

大学生完美主义与情绪调节的关系研究

李紫盈

重庆师范大学, 教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2023年10月18日; 录用日期: 2023年11月17日; 发布日期: 2023年11月28日

摘要

目的: 本次研究探讨大学生完美主义与情绪调节的关系, 为大学生开展心理健康教育提供数据支持。方法: 运用中文版Frost多维完美主义量表和中文版Gross情绪调节问卷, 对248名大学生进行施测。结果: 248名大学生完美主义得分(3.15 ± 0.48), 完美主义在性别和专业上有显著差异($P < 0.05$), 情绪调节得分(4.4 ± 0.82), 情绪调节在人口变量学上无显著差异($P > 0.05$), 完美主义与情绪调节呈显著正相关($r = 0.5, P < 0.01$)。其中56名高水平完美主义者完美主义得分(3.77 ± 0.21), 情绪调节得分(4.91 ± 0.60), 其完美主义在人口学变量上无显著差异($P > 0.05$), 情绪调节在人口学变量上无显著差异($P > 0.05$), 其完美主义与情绪调节呈低相关($r = 0.06$)。结论: 大学生完美主义与情绪调节呈显著性正相关; 其中56名高水平完美主义者完美主义与情绪调节呈低相关。

关键词

大学生, 完美主义, 情绪调节

A Study on the Relationship between Perfectionism and Emotional Regulation in College Students

Ziying Li

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Oct. 18th, 2023; accepted: Nov. 17th, 2023; published: Nov. 28th, 2023

Abstract

Objective: This study explores the relationship between perfectionism and emotional regulation in college students, and provides data support for college students to carry out mental health education. **Methods:** 248 college students were tested with the Chinese version of the Frost Multi-

dimensional Perfectionism Scale and the Chinese version of the Gross Emotion Regulation Questionnaire. Results: The perfectionist score of 248 college students was (3.15 ± 0.48); perfectionism was significantly different in gender and profession ($P < 0.05$). Emotional regulation score was (4.4 ± 0.82), and there was no significant difference in demographic variables ($P > 0.05$). Perfectionism was significantly positively correlated with emotional regulation ($r = 0.5, P < 0.01$). Among them, 56 high-level perfectionists had perfection scores (3.77 ± 0.21), emotional regulation scores (4.91 ± 0.60). Perfectionism had no significant difference in demographic variables ($P > 0.05$), and emotional regulation had no significant difference in demographic variables ($P > 0.05$). Perfectionism was associated with emotional regulation ($r = 0.06$). **Conclusion:** There is a significant positive correlation between perfectionism and emotional regulation in college students; 56 of the high-level perfectionists' perfectionism have low correlation with emotional regulation.

Keywords

College Students, Perfectionism, Emotional Regulation

Copyright © 2023 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. 前言

完美主义是一种设置高标准, 追求各方面完美表现且伴随高度自我评估的人格特质。有学者认为完美主义由多个维度构成。Frost 从产生原因的角度将完美主义分为六个维度: 担心错误度, 即对错误的消极反应; 行为的迟疑度, 即对自己完成任务能力的怀疑程度; 父母期望度, 即认为父母为自己设定了过高的标准; 父母责难度, 即知觉父母过度批评自己; 个人标准, 即在自我评价中要求过高; 条理组织度, 即强调秩序、整洁、条理(Frost et al., 1990)。

