

大学生反刍思维对学业自我妨碍的影响： 完美主义的中介作用

井玉汝^{*}, 王雪皎, 王树青[#]

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南
Email: jingyr961211@163.com, #wangshuqingqing@163.com

收稿日期: 2021年6月25日; 录用日期: 2021年7月19日; 发布日期: 2021年7月28日

摘要

本研究探讨了大学生反刍思维、完美主义、学业自我妨碍之间的关系, 采用反刍思维反应量表、中文Frost多维度完美主义问卷和大学生学业自我妨碍量表, 对270名在校本科生进行测查。结果表明: 1) 大学生的反刍思维和消极完美主义对学业自我妨碍具有显著正向预测作用, 但积极完美主义对学业自我妨碍不具有预测作用。2) 大学生的消极完美主义可以作为反刍思维和学业自我妨碍的部分中介变量, 即反刍思维既对学业自我妨碍产生直接影响, 也通过消极完美主义产生间接影响。结论: 大学生反复思考事物的消极过程和后果, 过分的担心错误、行为犹豫踌躇以及过高的个人标准和父母期望都会对学业成绩产生消极影响。

关键词

学业自我妨碍, 反刍思维, 消极完美主义, 积极完美主义, 中介作用

The Influence of College Students' Ruminant Thinking on Academic Self-Handicapping: The Mediating Role of Perfectionism

Yuru Jing^{*}, Xuejiao Wang, Shuqing Wang[#]

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong
Email: jingyr961211@163.com, #wangshuqingqing@163.com

Received: Jun. 25th, 2021; accepted: Jul. 19th, 2021; published: Jul. 28th, 2021

^{*}第一作者。

[#]通讯作者。

文章引用: 井玉汝, 王雪皎, 王树青(2021). 大学生反刍思维对学业自我妨碍的影响: 完美主义的中介作用. *心理学进展*, 11(7), 1824-1831. DOI: 10.12677/ap.2021.117203

Abstract

This study explored the relationship between ruminant thinking, perfectionism and academic self-handicapped among college students. 270 undergraduates were tested by using the Ruminant Thinking Response Scale, Frost Multidimensional Perfectionism Questionnaire and College Students' Academic Self-Handicapped Scale. The results show: 1) Ruminant thinking and negative perfectionism can significantly positively predict academic self-handicapping, but positive perfectionism cannot significantly predict academic self-handicapping. 2) The negative perfectionism of college students is a partial mediating variable of ruminant thinking and academic self-handicapping, that is, ruminant has both a direct impact on academic self-handicapping and an indirect impact through negative perfectionism. Conclusion: College students think repeatedly about the negative process and consequences of things, excessive worry about mistakes, hesitant behavior, and high personal standards and parental expectations can negatively affect academic performance.

Keywords

Academic Self-Handicapping, Ruminant Thinking, Negative Perfectionism, Positive Perfectionism, Mediating Effect

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

学业自我妨碍是指个体在进行与学业相关的竞争性活动之前,为了解释将来可能的失败,而妨碍自己表现的各种行为及选择(李丹妮,席居哲,左志宏,2015),例如拖延、不努力、声称考试焦虑或疾病等(Urdan & Midgley, 2001)。相比于中学时期,大学生的学习自主性增强,自我妨碍行为可能更多。自我价值理论认为个体进行自我妨碍的目的是保护自我价值免受潜在失败的影响(Covington, 1992)。学业失败的学生常被看作是学习能力不济者,而自我妨碍具有保护学习能力不受贬抑评判的功能。大量研究表明,自我妨碍行为对学习过程及结果有消极影响,例如学习动机降低(del Mar Ferradás, Freire, Núñez, Pineiro, & Rosário, 2017)、学业成绩下降(Babu & Selvamari, 2018; Adil, Ameer, & Ghayas, 2020)、成绩目标定向(Chen, Sun, & Wang, 2018; del Mar Ferradás, Freire, Rodríguez, & Piñeiro, 2018)等。因此,考察大学生学业自我妨碍的影响因素及其内部作用机制是研究者关注的重要研究问题。

