

■教育理论

大学生完美主义与人际敏感的关系探究

曹珍萍

(淮北师范大学教育学院,安徽淮北 235000)

摘 要:对大学生完美主义与人际敏感的关系问题的研究,有利于对高校学生开展身心健康教育,提高大学生的心理健康水平。本研究使用大学生一般完美主义问卷和人际敏感问卷,从多所高校随机抽取大一到大四的199名大学生进行测试,探讨大学生完美主义特点及大学生完美主义与人际敏感的关系。结果表明:1)大学生完美主义和人际敏感在性别差异、年级差异和独生子女与否上无统计学意义;2)大学生完美主义在城乡上存在显著差异;3)完美主义与人际敏感显著相关。结论:完美主义影响人际敏感。

关键词:完美主义;人际敏感;大学生

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:2095-770X(2018)06-0047-04

PDF 获取: <http://sxxqsfxxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2018.06.011

A Study on the Relationship between Perfectionism and Interpersonal Sensitivity of College Students

CAO Zhen-ping

(Collage of Education, Huaibei Normal University, Huaibei 235000, China)

Abstract: To study the relationship between perfectionism and interpersonal sensitivity of college students is helpful for the college students to carry out physical and mental health education and improve the level of mental health of College students. This study researched the questionnaires on both interpersonal sensitivity of college students and general perfectionism questionnaire, randomly selected 199 students from freshman to senior in several colleges and universities, to investigate the relationship between perfectionism and interpersonal sensitivity, and the characteristics of college students' perfectionism. The results showed that: 1) there was no significant difference between sexes, ages and whether they are the only one child of their family; 2) there are significant differences between urban and rural areas in college students' perfectionism; 3) perfectionism was significantly correlated with interpersonal sensitivity. The conclusion of the paper is: perfectionism affects interpersonal sensitivity.

Key words: perfectionism; interpersonal sensitivity; college students

完美主义被认为是一种人格特质和思维方式,是在大学生中普遍存在的一种心理现象。有关研究最早可以追溯到个体心理学派的创始人、奥地利心理学家阿德勒^[1]。他认为人类最根本的目的就是不断地、更好地适应他所生存的环境,而促使人类不断改变自己、发展自己的内在动力就是追求完美。完美

主义的核心是制定高个人标准,凡事都追求没有缺点,是一种要求尽善尽美完成任务并且伴随着批判性的自我评价倾向的一种人格特质。

对于完美主义比较常见的一种分类是“常态的完美主义”和“神经症的完美主义”,即把完美主义分为积极的和消极的两个方面。前者表现为积极追求

收稿日期:2017-10-25

基金项目:安徽省教育厅人文社科重点项目(SK2016A082)

作者简介:曹珍萍,女,河南驻马店人,淮北师范大学教育学院硕士研究生。

目标并从中获得乐趣,后者表现为努力避免失败且心理易受到伤害。人际敏感问题是大学生面对的主要问题之一。研究表明,完美主义对人的影响既存在积极方面也包含消极方面。就积极方面而言,指当人们在面对挫折和障碍时,完美主义会给人带来坚强的动机和成功迈进的驱动力;而完美主义的消极方面则表现出自我否定倾向,在追求目标的过程中,会给家庭和社会带来不利的影响,并时常伴随焦虑和低自尊等行为表现。人际敏感是一种情感体验,指当人们在交流的过程中,会感到不自在、紧张甚至恐惧。完美主义与人际敏感的关系,许多学者进行了分析和研究。有学者认为,完美主义高个人标准会加重社会焦虑和害羞。

完美主义表现为对自己设置高成就标准,还伴有过度严厉的消极自我评价倾向。完美主义者设置了较高的个人标准,专注于失败,自我怀疑,自我批评,一切都是完美的。他们努力创造一个完美的童话,欲使自己成为一个完美的人。完美主义在人格特质中占有非常重要的地位,与人际敏感息息相关。人际敏感是大学生人际交往的重要方面。人际敏感是指不能与人建立起亲密的关系,在集体场合会感觉到不自在,通常表现出缺乏信任、内向和胆小怕事等行为。有人际敏感倾向的人,常常表现出在人际交往中的自卑感、感情易受伤害及对他人求全责备等。李莉研究发现^[2],人际敏感作为个体心理健康的一个重要指标,它与完美主义存在相关。完美主义影响人际关系敏感,即具有完美主义倾向的人,不仅对自己要求严格,同时对他人提出高标准。这就容易造成与他人人际关系紧张,人际关系不和谐。

