

大学生完美主义人格、负面身体自我与攻击行为的关系研究

刘劲廷

滨州医学院人文与社会科学学院，烟台

摘要 | 目的：探讨大学生完美主义人格、负面身体自我与攻击行为的关系及其影响因素。方法：采用中文版 Frost 多维完美主义量表、青少年负面身体自我量表、攻击行为问卷对在校大学生 318 人进行调查研究；使用 SPSS24.0 对统计结果进行数据分析。结果：（1）大学生完美主义人格与负面身体自我、攻击行为均呈显著正相关（ $r=0.37$, $p<0.01$ ； $r=0.61$, $p<0.01$ ）；大学生负面身体自我与攻击行为呈现显著正相关（ $r=0.48$, $p<0.01$ ）；（2）负面身体自我在大学生完美主义人格对攻击行为的预测中起部分中介作用，中介效应占总效应的 49.4%。结论：大学生完美主义人格与负面身体自我、攻击行为之间存在相关，且负面身体自我在大学生完美主义人格和攻击行为之间起中介作用。

关键词 | 大学生；完美主义人格；负面身体自我；攻击行为

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

大学阶段是个体心理成长、信念和审美形成的重要时期，此时大学生容易受到外界的关注甚至干扰，可能会对自己的个人形象过分在意，在自我评价中过度批判，做出不理智的判断和行为。同时随着社交网络的迅速发展，社交媒介等在不断提高着个体对自身的要求，个体产生的过高要求和焦虑心理可能会对自己或他人造成一定程度的伤害，直接或间接地影响着每个个体的学习、工作、生活甚至人身安全。

完美主义是一种内在、稳定的人格特质，表现为在完成任务的过程中，给自己设定较高的标准并且要求自己达到完美的结果，还伴随一种自我批判的评估倾向^[1]。拥有这种人格特质的个体在进行自我评价时通常对自己有过高的理想化要求，一旦不符合便产生消极评价^[2]。完美主义是一种与心理健康有着密切联系的人格特质。拥有完美主义人格特质的个体会给自己设定过高的目标，当完不成目标的时候就会产生不满意的情绪，产生过大压力，从而衍生出各种负面情绪以及心理问题^[3]。在大学生群体

当中,完美主义与抑郁等负性情绪呈现正性相关,即具有完美主义的人比其他人格类型的人更容易产生抑郁、焦虑等负性情绪^[4]。

有研究表明,完美主义与身体不满意之间呈显著相关,即一个人越追求完美的个体,那么他对自身身体的满意度就会越低^[5]。负面身体自我也称为身体意象失调,是个体对自己身体认知中消极、负面的一面,并由这种负面认知而引发消极的情感体验、产生相应的一系列消极的行为应对方式,是身体自我相对消极的一面。陈红认为,身体自我是一种自我意识,这种意识与个体对自我状况和身体状况的感知有关,她从消极取向角度对身体自我进行研究,发现当一个人对自己身体的认识和评价持否定态度,并由此产生负面情绪体验和其他相应行为的调控时,就可能导致负面身体自我的形成与发展^[6]。随着当代社会网络的迅速发展,社交媒介上帅哥美女的形象冲击、医学美容的发展等都在不断影响着个体对自己的认知评价,在这种环境下人们更有可能对自己的身体感到不满意,即负面身体自我。黄璞月等人的研究证实,负面身体自我对完美主义有正向预测作用,这就说明完美主义倾向越严重的个体,越是不满意自己的身体特征,越容易对自己产生负面的身体自我评价^[7]。对自己的身体不满意会引起抑郁、焦虑、低自我价值感等一系列心理问题。

攻击行为即暴力行为,会对受害者们造成严重的伤害甚至威胁他们的生命。巴伦(Baron)提出,无论通过什么形式,只要是对另一生物体的故意伤害且不被该生物体所接受,这种行为就是攻击^[8]。除此之外,王美芳等人的观点为,攻击行为是包括身体攻击和关系攻击在内的、一种有意使他人身体或利益受到损害的行为^[9]。根据挫折的攻击行为理论,攻击行为产生的前提是遭遇挫折后产生焦虑、愤怒等消极情绪而引发和攻击行为。大学生群体的完美主义和攻击行为之间存在联系性,高完美主义大学生在受挫的时候更容易产生攻击行为,并且有研究显示,完美主义程度高的大学生和完美主义程度低的大学生相比,会表现出更强的外显性攻击^[3]。攻击行为的发生与个体人格特质、认知倾向、生理因素、家庭和环境遭遇等因素都有关系。一般来说,个体因素会对攻击行为产生影响,一个人身体不满意程度过高就会产生抑郁、受挫等情绪情感,挫折可能导致攻击行为的发生。