Zuckerman et al. (1998)在学期初和学期末(间隔2个月)对大学生进行的追踪研究发现,高自我妨碍的学生更多地使用以情绪为中心的退缩应对策略(如否认、心理脱离、行为脱离等)和负面应对策略(如反刍等)。反刍是指个体对负性事件的原因、经过以及后果反复思考的思维模式(Nolen-Hoeksema, 1991)。反刍的反应风格理论(Nolen-Hoeksema, 1991)认为,反刍思维会强迫个体去思考事件的消极一面,常常无法及时采取积极措施,使个体难以摆脱消极状态。研究发现,自我妨碍与反刍思维呈显著正相关,即反刍思维中症状反刍越多,其自我妨碍行为可能越多(尹红峰, 2011)。

反刍思维的出现与一些人格特质有关,在完美主义倾向、焦虑、抑郁、被动消极和神经质等特征上水平较高的个体通常会表现出更多的反刍思维(来水木,韩秀,杨宏飞,2009)。完美主义者是指具有极高的自我标准,并树立极高目标的个体(Horney, 1950)。Hamachek (1978)等将完美主义分为两个维度:积极

完美主义和消极完美主义。积极完美主义者在设立个人目标时,会结合自身的实际能力,并且以正向积极的状态去追寻目标,行事有序且果断。其动机源于追求完美无缺,但对于些许小瑕疵,也可以接纳和忍受,并能够适度灵活的调整自我的期望水平与目标。消极完美主义者会设立超出自己实际能力范围的个人目标,并且以较为负面的状态去追寻目标,期望每次都能有十分完美的表现,因此做事犹豫不决。其动机源于畏惧失败,认为完美是全或无的结果,只能接受成功,不能接受丝毫的失败。Frost et al. (1990)认为在完成高标准任务的过程中,个体会伴随着强烈的批判性质的自我评估倾向,这种倾向可能使个体产生反刍思维。研究也发现,反刍思维与积极完美主义存在负相关、与消极完美主义存在正相关(王正雨,赵维燕,马骏驰,2020),反刍思维可以显著正向预测消极完美主义(李艳,朱蓉蓉,何畏,潘莉,张贤,任颖,2019)。

Kearns et al. (2008)的模型认为,非适应性完美主义具有导致自我妨碍行为的特征。完美主义可以被认为是错误认知中的一种,这些错误认知可以有许多不同的行为表现,比如拖延、过度承诺、忙碌和缺乏努力等自我妨碍策略。不同的错误认知(如完美主义)会导致不同的行为结果(如自我妨碍)。尽管这些行为有与之相关的信念(例如,“明天我要做这件事”,“我太忙了,很难找到时间做这件事”),但实际上,更深层、核心层次的思维方式(如反刍思维)才是最终导致这些行为的原因。根据这一模型,反刍思维是导致学业自我妨碍的首要原因,其中消极完美主义(非适应性完美主义)可以作为一个中间变量。

因此,本研究假设反刍思维和完美主义(积极完美主义、消极完美主义)对学业自我妨碍行为具有预测作用,其中完美主义(积极完美主义、消极完美主义)可以作为反刍思维和学业自我妨碍的中介变量。

2. 方法

2.1. 研究对象

本研究采取随机抽样,以济南大学在校本科生作为研究对象,共发放纸质版问卷 270 份,剔除空白和无效作答的问卷,回收有效问卷 250 份(有效回收率为 92.6%)。其中男生为 101 名(40.4%),女生为 149 名(59.6%)。大一学生 63 名(25.2%),大二学生 63 名(25.2%),大三学生 64 名(25.6%),大四学生 60 名(24%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 反刍思维量表

