、8、5、1、19;③ 14、7、20、4、16、18。有条件自我接纳的 2 个项目小组为:① 11、12、8;② 16、6、5。本研究设定了理论上可以接受的 2 个相互竞争的模型:模型 1 为完全中介模型,从完美主义差异维度到抑郁路径参数被设定为 0;模型 2 为部分中介模型,从完美主义差异维度到抑郁的路径被估计。

表 2 中介效应结构模型拟合指数 (n=678)

	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI	IFI	PNFI	ECVI
完全中介模型	73.19	18	4.36	0.068	0.055	0.97	0.98	0.98	0.63	0.16
部分中介模型	43.92	17	2.42	0.049	0.031	0.99	0.99	0.99	0.60	0.12



附图 有条件自我接纳为中介的结构模型路径图

2.2.2 有条件自我接纳对完美主义差异维度与抑郁的中介效应检验 以有条件自我接纳作为完美主义差异维度与抑郁间的中介变量的 2 个竞争性模型的拟合指数见表 2。表 2 结果显示两个模型均可识别,拟合均可接受。两个模型的 PNFI 相差 0.03,视为无

实质差异。但是模型 2 的 ECVI 值最小,证明该模型复核效度最佳,并且其绝对拟合指数与增值拟合指数值也最为理想,因此接受模型 2 的部分中介模型。结构模型见附图。

3 讨 论

完美主义差异维度与抑郁显著正相关,而高标准维度与抑郁无关,这个结果与 Hamachek 的人格理论,Stoeber 和樱井·大谷等的实证研究发现一致。即神经症性完美主义者设置固化的、不可能达到的高标准,他们对取得的成就不能感到快乐,更容易陷入抑郁、焦虑等情绪问题中。樱井·大谷发现社会决定完美主义倾向强的人更容易抑郁,Stoeber 证明对不完美的消极反应与抑郁症状显著正相关。由此可见,只有完美主义的适应不良维度差异、社会决定完美主义、在意完美等使个体产生不良的心理困扰,而适应良好的维度高标准、自我取向完美主义等本身对心理健康是有益的。

完美主义差异维度与有条件自我接纳显著正相关,这与罗杰斯的“价值条件作用”理论一致,即如果个体将自我价值与表现和成就相关联,在遇到失败或消极评价时往往产生强烈的无助与绝望感,如果表现好会接纳自我,表现不好就拒绝自我。研究结果说明,个体时常发现自己的实际成就和表现与设置的标准间存在差异,越无法自我满意,越容易进行自我批评,并产生条件性的自我接纳。

个体的无条件接纳是心理和谐的必要条件之一,高自我接纳的个体比低自我接纳的个体体验较少的情绪困扰。完美主义差异与抑郁间存在有条件自我接纳中介变量的结果支持了本研究的假设,说明有完美主义差异感的个体对自我价值的认识不健康,总是看到自己的成就和表现与预定标准间存在差距,不断寻求外人的承认与赞赏,无法接受别人对自己的客观评价,缺少他人的赞许时很难接受自己,而这种有条件性的自我接纳加重了抑郁程度。

研究结果提示,在完美主义差异与抑郁的关系中,临床实践工作中不能简单地将抑郁的产生归因于个体的完美主义差异倾向,更应该注意在差异与抑郁关系间的无条件自我接纳等心理中介机制。学校心理健康工作者应该帮助个体不要将自我价值建

立在他人的赞许与喜爱的基础上,增加对自我健康的无条件接纳,消除对自我不健康的条件性接纳。虽然完美主义的倾向不易更改,但是对自我健康正确的接纳是在家庭、学校的教育帮助中得到调整的,提高个体的无条件自我接纳可以有效降低与个体完美主义差异相关密切的抑郁水平。

参 考 文 献

- 1 Slaney RB, Rice KG, Mobley M, et al. The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2001, 34: 130-145
- 2 Blatt SJ. The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*, 1995, 50(12):1003-1020
- 3 Cox BJ, Enns MW, Clara IP. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 2002, 14(3): 365-373
- 4 Dunkley DM, Zuroff DC, Blankstein KR. Specific Perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40: 665-676
- 5 杨丽. 完美主义、应激、应对、社会支持和抑郁的关系研究. 博士学位论文. 天津师范大学, 2008
- 6 张秀阁. 以自尊为中介因素的完美主义与抑郁的关系研究. *心理与行为研究*, 2008, 6(3): 217-222
- 7 Flett GL, Besser A, Davis RA. Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 2003, 21(2): 119-138
- 8 Lundh LG. Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4): 255-269
- 9 Ellis A. Psychotherapy and the value of a human being. In Ellis A, Grieger R. *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer, 2004. 101
- 10 杨丽. 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
- 11 国智丹. 中学生无条件自我接纳的相关研究. 硕士学位论文. 西北师范大学, 2006
- 12 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云. 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 2004, 36(5): 614-620
- 13 卞冉, 车宏生, 阳辉. 项目组合在结构方程模型中的应用. *心理科学进展*, 2007, 15(3): 567-576

(收稿日期:2010-11-09)