综上所述,本次研究旨在探究大学生完美主义对攻击行为的影响以及负面身体自我在其中的中介作用,为引导大学生客观认识自己、建立正确健康的体美观、改善焦虑情绪、减少攻击行为以及促进个体健康发展提供理论依据。

2 方法

2.1 研究对象

本研究被试均为在校大学生,共发放问卷366份,回收整理得有效问卷318份,问卷有效率86.9%。其中男生144名,女生174名。

2.2 研究工具

2.2.1 中文版Frost多维完美主义量表(CFMPS)

中文版Frost多维完美主义量表(CFMPS)是由訾非修订而成的,包括担心错误、条理性、父母期望、

个人标准和行动疑虑 5 个维度，共 5 个因子、27 个项目，采用五点正向计分法，得分越高则表示被试者的完美主义人格倾向越高。

2.2.2 青少年负面身体自我量表 (NPSS)

该量表由陈红等人于 2003 年编制，量表包括一般身体不满意因子和胖、瘦、容貌、矮这 4 个特殊因子，各特殊因子又包含认知情感、行为和投射 3 个维度。量表共 48 个项目，采用 5 点计分，得分越高说明个体的整体或维度的负面程度更严重。这是国内第一个且目前主要使用的测量负面身体自我的量表。

2.2.3 攻击行为问卷 (AQ)

该问卷是由 Buss 和 Perry 于 1992 年编制而成，是目前应用较为广泛的攻击性量表，由身体攻击、言语攻击、愤怒和敌意 4 个维度，29 个条目组成^[10]。量表采用 5 点计分，“1”表示“完全不符合”，“5”表示“完全符合”。对两个反向计分项目进行反转处理后，所有项目得分的平均数越高则表示攻击性越严重。

2.3 统计方法

本研究所有被试均不记名回答所有题目，对回收的问卷进行整理得有效问卷。采用 SPSS24.0 进行数据的录入和处理，并进行描述性统计分析、独立样本 t 检验、相关分析、中介效应分析等。

3 结果

3.1 人口统计学的差异

对被试在完美主义人格、负面身体自我与攻击行为总分进行人口统计学差异的独立样本 t 检验，结果如表 1 所示，不同性别的大学生在负面身体自我上差异显著 ($p < 0.05$)，在其他维度上差异不显著。

表 1 大学生完美主义人格、负面身体自我和攻击行为的人口统计学差异

Table 1 Demographic differences of perfectionism personality, negative physical ego and aggressive behavior among college students

变量	完美主义人格	负面身体自我	攻击行为
男生 (N=144)	84.56 ± 15.14	67.59 ± 23.57	73.63 ± 16.52
女生 (N=174)	81.89 ± 15.87	61.87 ± 18.39	71.90 ± 14.44
t	1.52	2.38*	0.99
独生子女 (N=166)	83.63 ± 15.62	64.32 ± 23.97	72.98 ± 16.19
非独生子女 (N=152)	82.51 ± 15.56	64.61 ± 17.39	72.36 ± 14.57
t	0.64	-0.13	0.35
城市 (N=179)	83.97 ± 15.91	63.00 ± 21.65	73.39 ± 15.58
农村 (N=139)	81.97 ± 15.11	66.34 ± 20.18	71.78 ± 15.21
t	-1.14	1.40	-0.92

3.2 大学生完美主义、负面身体自我与攻击行为的相关分析

对大学生完美主义、负面身体自我与攻击行为的总分进行 Pearson 积差相关分析，结果如表 2 所示，

完美主义与负面身体自我、攻击行为均呈现显著相关且为正相关 ($p<0.01$)，负面身体自我与攻击行为呈现显著相关且为正相关 ($p<0.01$)。

表2 完美主义、负面身体自我与攻击行为的相关分析

Table 2 Correlation analysis of perfectionism, negative body self and aggressive behavior

	完美主义	负面身体自我	攻击行为
完美主义	1		
负面身体自我	0.37**	1	
攻击行为	0.31**	0.48**	1

3.3 负面身体自我在完美主义与攻击行为之间的中介效应检验

中介模型的检验通过使用海斯 (Hayes) 等人编制的 SPSS 插件 Process 中的 Model 4 模型，对负面身体自我进行中介效应检验。结果见表3。由表可得，完美主义对负面身体自我的预测作用显著 ($b=0.50$, $t=6.99$, $p<0.001$)，负面身体自我对攻击行为的预测作用也显著 ($b=0.31$, $t=8.07$, $p<0.001$)，当放入中介变量负面身体自我后，完美主义对攻击行为的预测作用依然显著 ($b=0.16$, $t=3.04$, $p<0.01$)。负面身体自我在完美主义和攻击行为关系之间的中介效应模型见图1。

该方法假设系数 a 与 b 的乘积服从正态分布，因此检验 a 与 b 的乘积的置信区间是否包含 0，若不包括 0，则表明中介效应显著。该直接效应与中介效应分别占总效应的 50.6% 和 49.4%，因此负面身体自我在完美主义和攻击行为的关系中起到部分中介的作用。具体结果如表3所示。