大学生反刍思维量表采用韩秀和杨宏飞(2009)对 Nolen-Hoeksema (1991)的反刍思维反应量表(Ruminative Response Scale, RRS)修订的中文修订量表。此量表包含三个维度(症状反刍、强迫思考、反省深思),症状反刍(symptom rumination)是指个体对自身症状的关注和思考程度;强迫思考(brooding)是指个体反复出现的强迫思维;反省深思(reflective pondering)是指对个体是否对自己所经历过的事情的原因和后果进行分析与思考。量表共 22 个题目,采用正向四级计分,1~4 分别代表从不-有时-经常-总是,得分越高代表反刍思维越严重。在本研究中,该量表的 Cronbach's α 为 0.928,符合测量学要求。

2.2.2. 完美主义量表

大学生完美主义量表采用訾非和周旭(2006)修订的《中文 Frost 多维度完美主义问卷(CFMPS)》,修订后的量表分为五个维度(担心错误,条理性,父母期望,个人标准,行动疑虑),其中条理性属于积极完美主义,其余四个维度属于消极完美主义(王正雨,赵维燕,马骏驰,2020)。该量表共 27 个题目,采用 5 点正向记分,得分越高,表示积极/消极完美主义倾向越高。在本研究中,积极完美主义的 Cronbach's α 为 0.864,消极完美主义的 Cronbach's α 为 0.882,符合测量学要求。

2.2.3. 学业自我妨碍问卷

大学生学业自我妨碍问卷采用郑应霞(2007)对 Rhodewalt et al. (1984)的自我妨碍问卷(Self-handicapping

Scale, 简称 SHS)的修订问卷。修订后的问卷为一个单维问卷, 共包含 14 个题目, 采用 5 级记分, 从“完全不符合”到“完全符合”, 得分越高表示自我妨碍水平越高。在本研究中, 该量表的 Cronbach's α 为 0.810, 符合测量学要求。

2.3. 数据处理

本研究采用 SPSS 23.0 和 Amos 21.0 进行数据处理。运用 SPSS 23.0 进行描述统计分析, 并考察变量之间的相关关系; 使用 Amos 21.0 的中介模型技术, 分别以积极完美主义和消极完美主义为中介变量建立结构方程模型, 考察模型拟合指标。因为偏差校正的百分位 Bootstrap 法比传统的 Sobel 检验效力更高(方杰, 张敏强, 邱皓政, 2012), 所以本文采用偏差校正的百分位 Bootstrap 法(bias corrected per-Gentile Bootstrap method)通过有放回的抽样抽取 5000 个 Bootstrap 样本估计中介效应的 95%置信区间。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法对共同方法偏差进行检验。结果表明, 特征根大于 1 的因子共有 15 个, 第一个因子的解释变异量为 24.45%, 小于 40%, 说明共同方法偏差不明显。

3.2. 各变量的描述性统计及相关分析

对性别进行独立样本 t 检验, 发现只有积极完美主义存在显著的性别差异($t = 2.421, p = 0.016$)。对年级进行单因素方差分析, 发现各变量在年级上不存在显著差异($p > 0.05$)。

由表 1 可知, 积极完美主义与消极完美主义总分及其三个维度(父母期望、个人标准、行动疑虑)存在显著正相关关系($p < 0.05$), 但与其他其他变量(担心错误、症状反刍、强迫思考、反省深思、学业自我妨碍总分、反刍思维总分)不存在显著相关关系($p > 0.05$), 这说明积极完美主义和消极完美主义在研究中发挥的作用不同, 因此本研究将积极完美主义和消极完美主义分别当作中介变量, 建立结构方程模型。

3.3. 大学生反刍思维对学业自我妨碍的影响: 完美主义的中介作用

本研究将积极完美主义和消极完美主义分别作为中介变量, 反刍思维作为预测变量, 学业自我妨碍作为结果变量, 使用 Amos 21.0 构建两个结构方程模型, 从其文本输出结果中可得到预测模型的各项拟合指标。