Frost 等人对多维完美主义量表(FMPS 和 HMPS)进行合并施测, 对数据进行因素分析, 发现两个不同的高阶因子: 适应性完美主义, 即个人关注动机积极的方面; 非适应性完美主义, 即个人关注自己的错误和失败, 关注他人的看法和评价的消极方面(Flett & Hewitt, 2002)。其中适应性完美主义包括 FMPS 的个人标准维度和条理组织维度; 非适应性完美主义包括 FMPS 的担心错误度、父母期望度和责难度、行为的迟疑度(Frost et al., 1993)。本次研究, 在完美主义二维观的基础上(Slade & Owens, 1998), 认为完美主义中对个体起积极乐观作用的为积极完美主义维度, 而对个体起消极作用的为消极完美主义维度。有研究显示, 完美主义与心理健康、主观幸福感、自尊、抑郁和自杀意念相关(邢秀颖, 刘晶, 周振等, 2017; 肖长根, 蒋怀滨, 林珂等, 2016; 杨巍, 张焱, 李锦光等, 2018; 佟月华, 宋尚枝, 2005), 完美主义对消极情绪的部分作用通过情绪调节方式来实现。运用情绪调节策略对激进的完美主义进行积极干预, 对调节个体心理平衡和心理健康发展有重大意义和价值。

情绪调节是个体管理和调整自己主观感受、表情行为、生理反应等方面的过程(Gross & Levenson, 1997)。根据 Gross 提出的情绪调节过程模型, 个体降低情绪反应最常用和有价值的两种策略为认知重评和表达抑制。认知重评是先行关注的情绪调节策略, 当个体面对负性情绪时, 通过改变对情绪事件的理解, 改变对情绪事件的认识, 从而降低情绪反应。表达抑制发生在情绪调节的晚期, 是反应关注的情绪调节策略, 个体通过抑制将要发生或正在发生的情绪表达行为, 从而降低主观情绪体验(Gross, 2002)。Gross 等人测量研究了认知重评、表达抑制与抑郁、生活满意度、幸福之间的关系, 结果显示表达抑制与

消极的结果相联系, 认知重评与积极的结果相联系(王振宏, 郭德, 2003)。

综合已有研究成果, 现今关于大学生完美主义与情绪调节的相关研究较少, 而采用 Frost 和 Gross 理论进行的研究也较少。本次研究以大学生为研究对象, 探讨 Frost 的多维完美主义与 Gross 的情绪调节过程模型各因子的相关性, 有助于增加这一领域的研究, 为其他学者提供研究参考; 也有助于加深完美主义机制和情绪调节过程模型的理解; 还有助于为适应不良的完美主义者提供临床干预的理论依据。

2. 研究方法

在某学院随机选择大学生进行取样调查, 共发放问卷 255 份, 收回问卷 248 份, 有效率为 97.25%。样本包含男生 69 人, 女生 179 人, 文科 131 人, 理科 117 人, 城市籍 108 人, 农村籍 140 人, 一年级 57 人, 二年级 76 人, 三年级 48 人, 四年级 67 人, 独生子女 90 人, 非独生子女 158 人。根据汪琼学者的研究, 将完美主义得分大于等于 3.49 分的人群看作高水平完美主义人群(汪琼, 2013), 以此筛选出 56 例高水平完美主义样本进行其他数据研究分析, 样本包含男生 20 人, 女生 36 人, 文科 27 人, 理科 29 人, 城市籍 26 人, 农村籍 30 人, 一年级 12 人, 二年级 16 人, 三年级 11 人, 四年级 17 人, 独生子女 21 人, 非独生子女 35 人。

3. 研究工具

3.1. 个人信息调查表

个人信息调查表为一般人口统计学资料, 包括性别、年级和居住地等。

3.2. 多维完美主义量表(FMPS)

完美主义研究问卷采用学者訾非的中文版 Frost 多维完美主义量表(FMPS): 共 27 个条目, 包括条理组织度、父母期望度、行为的迟疑度、担心错误度和个人标准度 5 个维度。采用 5 级评分, 分数越高, 越具有完美主义倾向。中文版量表各维度的 α 系数为 0.64~0.81, 重测信度为 0.63~0.82(訾非, 周旭, 2006)。本次研究中, 条理性、父母期望、行为的迟疑度、担心错误和个人标准五个维度的内部一致性信度系数分别为 0.80、0.70、0.62、0.82、0.70。

3.3. 情绪调节问卷(ERQ)

