

# Mediation Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship between Perfectionism and Burnout among Undergraduates

Yehong Wang, Xiaojing Gu

Department of Psychology, Southwest University, Chongqing  
Email: [wangyehong1988@163.com](mailto:wangyehong1988@163.com)

Received: Oct. 29<sup>th</sup>, 2014; revised: Nov. 10<sup>th</sup>, 2014; accepted: Nov. 20<sup>th</sup>, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

**Objective:** To explore the relationship among perfectionism, academic self-efficacy and student burnout of undergraduates. **Methods:** Using the academic self-efficacy scale, Chinese frost multi-dimensional perfectionism scale (CFMPS) and student burnout questionnaire, we investigated 480 college students from four universities in Tangshan city, and then collected the data. The statistic softwares used in the study were SPSS18.0 and AMOS20.0. **Results:** 1) Negative correlation was found between daptive perfectionism and student burnout; Positive correlation was found between maladaptive perfectionism and student burnout. 2) Academic self-efficacy plays an important mediation role between perfectionism and burnout among undergraduates.

## Keywords

Undergraduate, Academic Self-Efficacy, Perfectionism, Student Burnout, Mediation Effect

---

# 大学生完美主义与学习倦怠的关系研究 ——学业自我效能感的中介作用

王叶红, 谷晓静

西南大学心理学部, 重庆  
Email: [wangyehong1988@163.com](mailto:wangyehong1988@163.com)

收稿日期：2014年10月29日；修回日期：2014年11月10日；录用日期：2014年11月20日

## 摘要

**目的：**探讨大学生完美主义、学业自我效能感、学习倦怠的关系。**方法：**本研究使用学业自我效能感量表、中文Frost多维度完美主义问卷和大学生学习倦怠问卷，在唐山市三所大学回收有效问卷480份，利用SPSS18.0和AMOS20.0等统计软件进行数据分析。**结果：**1) 适应性完美主义与学习倦怠呈负相关；非适应性完美主义与学习倦怠呈正相关。2) 学业自我效能感在完美主义及学习倦怠之间起着重要的中介作用。

## 关键词

大学生，学业自我效能感，完美主义，学习倦怠，中介作用

## 1. 引言

自我效能感是指个体对自己是否有能力为完成某一行为所进行的推测与判断。这一概念最早是由美国社会学习心理学家班杜拉于1977年在他的社会学习理论研究中提出的。班杜拉在随后的研究中将自我效能感分为三个层次：具体任务自我效能感；领域效能感；一般自我效能感。学习自我效能感属于第二层——领域效能感。班杜拉和Schunk对学习自我效能感作了界定：学生对自身形成和实施要达到既定学习目的的行动过程的能力判断。国内学者边玉芳在班杜拉的研究基础上提出自己的观点(边玉芳, 2006)。

梁宇颂指出学业自我效能感是自我效能感在学习领域内的表现。总的来说，它包括两个相对独立的组成因素：第一是学习能力自我效能感，是有关学习内容的学习效能感，即个体对自己完成学业规定的有关内容的学习能力的一种信念；第二是学习行为效能感，是与学习行为过程有关的学习效能感，即个体对自己完成学习行为过程，实现学习行为目标的能力的信念。学业自我效能感对个体的学习努力程度，面对挑战性学习任务的态度，学习的坚持性，学习策略和元认知策略的运用等方面有着重要的影响，它是学习成就的良好“预测器”(梁宇颂, 2001)。

完美主义的概念缺乏统一的界定，这在一定程度上限制了完美主义研究的发展。虽然到目前为止对完美主义还没能形成心理学上的统一定义，但是大多数的研究者用“完美主义”一词来描述一种负面的心理现象。王敬群等人总结出完美主义的4个核心特征：自我强加的高标准、自我评价过于依赖成功和成就、较高的自我批评和恐惧失败(王敬群, 梁宝勇, 邵秀巧, 2005)。不同的研究者对完美主义概念的内涵有不同的理解，在理论和研究结果上都存在较大的分歧。大体可分为两派，一派认为完美主义是消极特质，另一派则以两分法看待完美主义，认为完美主义既有消极的一面也有积极的一面(方新, 钱铭怡, 瞿非, 2007)。

Frost等在总结前人工作的基础上提出了多维完美主义的概念，并确定了六个维度。瞿非和周旭在参考了香港大学Cheng的译文基础上修订了Frost多维完美主义问卷，父母的期望和父母批评组合为父母期望维度(瞿飞, 周旭, 2006)。