为控制多个项目造成潜变量的膨胀测量误差, 本研究在构建模型之前对项目进行打包, 即将一个量表的中的多个题目打包成一个新指标, 打包后的指标用每个小组内项目的平均分或者总分替代。吴艳和温忠麟(2011)建议把单维量表打包成多个指标, 而多维量表则首推内部一致性法, 即把同一维度下的题目打包成一个指标。因此本研究采用平衡法(吴艳, 温忠麟, 2011), 先进行因子分析, 将题目按负荷大小由高到低排列, 然后根据小组数将题目轮流由高到低、再反过来依次排列进行平衡。学业自我妨碍量表为单维量表, 采用平衡法打包成两个指标, 反刍思维量表包含三个维度, 打包成三个指标。根据以往研究, 积极完美主义包含一个维度, 将其打包成一个指标, 消极完美主义包含四个维度, 将其打包成四个指标。

本研究首先对以积极完美主义为中介的模型进行拟合度检验(表 2), 虽然 IFI (0.965)、TLI (0.925)、CFI (0.965)、GFI (0.958)大于 0.9, AGFI (0.873)接近 0.9, 但 CMIN/DF (4.538)大于 3, RMSEA (0.119)大于 0.08, 因此本文认为此模型的拟合度较差。然后对以消极完美主义为中介的模型进行拟合度检验(表 3),

CMIN/DF (1.928)介于 1~3 之间, IFI (0.981)、TLI (0.968)、CFI (0.981)、GFI (0.965)、AGFI (0.928)均大于 0.9, RMSEA (0.061)小于 0.08, 模型的拟合度较好, 此模型成立。

Table 1. Correlation coefficient of each variable
表 1. 各变量的相关系数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 症状反刍	1.97	0.54	1										
2 强迫深思	2.11	0.58	0.76**	1									
3 反省深思	2.08	0.61	0.61**	0.66**	1								
4 父母期望	2.91	0.84	0.33**	0.25**	0.29**	1							
5 个人标准	3.47	0.65	0.24**	0.27**	0.22**	0.31**	1						
6 担心错误	2.49	0.83	0.60**	0.46**	0.40**	0.35**	0.37**	1					
7 行动疑虑	3.25	0.74	0.49**	0.50**	0.33**	0.38**	0.34**	0.55**	1				
8 积极完美主义	3.83	0.65	-0.05	0.10	0.07	0.16*	0.43**	0.01	0.18**	1			
9 消极完美主义	3.03	0.56	0.57**	0.50**	0.43**	0.72**	0.65**	0.79**	0.77**	0.24**	1		
10 学业自我妨碍	2.88	0.57	0.65**	0.58**	0.42**	0.35**	0.23**	0.55**	0.52**	-0.04	0.57**	1	
11 反刍思维	2.05	0.51	0.88**	0.91**	0.86**	0.33**	0.27**	0.54**	0.49**	0.05	0.56**	0.62**	1

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

Table 2. Test of goodness for fit
表 2. 拟合度检验

拟合指标	CMIN	CMIN/DF	IFI	TLI	CFI	GFI	AGFI	RMSEA
积极完美主义中介	31.764	4.538	0.965	0.925	0.965	0.958	0.873	0.119
消极完美主义中介	42.408	1.928	0.981	0.968	0.981	0.965	0.928	0.061

对两个模型的拟合度检验表明, 以消极完美主义为中介变量的中介模型成立, 为了检验消极完美主义的中介效应, 我们采用偏差校正的 Bootstrap 方法检验消极完美主义在反刍思维与学业自我妨碍之间的中介效应(方杰, 张敏强, 邱皓政, 2012)。在原始样本中($N = 250$)随机抽取 5000 个 Bootstrap 样本进行间接效应的估计。表 3 显示了各个间接路径的标准化间接效应值和中介效应的 95%置信区间。由表 3 可知, 各条路径系数的 95%置信区间都不包含 0, 表明消极完美主义在反刍思维和学业自我妨碍的中介作用达到了显著水平, 并且消极完美主义是一个部分中介变量, 图 1 为该结构方程模型的路径系数图。