一、对象与方法

(一)研究对象

本研究的被试来自河南的部分高校,采取随机抽样法,在若干个学校随机抽取全日制本科生,共226名,无严重的躯体和精神疾病。本研究一共发放问卷226份,删除无效问卷后,回收有效问卷199份。具体情况见表1。

表1 被试构成情况

年级	学生性别		学生来源		是否独生	
	男	女	城市	农村	独生	非独生
大一	17	6	9	14	4	19
大二	13	7	11	9	8	12
大三	7	28	14	21	7	28
大四	47	74	32	89	19	102
合计	84	115	66	133	38	161

(二)研究工具

1.《大学生一般完美主义问卷调查》^[3]

该量表由杨宏飞、张小燕、赵燕编制。该量表由

14个项目构成,包含两个维度:追求高标准、在乎缺点,分别有7个项目。该量表采用李克特1-5级计分,从非常不同意到非常同意,得分越高,表示完美主义程度越高。该量表的 α 系数为0.84,分半信度为0.82,重测信度为0.75。经验证性因素分析证实该量表的结构效度较好,可用于对大学生完美主义人格的诊断。

2.人际敏感问卷^[4]

人际敏感问卷摘自症状自评量表。症状自评量表(SCL-90)由L R Derogatis于1975年编制。该量表包含9个维度,共90个项目,是用于心理健康诊断的简单且有价值的量表。其中人际敏感因子包含9个项目,从轻度到重度1-5级计分,得分越高,人际敏感度越高。本研究中该量表的 α 系数为0.79。

(三)数据与统计分析

采用SPSS18.0软件进行统计分析。对大学生完美主义状况采用描述性统计;采用了单因素方差分析的方法来比较完美主义得分在年级上的差异,用独立样本 t 检验的方法比较完美主义得分在性别上、城乡上和独生子女与否上的差异;使用Person相关探讨大学生完美主义与人际敏感的相关。以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

二、研究结果

(一)描述性统计结果

不同量表的得分情况如表2所示。大学生完美主义量表总分均值为43.61,标准差为6.05,这表明大学生完美主义的总体状况处于中等水平。人际敏感量表总分均值为19.50,标准差为5.77,这说明结果虽然呈正态分布,但相比于标准化状态人际敏感量表得分偏低。

表2 完美主义总分的平均分和标准差($M\pm SD$)

	N	极大值	极小值	均值	标准差
完美主义总分	199	64	27	43.61	6.05
人际敏感总分	199	40	9	19.50	5.77

(二)大学生完美主义的性别差异

本研究以性别作为自变量,以完美主义各维度及总分作为因变量进行独立样本 t 检验,结果发现完美主义总分及各维度没有性别差异。(见表3)

表3 大学生完美主义各维度及总分的性别差异($M\pm SD$)

变量	男($n=84$)	女($n=115$)	t
高标准	26.39 $\pm$ 3.52	25.44 $\pm$ 3.61	1.85
在乎缺点	17.11 $\pm$ 5.10	18.24 $\pm$ 4.74	-1.62
总分	43.50 $\pm$ 6.57	43.69 $\pm$ 6.42	-0.20

(三)大学生完美主义各维度及总分的年级差异

本研究以年级作为自变量,以完美主义各维度

及总分作为因变量,用单因素方差分析的方法,研究发现,大学生完美主义各维度及总分在年级上没有显著差异。(见表4)

表4 大学生完美主义各维度及总分的年级差异 ($M \pm SD$)

变量	大一($n = 23$)	大二($n = 20$)	大三($n = 35$)	大四($n = 121$)	F
高标准	25.22 $\pm$ 3.50	26.30 $\pm$ 4.11	25.57 $\pm$ 3.04	25.97 $\pm$ 3.70	0.45
在乎缺点	16.78 $\pm$ 5.21	26.30 $\pm$ 4.11	18.20 $\pm$ 4.26	17.67 $\pm$ 5.13	0.65
总分	42.00 $\pm$ 7.27	45.00 $\pm$ 6.72	43.77 $\pm$ 6.00	43.64 $\pm$ 6.41	0.79

(四)大学生完美主义各维度及总分的独生子女与否差异

本研究以是否是独生子女作为自变量,以完美主义各维度及总分作为因变量,进行独立样本 t 检验,研究结果发现,大学生完美主义各维度及总分在独生子女与非独生子女上不存在统计学意义。(见表5)