三十年来完美主义研究经历了从单位到多维、再到二因素模型的发展过程(孙文影, 刘晓明, 2010)。孙文影和刘晓明总结这一过程认为完美主义是个体的一种人格特质，具有适应性、非适应性两种形式：适应性完美主义是一种为成就设置灵活的高标准，可以容忍目标追求过程中的失败，受自我提升期望驱

动的倾向；非适应性完美主义是为成就设置不现实的、僵化的高标准，不能达到标准时进行过度的自我批评，受失败恐惧驱动的倾向(訾飞，周旭，2006)。孙鉴、甘怡群等人提到在Frost的划分中，适应性完美主义对应着个人标准，条理性两个维度，非适应性完美主义对应着担心错误，行为的疑虑两个维度(孙鉴，甘怡群，刘君，陈惠，2009)。本研究将采用对完美主义的适应性和非适应性的更进一步的维度划分，来探讨完美主义对学习自我效能感和学习倦怠的中介作用。

倦怠是20世纪70年代美国临床心理学专家弗鲁顿伯格研究职业压力时提出的一个概念。国外关于学习倦怠的研究基本是引用“倦怠”的概念而来的，本研究采用的连榕、杨丽娟对学习倦怠的定义：指的是由于学习压力或缺乏学习兴趣而对学习感到厌倦的消极态度和行为，她们认为大学生学习倦怠反映了大学生消极的学习心理(杨丽娟，连榕，2005)。国内研究者连榕在Maslach的，理论的基础上，提出了学习倦怠的三维结构理论(连榕，杨丽娟，吴兰花，2005)。

对于完美主义与学习倦怠关系的研究借鉴完美主义与职业倦怠的相关研究，关于完美主义与职业倦怠的研究多集中于运动员的研究，有研究表明适应完美主义可减少职业倦怠的发生，而非适应完美主义则会加重职业倦怠，并且在运动员职业倦怠发生中，适应完美主义和非适应完美主义交互作用显著。国内许清鹏等对中学生学习倦怠的原因进行分析后发现，中学生的学习压力过大、自我效能感低、教学方法不适合是学生产生倦怠的原因(许清鹏，2005)。茅育青、杨丽娟都认为自我效能感和学习倦怠有着密切的关系(茅育青，2007；连榕，杨丽娟，吴兰花，2006)。甘怡群在预测学习倦怠的新成分——核心自我评价中谈到，一般自我效能感是核心自我评价的4个相关人格倾向之一(甘怡群，奚庄庄，胡月琴，张轶文，2007)。史海云研究发现中学生的学业自我效能感与学习倦怠呈负相关，并达到显著性水平(史云海，2009)。根据以往研究表明，自我效能感与学习倦怠呈负相关。孙鉴，甘怡群在对高校研究生关于完美主义与自我效能的相关分析中得出，适应性完美主义与自我效能感呈正相关，非适应性完美主义中的行为疑虑维度与自我效能感呈负相关，相关程度均在 $p < 0.01$ 水平达到显著(孙鉴，甘怡群，刘君，陈惠，2009)。王晓博在毕业生完美主义、自我效能感、求职行为与心理健康的关系研究中发现，大学毕业生的自我效能感与完美主义之间呈显著正相关(王晓博，2008)。

本研究提出以下假设：适应性完美主义与学习倦怠呈负相关，非适应性完美主义与学习倦怠呈正相关；完美主义通过学业自我效能感的调节作用影响学习倦怠。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究从唐山市的唐山师范学院，河北联合大学医学部，河北联合大学理工部和唐山学院四所大学中抽取大一，大二，大三，和大四，共550学生做为研究对象进行问卷调查，发放问卷550份，共收回有效问卷480份(男生233，女生247)，有效率为87.2%，符合心理科学研究的要求。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 中文Frost多维度完美主义问卷

《中文Frost多维度完美主义问卷》，该问卷的英文版由Frost编制，测量完美主义者的典型认知、情绪和行为表现。訾非和周旭在修订在那个参考了香港大学Cheng的译文，根据大陆的中文语言习惯进行了修改，并对中文FMPS做了信效度检验，各维度的内部一致性系数为0.64~0.81，重测信度为0.63~0.82。中文FMPS的维度结构与其英文原问卷相似，且具有令人满意的信效度，适合在中国文化环境下使用(訾飞，周旭，2006)。