情绪调节研究问卷采用王力等学者对 Gross 等编制的情绪调节问卷(ERQ)中文修订版, 用来评定个体认知重评与表达抑制维度的差异。采用 7 级评价, 分数越高, 情绪调节策略运用的越多。该问卷包括 10 个项目, 其中项目 1、3、5、7、8 和 10 测量认知重评, 项目 2、4、6 和 9 测量表达抑制。每个维度都至少包括了一个对正性情绪进行调节的项目和一个对负性情绪进行调节的项目。中文版问卷认知重评和表达抑制维度的 α 系数为 0.85 和 0.77, 两个维度的重测信度为 0.82 和 0.79(王力, 柳恒超, 李中权等, 2007)。本次研究中, 认知重评和表达抑制两个维度的内部一致性信度系数分别为 0.84、0.66。

3.4. 统计工具

采用统计软件 SPSS22.0 对数据进行独立样本 t 检验和相关性分析。

4. 结果

4.1. 完美主义与情绪调节的基本情况

调查 248 名大学生完美主义与情绪调节的情况, 完美主义平均分为 3.15 分, 以(2.51~3.49)分为中等水平标准, 发现大学生的完美主义水平处于中等水平。情绪调节得分的平均值为 4.40, 以情绪调节量表

的7级评分的中位数(5分)作为参考,发现大学生的情绪调节得分处于中等水平,认知重评策略的得分高于表达抑制策略的得分。大学生高水平完美主义者完美主义得分的平均值为3.77分,其情绪调节得分的平均值为4.91分,以7级评分的中位数5分为标准,情绪调节得分处于中等水平,认知重评得分高于表达抑制得分(见表1)。

Table 1. Perfectionism and emotional regulation basic information

表 1. 完美主义与情绪调节的基本情况

维度名称	平均值		标准差	
	大学生	高水平者	大学生	高水平者
担心错误	2.58	3.48	0.81	0.57
父母期望	3.13	3.79	0.76	0.52
个人标准	3.06	3.63	0.64	0.50
行动迟疑	3.37	3.92	0.69	0.49
条理组织	3.71	4.09	0.69	0.49
完美主义	3.15	3.77	0.48	0.21
认知重评	4.77	5.27	1.01	0.63
表达抑制	3.85	4.38	1.06	1.11
情绪调节	4.40	4.91	0.82	0.60

4.2. 完美主义与情绪调节在人口学变量的差异

大学生完美主义在性别和专业上有显著差异($P < 0.05$) (见表2),表现在个人标准维度与担心错误维度在性别和专业上有显著差异($P < 0.05$) (见表3),情绪调节在人口学变量上无显著差异($P > 0.05$) (见表2)。大学生高水平完美主义者的完美主义与情绪调节在人口学变量上无显著差异($P > 0.05$) (见表2)。

Table 2. Differences between perfectionism and emotional regulation on demographic variables

表 2. 完美主义与情绪调节在人口学变量上的差异

人口学变量	大学生				高水平者				
	完美主义		情绪调节		完美主义		情绪调节		
	平均值	检验	平均值	检验	平均值	检验	平均值	检验	
性别	男	3.29	$t = 2.64^*$	4.52	$t = 1.38$	3.78	$t = 0.17$	4.88	$t = -0.28$
	女	3.10		4.36		3.77		4.92	
年级	大一	3.09	$F = 0.97$	4.32	$F = 0.93$	3.81	$F = 0.54$	4.67	$F = 1.49$
	大二	3.20		4.34		3.72		4.81	
	大三	3.10		4.39		3.80		5.00	
	大四	3.20		4.54		3.78		5.10	
专业	文科	3.09	$T = -2.27^*$	4.33	$t = -1.53$	3.76	$t = -0.32$	4.86	$t = -0.51$
	理科	3.23		4.48		3.78		4.95	
居住地	城镇	3.18	$t = 0.68$	4.39	$t = -0.11$	3.78	$t = 0.27$	4.94	$t = 0.34$
	农村	3.13		4.41		3.77		4.88	
独生子女	是	3.15	$t = 0.03$	4.34	$t = -0.92$	3.75	$t = -0.65$	4.94	$t = 0.36$
	否	3.15		4.44		3.79		4.88	