表5 大学生完美主义各维度及总分在独生子女上的差异 ($M \pm SD$)

变量	独生($n = 38$)	非独生($n = 161$)	t
高标准	26.55 $\pm$ 3.80	25.68 $\pm$ 3.54	1.35
在乎缺点	17.53 $\pm$ 5.61	17.82 $\pm$ 4.75	-0.33
总分	44.08 $\pm$ 7.67	43.50 $\pm$ 6.17	0.50

(五)大学生完美主义各维度及总分的城乡差异

本研究以城乡差异作为自变量,以完美主义各维度及总分作为因变量,进行独立样本 t 检验,结果发现,完美主义高标准维度存在显著的城乡差异。城市完美主义总分虽然略高于农村大学生,但差异无统计学意义。这说明大学生完美主义不受城乡差异的影响。近些年,我国农村的经济发展迅速,农民进城务工,城乡之间相互渗透,城乡之间的经济差异也逐渐缩小,从而缩小了大学生在完美主义上的差异。(见表6)

表6 大学生完美主义各维度及总分的城乡差异 ($M \pm SD$)

变量	城市($n = 66$)	农村($n = 133$)	t
高标准	26.74 $\pm$ 3.16	25.40 $\pm$ 3.52	2.51*
在乎缺点	17.44 $\pm$ 5.48	17.92 $\pm$ 4.62	-0.66
总分	44.18 $\pm$ 7.40	43.32 $\pm$ 6.00	0.88

注* 表示 $P < 0.05$ ** 表示 $P < 0.01$ *** 表示 $P < 0.001$

(六)大学生完美主义与人际敏感的相关分析

本研究对大学生完美主义各维度及总分与人际敏感进行相关分析,研究发现,完美主义总分及在乎缺点维度与人际敏感显著相关,相关系数分别为 0.30** 和 0.43**。(见表7)

表7 完美主义各维度及总分与人际敏感的相关系数	高标准	在乎缺点	完美总分
人际敏感总分	-0.05	0.43**	0.30**

注* 表示 $P < 0.05$ ** 表示 $P < 0.01$ *** 表示 $P < 0.001$

(七)大学生完美主义与人际敏感的回归分析

在本研究中,以人际敏感为因变量,以完美主义

为自变量进行回归分析,结果如表8所示,即完美主义对人际敏感有显著预测作用,其中标准化回归系数为 0.30 达到显著性水平,说明完美主义对人际敏感有正向影响作用,即完美主义程度越高,人际关系越敏感。(见表8)

表8 大学生完美主义对人际敏感的回归分析

因变量	预测变量	R	ΔR^2	B	β	F 值	T 值
人际敏感	完美主义	0.30	0.09	0.34	0.30	19.85	4.46

三、讨论

(一)大学生完美主义总体情况的分析

对于完美主义维度的构成,并不存在高度的一致性。由于不同的文化背景,人们的价值观、社会发展程度和行为规范各具差异,从而对完美主义的评判标准也各有差异。即使是同样的文化背景,不同的年龄阶段或者性别差异都会对完美主义存在不同判别。大学生是社会中的一个特殊群体,身心都在不断发展,他们对完美主义的评判更有其独特之处。本研究中,大学生完美主义总分及各维度均值和标准差分别为 43.61 $\pm$ 6.50, 25.84 $\pm$ 4.91 和 17.76 $\pm$ 3.60。这说明大学生完美主义均处于中等水平,显示出大学生完美程度一般。这与前人的研究结果一致,说明我国大学生的完美主义程度较一致,不存在显著差异。

(二)不同性别大学生的完美主义分析

根据测量结果,男女之间完美主义得分不存在显著性别差异。谢玉兰的研究^[5]发现完美主义总分没有性别差异。当今社会提倡男女平等,重男轻女的思想逐渐减弱,很多家庭都注重对子女的教育,对男女都提出相同的要求,这使得他们的完美主义倾向没有显著差异。另外,随着社会的发展,男女所要承担的责任趋向平等,越来越多的女性在社会上独挡一面,对自己定制高的个人目标。研究者对性别与完美主义的影响的看法不尽相同,可能是由于在研究的过程中,使用的测量工具不同,侧重点不同,分析数据的方法也各有差异。因此,我们在做研究