### 2.2.2. 学业自我效能感量表

《学业自我效能感量表》该量表是华中师范大学的梁宇颂、周宗奎参考 Pintrich 和 De Groot 编制的学业自我效能感的问卷中的有关维度编制而成的, 问卷总的 Cronbach $\alpha$  系数为 0.88, 其中学习能力自我效能感分量表的 Cronbach $\alpha$  系数为 0.82, 学习行为自我效能感分量表的 Cronbach $\alpha$  系数为 0.75。

### 2.2.3. 大学生学习倦怠问卷

《大学生学习倦怠问卷》该问卷由连榕等参照 Maslach 的量表编制, 分为三个维度, 情绪低落、行为不当、和成就感低。总问卷的内部一致性系数为 0.865, 分半信度为 0.88。

## 2.3. 实施

主试向被试讲明测量要求, 发给问卷, 要求被试根据自己的真实情况填写, 不告诉被试测量的目的, 问卷填写完毕后, 主试收回问卷, 剔除无效问卷, 并作统计分析。

## 2.4. 数据统计

对回收的 480 份有效问卷进行统一编码, 录入数据库, 利用 SPSS18.0 和 AMOS20.0 等统计软件进行数据分析, 主要采用相关分析、结构方程模型等统计方法。

## 3. 研究结果

大学生适应性完美主义, 非适应性完美主义与学习倦怠不同维度相关分析结果表明: 适应性完美主义与情绪低落因子、行为不当因子及成就感低因子呈显著负相关; 非适应性完美主义与学习倦怠各因子(情绪低落、行为不当、成就感低)呈显著正相关。适应性完美主义与学习能力自我效能感和学习行为自我效能感正相关极其显著; 非适应性完美主义与学习能力自我效能感呈显著负相关, 与学习行为自我效能感呈极其负相关。具体数据如表 1 所示。

### 3.1. 关系模型(一)

对适应性完美主义、非适应性完美主义、学习能力自我效能感、学习行为自我效能感学习倦怠间的关系分别进行了回归分析, 以检验完美主义以及学业自我效能感对学习倦怠的预测作用, 完美主义对学业自我效能感的预测作用。根据回归分析得到的信息, 运用 Amos 结构方程软件构建完美主义、学业自我效能感和情绪低落的路径分析图, 具体方法是, 把正式施测得到的 480 个样本进行验证性结构分析,

Table 1. Correlation matrix of perfectionism, self-efficacy, and learning burnout ( $n = 480$ )

表 1. 大学生完美主义、学业自我效能感以及学习倦怠各指标间的相关矩阵( $n = 480$ )

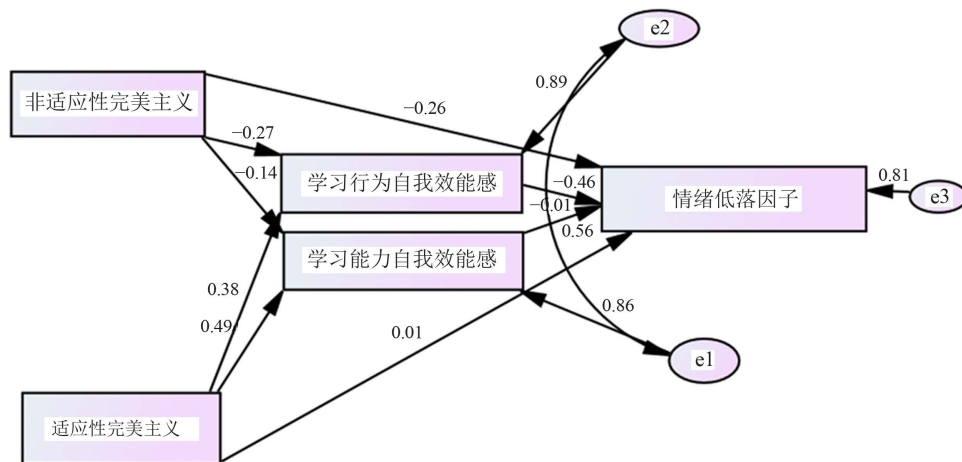
	适应性完美	非适应性完美	情绪低落	行为不当	成就感低	学习能力	学习行为
适应性完美	-						
非适应性完美	0.078	-					
情绪低落	-0.136**	0.376**	-				
行为不当	-0.302**	0.208**	0.618**	-			
成就感低	-0.350**	0.156**	0.404**	0.498**	-		
学习能力效能	0.479**	-0.103*	-0.328**	-0.436**	-0.667**	-	
学习行为效能	0.357**	-0.246**	-0.525**	-0.553**	-0.522**	0.643**	-