注: *为 $P < 0.05$ 。

Table 3. Differences in gender and major of college students' perfectionism

表 3. 大学生完美主义在性别、专业上的差异

	平均值				性别差异		专业差异	
	男	女	文科	理科	t	P	t	P
完美主义	3.28	3.10	3.09	3.23	2.64	0.01	-2.27	0.02

Continued

个人标准	3.24	2.99	2.97	3.16	2.84	0.01	-2.34	0.02
担心错误	2.83	2.48	2.46	2.71	3.17	0.00	-2.44	0.02

4.3. 完美主义与情绪调节的相关

调查发现大学生完美主义与情绪调节呈显著正相关($P < 0.01$), 完美主义与情绪调节的认知重评和表达抑制呈显著正相关($P < 0.01$); 完美主义的父母期望度、个人标准度、行为的迟疑度与条理组织度四个维度与情绪调节的认知重评和表达抑制两个维度呈显著正相关($P < 0.01$); 完美主义的担心错误维度仅与情绪调节的表达抑制维度呈显著正相关($P < 0.01$), 与认知重评低相关($P > 0.05$)。56名高水平完美主义者完美主义与情绪调节呈低相关($P > 0.05$), 完美主义与认知重评和表达抑制呈低相关($P > 0.05$); 行动迟疑度与认知重评显著正相关($P < 0.05$), 个人标准与表达抑制显著正相关($P < 0.05$); 完美主义的担心错误、父母期望、个人标准和条理组织四个维度与认知重评低相关($P > 0.05$), 担心错误、父母期望、行动迟疑和条理组织四个维度与表达抑制低相关($P > 0.05$) (见表4)。

Table 4. The correlation between perfectionism and emotional regulation in college students

表 4. 大学生完美主义与情绪调节的相关

	大学生			高水平者		
	认知重评	表达抑制	情绪调节	认知重评	表达抑制	情绪调节
担心错误	0.08	0.27**	0.20**	-0.23	0.23	0.02
父母期望	0.23**	0.24**	0.29**	-0.13	-0.07	-0.14
个人标准	0.29**	0.33**	0.38**	-0.21	0.30*	0.09
行动迟疑	0.31**	0.24**	0.35**	0.28*	0.03	0.20
条理组织	0.53**	0.18**	0.48**	0.24	-0.24	-0.03
完美主义	0.41**	0.38**	0.50**	-0.09	0.16	0.06

注: *为 $P < 0.05$, **为 $P < 0.01$ 。

5. 讨论

5.1. 完美主义与情绪调节的特点

根据已有学者的研究结果, 完美主义得分 ≤ 2.51 为低等水平, 得分 ≥ 3.49 为高水平, 其余为中等水平(杨巍, 张焱, 李锦光等, 2018)。本次研究结果显示, 大学生完美主义得分为(3.15 \pm 0.48)分, 根据标准大学生完美主义处于中等水平。情绪调节问卷以7级评分进行, 采用评分的中位数(5分)为标准, 发现大学生情绪调节得分(4.40分)为中等水平。大学生情绪调节策略中认知重评的得分高于表达抑制得分, 说明大学生认识到要通过改变对情绪事件的理解来调节情绪, 这可能与高校进行的心理健康教育有关。

大学生高水平完美主义者完美主义得分的平均值为3.77分, 情绪调节得分的平均值为4.91分, 以7级评分的中位数5分为标准, 情绪调节得分处于中等水平。认知重评得分的平均分(5.27分)高于表达抑制得分的平均分(4.38分), 说明高水平完美主义者有意识运用认知重评策略调节自身情绪。高水平完美主义者的情绪调节得分的平均分(4.91分)高于中等水平大学生情绪调节得分的平均分(4.40分), 说明高水平完美主义大学生更多的运用情绪调节策略调节个体的情绪。