的过程中,不能简单用“是”和“否”来回答完美主义是否存在性别差异,而是应该将着力点放在完美主义存在什么样的性别差异上。

(三)不同年级大学生的完美主义分析

不同年级大学生完美主义无显著性差异。大二学生完美主义得分最高,大一新生完美主义得分最低,大三和大四学生完美主义得分差异不大。造成这一情况的原因可能是大一新生刚入学,还不能很好的适应大学生活。而三四年级的学生已经较好的适应大学生活,自我意识已趋向稳定,对完美主义的追求更客观公正。这可能是因为个体的人格十八岁后已经塑造成,没有太大的变动,完美主义不受此影响。

(四)独生子女与非独生子女大学生的完美主义分析

测量结果显示,大学生完美主义总均分及各维度在独生子女与非独生子女上没有显著差异,这与杨宏飞等^[3]的研究结果一致。在实际生活中,独生子女与非独生子女在心理和行为等方面各有特点。独生子女在高标准维度上略高于非独生子女,针对这一研究结果,有必要进行更加深入的研究,以期完善完美主义在独生子女与否上的理论。

(五)不同生源地大学生的完美主义分析

对于生源地,虽然城镇完美主义总分略高于农村大学生,但差异无统计学意义。在完美主义高标准维度上,城镇大学生完美主义和农村大学生完美主义存在显著差异,且城镇大学生完美主义得分高于农村大学生完美主义得分。杨宏飞^[3]的研究结果也显示完美主义总均分在城乡上没有差异。然而在高标准维度上,却存在城乡差异,这可能是由于生活环境所造成的。来自城市的大学生,眼界更为开阔,自身也存在优越感。有研究表明^[6],这是两个群体不同社会经济文化背景的差异的反映。来自城市的大学生原本就可能出生于高教育文化背景中,而农村的学生则出生在家庭文化背景相对较差的环境中。

(六)大学生完美主义与人际敏感的相关分析讨论

完美主义各维度及总分在人际敏感上的相关情况如表6所示。测量结果显示,完美主义总分及在乎缺点维度与人际敏感显著相关,相关系数分别为0.30**和0.43**。这说明大学生完美主义对人际敏感有直接影响,即完美主义影响人际敏感。在大学生中,人际敏感问题普遍存在,对个人的学业发展、人际交往等方面都会产生较大影响。

(七)大学生完美主义与人际敏感的回归分析讨论

以人际敏感为因变量,以完美主义为预测变量进行回归分析结果显示,大学生的完美主义对人际敏感有一定程度的正向预测作用,说明完美主义对人际敏感有正向影响作用,即完美主义程度越高,人际关系越敏感。建立起来的回归方程具有显著意义。

四、建议与未来研究方向

(一)建议

完美主义心理是一种在大学生中很常见的心理问题,对大学生生活的各方面都产生影响。适度的完美主义有利于在做事情时追求精益求精,使工作完成的更出色。但过度追求完美则会给生活带来困扰。事事都追求完美,会使生活变得很压抑,不利于身心健康成长。完美主义是一把双刃剑,在生活中要以正确的态度对待完美主义,让完美主义更好的指导生活和实践。针对人际敏感这个问题,应该积极采取措施,减少人际敏感给生活带来的困扰,使身心朝着更加积极健康的方向发展。

(二)未来研究方向

对大学生完美主义与人际敏感关系的发展进行纵向追踪研究,以便更好探究其发展规律。在研究方法和设计上,可以采用更先进的实验设计和统计方法,以期更深入的探究各因素的内在联系。更为深入探究大学生完美主义对人际敏感的影响的内部机制,以期改善大学生人际交往状况,提高大学生的心理健康水平。优化测量方式,扩大被试群体,开展纵向研究。

【参考文献】

- [1] 阿弗雷德·阿德勒.自卑与超越[M].马晓娜,译.长春:吉林出版集团有限责任公司,2015.
- [2] 李莉.大学生完美主义对自尊、人际关系敏感和抑郁的影响[D].上海:上海师范大学,2006.
- [3] 杨宏飞,张小燕.大学生的完美主义与心理健康的关系[J].中国心理卫生杂志,2004,18(9):647—648,640.
- [4] 王中宇.心理评定量表手册[M].郑州:郑州大学出版社,1999—2010.
- [5] 谢玉兰.大学生自我完美主义倾向及其与心理异常的相关研究[D].重庆:西南师范大学,2003.
- [6] 白垚垚.河南大学学生主观幸福感调查研究[J].陕西学前师范学院学报,2017,33(5):20—25.