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ 。

并在分析过程中根据 Amos 提供的各类指数对模型进行逐步修正，最后得到如图 1 所示的模型。该模型的各项拟合指数见表 2，各指数均比较理想。说明该模型所探讨的路径是可以接受的，是比较理想的模型。

### 3.2. 关系模型(二)

以学习行为自我效能感、适应性完美主义、非适应性完美主义为自变量，以行为不当因子为因变量，进行回归分析。结果显示学习行为自我效能感、适应性完美主义、非适应性完美主义对行为不当的预测作用极其显著( $p < 0.01$ )，学习行为自我效能感、适应性完美主义、非适应性完美主义可以解释行为不当因子的 32.8% (表 3)。



卡方值 = 2.934 ( $p = 0.087$ ); 自由度 = 1 RMSEA = 0.064; AGFI = 0.963

Figure 1. The validation model path diagram of self-efficacy mediated perfectionism and depression  
图 1. 以自我效能感为中介的完美主义和情绪低落的路径图(模型一)

Table 2. Relational model fit indices of self-efficacy mediated perfectionism and depression

表 2. 以自我效能感为中介的完美主义和情绪低落关系模型的各项拟合指数

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI
Default model	1.249	0.998	0.963	0.067	0.995	0.953	0.997	0.969	0.997
Saturated model	0.000	1.000			1.000		1.000		1.000
Independence model	10.001	0.643	0.464	0.428	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Table 3. Multiple regression analysis of self-efficacy of learning behavior, perfectionisms (adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism), misbehavior ( $n = 480$ )

表 3. 学习行为自我效能感、适应性完美主义、非适应性完美主义对行为不当的回归分析( $n = 480$ )

	行为不当因子				
	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	F
方程模型			0.573	0.328	77.436**
学习行为效能感	-0.479	-11.382**			
适应性完美	-0.139	-3.392**			
非适应性完美	0.102	2.575*			

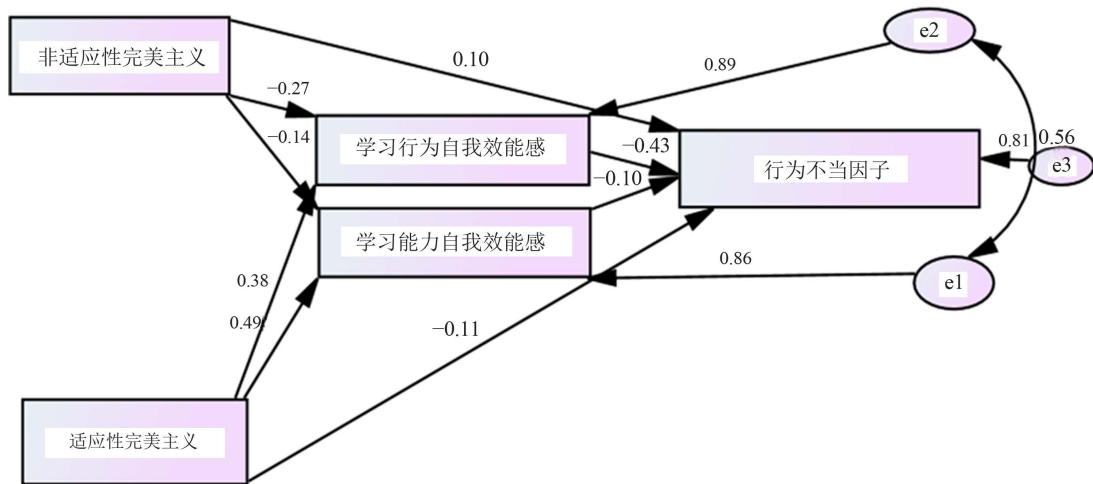
注: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ 。

根据回归分析得到的信息，和在对行为不当的回归分析得到的信息，运用 Amos 结构方程软件构建完美主义、学业自我效能感和行为不当的路径分析图，具体方法同上。建立以自我效能感为中介的完美主义和行为不当的路径图，见图 2，该模型的各项拟合指数见表 4，各指数均比较理想。说明该模型所探讨的路径是可以接受的，是比较理想的模型。

### 3.3. 关系模型(三)

以学习能力自我效能感、学习行为自我效能感为自变量，以成就感低因子为因变量，进行回归分析。结果显示(见表 5)学习行为自我效能感、适应性完美主义、非适应性完美主义对成就感低的预测作用极其显著( $p < 0.01$ )，学习能力自我效能感和学习行为自我效能感可以解释成就感低因子的 46%。