5.2. 大学生完美主义在人口学变量的差异

大学生完美主义的个人标准和担心错误两个维度上在性别上有差异, 男生的完美主义得分高于女生的完美主义得分; 在专业上理科生的完美主义得分高于文科生。可能理科生因为专业原因, 在学习工作

中进行数据运算的机会较多，对数据的精确度要求更高，标准更为严格，也会更担忧错误的出现。男生比女生完美主义得分高，可能因为男生较多选择理科进行学习，这样也更好的解释了完美主义在性别和专业上的较大差异。

5.3. 完美主义与情绪调节的相关

大学生完美主义与情绪调节呈现显著正相关，即完美主义得分越高，则情绪调节得分越高。说明高倾向完美主义的大学生，会更多的运用情绪调节策略。担心错误与认知重评低相关，父母期望和行动迟疑与认知重评呈现显著正相关。这与已有研究结果担心错误、父母期望和行动迟疑与认知重评显著负相关不一致(邝立平, 冯现刚, 2017), 其一, 可能是因为本次研究样本数过少的原因; 其二, 可能是被试的地区差异; 其三, 虽然研究采用的情绪调节理论相同, 但是情绪调节的问卷有所不同。

本次研究发现, 担心错误与认知重评低相关, 与表达抑制显著正相关。说明大学生较少运用认知重评策略降低担心错误所带来的消极情绪, 或担心错误所带来的消极情绪不能通过改变自己的认知来降低; 而当运用表达抑制策略控制担心错误所带来的负性情绪, 可能会更多的体验到担心错误的消极情绪。父母期望维度与认知重评呈现显著正相关。当个体知觉到父母为自己设立的高目标而出现焦虑、抑郁等负性情绪时, 运用认知重评策略, 认为父母是对自己能力的认可, 自己努力拼搏能够达到目标, 来降低负性情绪。说明父母期望维度不仅仅是非适应维度, 其中具有积极完美主义的意义。行动的迟疑度与认知重评呈现显著正相关。人们怀疑自己的能力无法将事情做好, 觉得自己把事情做好总要花很多的时间, 这一过程中产生的消极情绪, 运用认知重评策略改变自己的认知, 认为自己是为了更好的完成任务, 进而降低负性情绪。说明行动的迟疑度在完美主义结构维度中具有积极完美主义的意义。

根据前人的理论研究结果, 个人标准维度和条理组织维度是适应性完美主义, 认知重评与积极的结果联系, 表达抑制与消极结果相联系; 那么个人标准维度和条理组织度应与认知重评呈正相关, 与表达抑制呈负相关。此次研究结果与前人的理论不一致, 特此讨论分析。研究发现个人标准维度与表达抑制呈现显著正相关。当人们沉浸于不能达到过高评价的负性情绪时, 运用表达抑制策略抑制负性情绪, 会更多的体验到负性情绪, 说明个人标准维度包含消极完美主义意义。条理组织维度与表达抑制呈现显著正相关。有研究发现完美主义与强迫性行为有关, 当人们过度强调秩序、整洁和条理时, 会出现更多的强迫性行为, 而更多运用表达抑制策略, 会产生更多的负性情绪体验, 说明条理组织度包含消极完美主义的意义。

大学生高水平完美主义者完美主义与情绪调节呈正低相关。说明仅仅是情绪调节策略的运用, 并不能很大程度减缓高倾向的完美主义。虽然研究发现完美主义与心理健康问题相关, 但是因为对完美主义的前因变量(父母教养方式等)(訾非, 周旭, 2005)研究较少且大多集中于对完美主义的后果变量(抑郁、焦虑、强迫症等)(张斌, 蔡太生, 罗兴伟, 等, 2013; 鲍莉, 2022; 王慧平, 王佳宁, 2021; 周雪婷, 张斌, 朱虹等, 2011)进行研究, 现今对非适应性完美主义者的干预研究较少, 我们应该予以关注重视, 更应从多角度多方面进行干预研究。