Table 3. Bootstrap analysis for significance test of mediating effect
表 3. 中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

路径	标准化效应值	95%置信区间	
		上限	下限
反刍思维 - 消极完美主义	0.761	0.846	0.647
反刍思维 - 学业自我妨碍	0.444	0.711	0.126
消极完美主义 - 学业自我妨碍	0.422	0.770	0.102
反刍思维 - 消极完美主义 - 学业自我妨碍(间接效应)	0.321	0.631	0.079

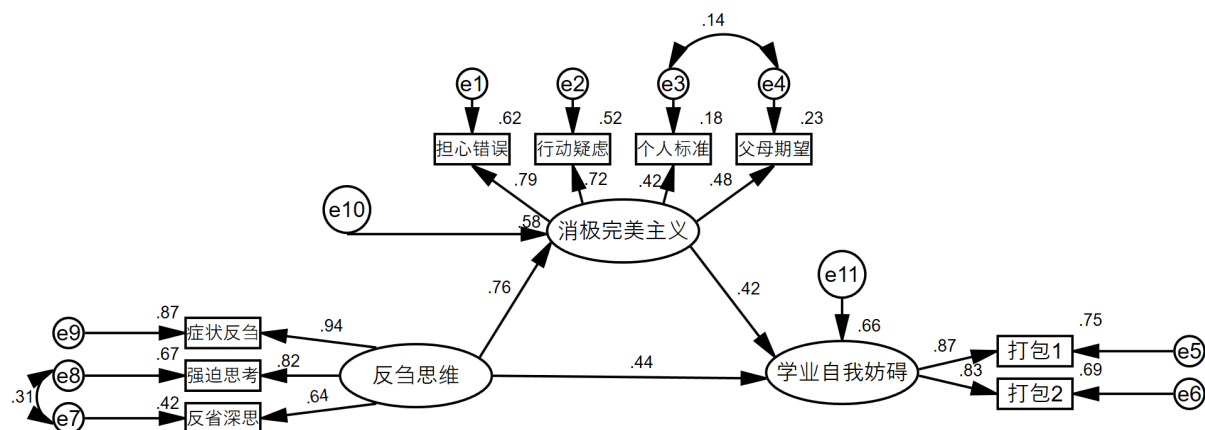


Figure 1. Structural equation model

图 1. 结构方程模型

4. 讨论

本研究发现积极完美主义与学业自我妨碍和反刍思维不存在显著相关关系($p > 0.05$)该结果与王雨吟, 林锦婵, 潘俊豪(2015)的研究结果一致。消极完美主义与学业自我妨碍和反刍思维存在显著正相关关系($p < 0.05$), 与许多已有研究一致(王雨吟, 林锦婵, 潘俊豪, 2015; 王燕春, 杨宏飞, 2013; 王正雨, 赵维燕, 马骏驰, 2020; Karner-Huțuleac, 2014)。这是因为在本研究中积极完美主义主要指条理性, 高度的条理性可以帮助个体高效率的完成学业任务, 难以产生学业自我妨碍行为。而消极完美主义考察了四个维度(父母期望、个人标准、担心错误、行动疑虑), 高消极完美主义具有较高的个人标准和父母期望, 在难以完成个人目标时, 往往会产生焦虑等负面情绪(王燕春, 杨宏飞, 2013)。有研究发现, 当焦虑不是考试成绩差的一个可行性解释时, 高考试焦虑的学生会把较少努力作为一种自我妨碍策略(Smith, Snyder, & Handelsman, 1982)。完美主义者的一个主要特点是对错误和失败的过分反刍(Frost & Henderson, 1991; 来水木, 韩秀, 杨宏飞, 2009), 这使得个体反复思考消极情境, 大学生面对学业的困惑和压力, 可能会陷入反刍情境中, 进而对自我丧失信心, 而对于摆脱“成绩差”的标签, 自我妨碍行为可能是一个有效的解决途径。