根据上述回归分析得到的信息，和在对情绪不当的回归分析得到的信息，运用 Amos 结构方程软件



卡方值 = 2.934 ( $p = 0.087$ ); 自由度 = 1 RMSEA = 0.064; AGFI = 0.963

Figure 2. The validation model path diagram of self-efficacy mediated perfectionism and misbehavior  
图 2. 以自我效能感为中介的完美主义和行为不当的路径图(模型二)

Table 4. Relational model fit indices of self-efficacy mediated perfectionism and misbehavior  
表 4. 以自我效能感为中介的完美主义和行为不当关系模型的各项拟合指数

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI
Default model	1.216	0.998	0.963	0.067	0.995	0.953	0.997	0.968	0.997
Saturated model	0.000	1.000			1.000		1.000		1.000
Independence model	9.211	0.628	0.443	0.419	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Table 5. Multiple regression analysis of each dimension of self-efficacy and low achievement ( $n = 480$ )  
表 5. 学习行为自我效能感、学习能力自我效能感对成就感低的回归分析( $n = 480$ )

	成就感低因子				
	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	F
方程模型			0.678	0.460	203.326**
学习能力效能感	-0.565	-12.868**			
学习行为效能感	-0.159	-3.622**			

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ 。



构建完美主义、学业自我效能感和成就感低的路径分析图，具体方法同上(表 6，图 3)。

#### 4. 分析与讨论

由结果可知，非适应性完美主义通过学习行为自我效能感的中介作用对情绪低落因子的间接效应为  $-0.27 \times (-0.46) = 0.124$ 。在该模型中，非适应性完美主义对情绪低落因子的总效应为  $0.26 + 0.12 = 0.38$ 。学习行为自我效能感在非适应性完美主义和情绪低落因子之间起到促进作用，通过学习行为自我效能感非适应性完美主义和情绪低落因子间的正向关系加强。可以通过降低大学生的非适应性完美主义来提高学习行为自我效能感，进而使大学生的情绪低落水平得到降低。适应性完美主义通过学习行为自我效能感的中介作用对情绪低落因子的间接效应为  $0.38 \times (-0.46) = -0.175$ 。该模型中适应性完美主义的直接效应不显著，通过学习行为自我效能感的中介作用对情绪低落因子的间接效应为  $-0.18$ 。可以通过提高大学生的适应性完美主义来提高学习行为自我效能感，进而使大学生的情绪低落水平得到降低。

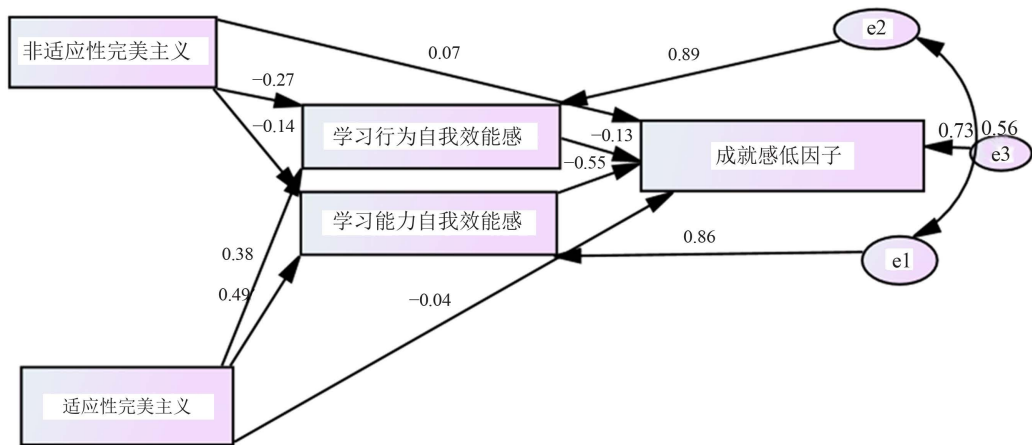
同样的分析方法可知学习行为自我效能感在适应性完美主义和行为不当因子之间起着促进作用，通过学习行为自我效能感，适应性完美主义和行为不当因子间的负向关系加强。可以通过提高大学生的适应性完美主义来提高学习行为自我效能感，进而使大学生的行为不当水平得到降低。学习行为自我效能感和学习能力自我效能感在非适应性完美主义和成就感低因子间起着促进作用，通过学习行为自我效能感和学习能力自我效能感，非适应性完美主义与成就感低因子间的正向关系加强。可以通过降低大学生的非适应性完美主义来提高学习行为自我效能感和学习能力自我效能感，进而使大学生的成就感低水平得到降低。