6. 结论

- (1) 大学生完美主义处于中等水平, 大学生情绪调节得分处于中下水平, 高水平完美主义者情绪调节得分处于中等水平;
- (2) 大学生完美主义在专业和性别上有显著差异, 情绪调节在人口学变量上无显著差异, 高水平完美主义者的完美主义和情绪调节在人口学变量上无显著差异;
- (3) 大学生完美主义与情绪调节呈显著正相关, 高水平完美主义者的完美主义与情绪调节呈低相关。

7. 研究贡献与不足

本研究通过对大学生完美主义与情绪调节关系的探讨,发现完美主义的多维结构中担心错误、行动迟疑和父母期望并不仅仅是非适应完美主义,其中包含了积极的意义;个人标准和条理组织也不仅仅是适应完美主义,其中也包含了消极的意义。中文版的完美主义量表对原始问卷进行翻译时,仅删去了不符合中国本土文化的项目(瞿非,周旭,2006),并未对量表进行修订。此次研究的发现可能与现今时代的发展、人们的认识改变和东西方文化差异有关,这为我们进行完美主义本土化研究提供了实证数据的支持,加深了我们对完美主义结构的认识。当然,本次研究也存在进一步完善的地方。其一,此次研究的样本数目较少,可能对研究结果产生影响,后续的研究中,可加大样本数据进行研究分析;其二,由于完美主义与情绪调节之间的关系并非是单向的,今后的研究中,可以通过数据分析,探讨两者之间的关系是否存在其他因素的影响;其三,完美主义是一个多维的结构,架构里有积极与消极的方面,今后的研究可以对其架构做进一步的区分,以便对完美主义开展深入的研究。

参考文献

- 鲍莉(2022). 积极独处、完美主义、焦虑等人格特质和父母期望对高中生学习成绩的影响. *中国临床心理学杂志*, 30(3), 650-652.
- 邱立平, 冯现刚(2017). 大学生情绪调节策略在非适应完美主义与自杀风险关系中的调节作用. *中国心理卫生杂志*, 31(11), 885-889.
- 佟月华, 宋尚枝(2005). 完美主义对心理健康、自尊及主观幸福感的影响. *中国健康心理学杂志*, 13(6), 404-406.
- 汪琼(2013). 123例宫颈癌患者完美主义和情绪调节水平及相关性分析. *护理学报*, 20(3B), 66-68.
- 王慧平, 王佳宁(2021). 完美主义错误担忧对大学生社交外表焦虑的影响: 一个链式中介模型. *中国临床心理学杂志*, 29(6), 1281-1285.
- 王力, 柳恒超, 李中权, 等(2007). 情绪调节问卷中文版的信效度研究. *中国健康心理学杂志*, 15(6), 503-505.
- 王振宏, 郭德(2003). Gross情绪调节过程与策略研究述评. *心理科学进展*, 11(6), 629-634.
- 肖长根, 蒋怀滨, 林珂, 等(2016). 大学生完美主义与抑郁: 情绪调节方式的中介作用. *现代预防医学*, 43(17), 3177-3181.
- 邢秀颖, 刘晶, 周振, 等(2017). 生命价值观、完美主义水平与大学生自杀意念的相关性分析. *国际精神病学杂志*, 44(6), 1045-1047.
- 杨巍, 张焱, 李锦光, 等(2018). 抑郁患者完美主义与自尊水平的相关性研究. *国际精神病学杂志*, 45(4), 664-667.
- 张斌, 蔡太生, 罗兴伟, 等(2013). 大学生完美主义对抑郁症状的预测研究. *中国临床心理学杂志*, 21(1), 101-105.
- 周雪婷, 张斌, 朱虹, 等(2011). 完美主义与强迫症的关系研究述评. *医学与哲学(人文社会医学版)*, 32(9), 28-29.
- 瞿非, 周旭(2005). 大学生完美主义心理与父母养育方式的关系. *中国健康心理学杂志*, 13(5), 321-323.
- 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.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. *Canadian Psychology*, 44, 177-179. <https://doi.org/10.1037/h0086936>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S. et al. (1993). A Comparison of Two Measures of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. et al. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>