中介效应分析表明积极完美主义在反刍思维和学业自我妨碍的中介作用假设不成立, 但消极完美主义在反刍思维与学业自我妨碍的中介作用假设成立, 这说明在反刍思维与学业自我妨碍的关系中, 反刍思维可以通过消极完美主义这一人格特质, 影响个体对学业消极情境的感知和处理过程。反刍思维的个体在遭遇负性事件时, 会产生关注自身消极感受和信念的思维倾向(Nolen-Hoeksema, 1991)。大学生面对学业的困惑和压力, 一旦陷入反刍情境中, 对自我丧失信心, 可能会以学业自我妨碍的形式去解释失败, 保护自身形象。印象管理理论也认为, 自我妨碍是为了维护在公众面前的形象。自我妨碍者可以通过模糊他们的能力和表现之间的联系来保护和/或增强积极的自我形象和他人对自己的积极看法。高消极完美主义特质的个体在面对学习任务时, 更关注个人标准和实际能力的差距, 由于高自我形象的维护需要和对零失败的追求, 使其在面对可能失败的情境时, 更容易采取自我妨碍行为, 以此来保护自己在他人眼中的形象和自我能力。

但本文存在几点局限性: 首先, 本文的研究对象是大学生群体, 而学业自我妨碍行为是一个发展的过程, 以往研究也发现学业自我妨碍行为同样存在于中学生群体, 且对他们未来的学业目标(Urdan, 2004)、学业成就(Schwinger, Wirthwein, Lemmer, & Steinmayr, 2014)产生消极影响。因此, 未来可以采用纵向研究, 从发展的角度探索学业自我妨碍行为产生的原因。

其次, 本文考察了特质反刍思维对学业自我妨碍的影响, 但没有考虑状态反刍思维的影响。特质反刍思维是个体人格特质的一部分, 是一种固定的倾向性(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008), 而状态特质思维具有可诱导性, 状态反刍思维的对个体学业行为的影响可能因情境而不同, 因此未来可以采取实验方法(如反刍思维诱导任务)进行进一步研究(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。

5. 结论

本研究得到以下结论:

1) 大学生消极完美主义与反刍思维和学业自我妨碍存在显著正相关关系, 而积极完美主义与反刍思维和学业自我妨碍不存在显著相关关系;

2) 大学生的消极完美主义和反刍思维可以显著正向预测学业自我妨碍, 而积极完美主义对学业自我妨碍的预测作用不显著;

3) 中介分析发现, 消极完美主义是反刍思维和学业自我妨碍的部分中介变量, 即反刍思维既对学业自我妨碍产生直接影响, 也通过消极完美主义产生间接影响。具体而言, 个体反复思考事物的消极过程和后果, 过分的担心错误、行为犹豫踌躇以及过高的个人标准和父母期望都会对学业成绩产生消极影响。