由上述可知，完美主义直接影响学习倦怠各因子，也可以通过学习行为自我效能感、学习能力自我

Table 6. Relational model fit indices of self-efficacy mediated perfectionism and low achievement

表 6. 以自我效能感为中介的完美主义和成就感低关系模型的各项拟合指数

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI
Default model	1.211	0.998	0.963	0.067	0.996	0.960	0.997	0.973	0.997
Saturated model	0.000	1.000			1.000		1.000		1.000
Independence model	9.297	0.593	0.390	0.396	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000



卡方值 = 2.934 ( $p = 0.087$ ); 自由度 = 1 RMSEA = 0.064; AGFI = 0.963

Figure 3. The validation model path diagram of self-efficacy mediated perfectionism and low achievement

图 3. 以自我效能感为中介的完美主义和成就感低的路径图(模型三)

效能感的中介作用影响学习倦怠各个因子。适应性完美主义与非适应性完美主义对学习倦怠各个因子的影响方向不同,适应性完美主义降低大学生学习倦怠情况,非适应性完美主义加重大学生学习倦怠情况。这一结果支持了 Hill 等人的观点,在完美主义与积极情感的关联强度上,非适应性完美主义是一种抑制变量,能够减弱适应性完美主义与积极情感的关联强度;而在完美主义与消极情感的关联强度上,非适应性完美主义起到相反的作用(Hill, Huelsman, & Araujo, 2010)。因此针对大学生的学习倦怠情况可以考虑其完美主义人格方面,对大学生的适应性完美主义要鼓励,而对非适应性完美主义要纠正其错误的观念,从而减少当代大学生的学习倦怠情况。

结果发现:1) 适应性完美主义与学习倦怠各因子呈负相关;非适应性完美主义与学习倦怠各因子呈显著正相关。2) 完美主义通过学业自我效能感的中介作用影响学习倦怠,适应性完美主义者的自我效能感更高,学习倦怠水平低。

### 参考文献 (References)

- 边玉芳(2006). 学习自我效能感是一般的还是针对特殊领域的? *心理科学*, 5 期, 1275-1277.
- 方新, 钱铭怡, 瞿非(2007). 完美主义心理研究. *中国心理卫生杂志*, 3 期, 208-210.
- 甘怡群, 奚庄庄, 胡月琴, 张轶文(2007). 核心自我评价预测学业倦怠的新成分: 集体自尊. *北京大学学报(自然科学版)*, 5 期, 709-715.
- 连榕, 杨丽娟, 吴兰花(2005). 大学生专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制. *心理学报*, 5 期, 632-636.
- 连榕, 杨丽娟, 吴兰花(2006). 大学生专业承诺、学习倦怠的状况及其关系. *心理科学*, 1 期, 47-51.
- 梁宇颂(2001). *大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究*. 硕士论文, 武汉: 华中师范大学.
- 茅育青(2007). 学习的倦怠之原因与对策研究. *心理科学*, 3 期, 752-754.
- 史云海(2009). *中学生学习归因的特点及其与学业自我效能感、学习倦怠的关系研究*. 硕士论文, 苏州: 苏州大学.
- 孙鉴, 甘怡群, 刘君, 陈惠(2009). 高校研究生完美主义与应对方式: 自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 6 期, 729-732.
- 孙文影, 刘晓明(2010). 适应性与非适应性的划分: 完美主义研究的新特点. *中国特殊教育*, 7 期, 92-95.
- 王敬群, 梁宝勇(2005). 完美主义形成模型综述. *心理与行为研究*, 4 期, 314-318.
- 王敬群, 梁宝勇, 邵秀巧(2005). 完美主义研究综述. *心理学探新*, 1 期, 69-73.
- 王晓博(2008). *毕业生完美主义、自我效能感、求职行为与心理健康的关系研究*. 硕士论文, 沈阳: 沈阳师范大学.
- 许清鹏(2005). 中学生学习倦怠的原因及应采取的应对措施. *中小学心理健康教育*, 6 期, 7-8.
- 杨丽娟, 连榕(2005). 学习倦怠的研究现状及展望. *集美大学学报*, 2 期, 54-58.
- 瞿飞, 周旭(2006). 中文 Frost 多维度完美主义问卷的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 6 期, 560-563.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., & Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress association between perfectionistic striving and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 48, 584-589.