基金项目

国家社会科学基金项目: 编号 17BSH154。

参考文献

- 方杰, 张敏强, 邱皓政(2012). 中介效应的检验方法和效果量测量: 回顾与展望. *心理发展与教育*, 28(1), 105-111.
- 韩秀, 杨宏飞(2009). Nolen-Hoeksema 反刍思维量表在中国的试用. *中国临床心理学杂志*, 17(5), 550-551+549.
- 来水木, 韩秀, 杨宏飞(2009). 国外反刍思维研究综述. *应用心理学*, 15(1), 90-96.
- 李丹妮, 席居哲, 左志宏(2015). 学业自我妨碍: 为何产生及如何预防? *中国临床心理学杂志*, (6), 1119-1123.
- 李艳, 朱蓉蓉, 何畏, 潘莉, 张贤, 任颖(2019). 大学生完美主义在父母教养方式与反刍思维间的中介作用. *中华行为医学与脑科学杂志*, 28(8), 746-750.
- 王燕春, 杨宏飞(2013). 完美主义与学业自我妨碍、考试焦虑的关系. *中国临床心理学杂志*, 21(4), 672-674.
- 王雨吟, 林锦婵, 潘俊豪(2015). 个体认知-抑郁模型: 自我怜悯、完美主义、反刍思维和抑郁的关系. *中国临床心理学杂志*, 23(1), 120-123+128.
- 王正雨, 赵维燕, 马骏驰(2020). 大学生完美主义与学业拖延的关系: 反刍思维的中介作用. *中国健康心理学杂志*, (10), 1597-1600.
- 吴艳, 温忠麟(2011). 结构方程建模中的题目打包策略. *心理科学进展*, 19(12), 1859-1867.
- 尹红峰(2011). *青少年自尊、同伴反刍、自我妨碍的关系研究*. 硕士学位论文, 济宁: 曲阜师范大学.
- 郑应霞(2007). *大学生学业自我妨碍及其相关因素研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 瞿非, 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*, 14(6), 560-563.
- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2020). Impact of Academic Psychological Capital on Academic Achievement among University Undergraduates: Roles of Flow and Self-Handicapping Behavior. *PsyCh Journal*, 9, 56-66. <https://doi.org/10.1002/pchj.318>
- Babu, S. M., & Selvamari, S. (2018). How Does Academic Self-Handicapping Relate to Achievement in Mathematic? A Small Scale Study among Indian School Chult. *Educational Quest*, 9, 233-238.
- Chen, Z., Sun, K., & Wang, K. (2018). Self-Esteem, Achievement Goals, and Self-Handicapping in College Physical Education. *Psychological Reports*, 121, 690-704. <https://doi.org/10.1177/0033294117735333>
- Covington, M. V. (1992). *Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173582>
- del Mar Ferradás, M., Freire, C., Núñez, J. C., Pineiro, I., & Rosário, P. (2017). Motivational Profiles in University Students.

- Its Relationship with Self-Handicapping and Defensive Pessimism Strategies. *Learning and Individual Differences*, 56, 128-135. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.018>
- del Mar Ferradás, M., Freire, C., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2018). Self-Handicapping and Self-Esteem Profiles and Their Relation to Achievement Goals. *Annales of Psychology*, 34, 545-554. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.3.319781>
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and Reactions to Athletic Competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.323>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle towards Self-Realization*. Norton.
- Karner-Huțuleac, A. (2014). Perfectionism and Self-Handicapping in Adult Education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 142, 434-438. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.07.699>
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). When a High Distinction Isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and Self-Handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35, 21-36.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood. *Cognition & Emotion*, 7, 561-570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T., & Wittmer, J. (1984). Self-Handicapping among Competitive Athletes: The Role of Practice in Self-Esteem Protection. *Basic and Applied Social Psychology*, 5, 197-209. https://doi.org/10.1207/s15324834basp0503_3
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic Self-Handicapping and Achievement: A Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 106, 744. <https://doi.org/10.1037/a0035832>
- Smith, T. W., Snyder, C. R., & Handelsman, M. M. (1982). On the Self-Serving Function of an Academic Wooden Leg: Test Anxiety as a Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 314-321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.2.314>
- Urda, T. (2004). Predictors of Academic Self-Handicapping and Achievement: Examining Achievement Goals, Classroom Goal Structures, and Culture. *Journal of Educational Psychology*, 96, 251. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.251>
- Urda, T., & Midgley, C. (2001). Academic Self-Handicapping: What We Know, What More There Is to Learn. *Educational Psychology Review*, 13, 115-138. <https://doi.org/10.1023/A:1009061303214>
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of Self-Handicapping: Effects on Coping, Academic Performance, and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1619-1628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1619>