表3 负面身体自我在完美主义和攻击行为的中介作用模型检验

Table 3 Testing the mediating role of negative body self in perfectionism and aggression

预测变量		b	SE	t	95% 置信区间		R^2	F
					LLCI	ULCI		
负面身体自我	完美主义	0.50	0.07	6.99***	0.36	0.63	0.13	48.90***
	负面身体自我	0.31	0.04	8.07***	0.23	0.38		
攻击行为	完美主义	0.16	0.05	3.04**	0.06	0.26	0.25	53.31***

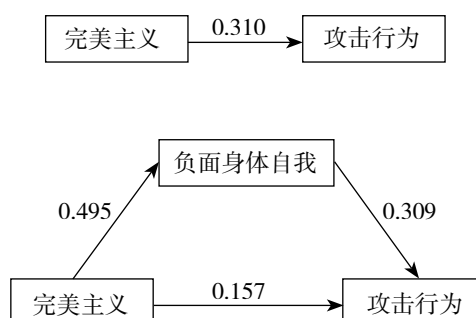


图1 负面身体自我中介作用模型

Figure 1 Mediating model of negative body self

表4 中介效应、直接效应及总效应分解表

Table 4 Mediating effect, direct effect and total effect resolution table

	效应值	Boot 标准误	<i>t</i>	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应占比
中介效应	0.153	0.031		0.096	0.217	49.40%
直接效应	0.157	0.052	3.04**	0.055	0.259	
总效应	0.310	0.053	5.87***	0.206	0.414	50.60%

4 讨论

4.1 大学生负面身体自我在性别方面的差异讨论

在总得分上,男生显著高于女生,这与已有的研究结果不一致^[7]。在矮、瘦方面,男生负面身体自我得分较高,一方面可能是由于社交媒体对所谓的“主流审美标准”的传播,崇尚男生高壮的理想身材,另一方面中国的传统文化历来就追求男生身体强壮有力量,可以有能力来保护自己的家人,这就使得男生平时对自己身材的要求更严格,更加在意自己的身高和体重,希望通过锻炼或其它方式来达到高壮的理想身材。另外,在大学生中男生负面身体自我总分高于女生得分,这可能和被试自身情况相关,被调查的男大学生对自己的标准较高且评价较低。

4.2 大学生完美主义、负面身体自我和攻击行为的相关分析

相关分析结果表明,大学生完美主义、负面身体自我和攻击行为两两之间呈显著正相关,与已有的研究结果基本一致。这说明大学生完美主义人格倾向越高,其攻击行为倾向就越高。在相同情境下,相较于完美主义程度低的大学生来说,完美主义程度高的大学生表现出的攻击性更强。大学生中对自己身体产生负面认知评价即对自己身体不满意的大学生攻击性更强,对自己身体没有负面认知评价的个体攻击性更弱。导致大学生的完美主义水平增高的原因有很多,有可能为了满足父母的期望、学校的期许等,在各方面都给自己设置过高的目标,其中,当个体过度在意外貌以及标准时产生消极认知评价时,认为自己不能达到自己的期望或不能满足他人的期许,他可能会产生更多的攻击行为。大学生中越追求完美的个体越容易对自身产生负面的认知评价,他们倾向于制定高标准,在自我评价时易采用过度批评的方式,因而更容易对自己身体感到不满意。当个体过分担心出错、为自己设置过高标准,就更容易对自身产生消极认知评价并产生消极情绪。当个体过分担心错误、在行动过程中犹豫不决,那么这个人在日常生活中可能表现出更高的攻击性。如果一个人在进行活动时更加注重条理性和组织性,那么他在日常生活中可能攻击性更低。

4.3 负面身体自我的中介作用

中介分析结果表明,负面身体自我在完美主义人格和攻击行为之间起部分中介作用。完美主义人格倾向的大学生在生活学习中更倾向于追求的个人形象、学业成绩的较高标准,有时会出现目标设置得过高。当他们的自身状态与理想标准存在差异时,在整个过程中他们会不断进行自我批评与否定,认为自

己做得还不够好,并对自身感到不满意。这种消极情绪会增加个体的敏感性,部分大学生就会转向对自己生理条件的关注增强,过度在意自身的高矮胖瘦相貌等方面。在持续的增强反应过程中,他们会对周围的人和事更加紧张敏感,导致情绪表达、人际关系等多方面出现问题,导致焦虑、抑郁等负面情绪。当自身焦虑紧张无处发泄时,他们会产生更多的攻击行为,试图通过攻击的方式进行发泄。

4.4 教育意义

大学阶段是个体心理成长、信念和审美形成的重要时期,积极辩证的审美观教育,对大学形成健康的审美观和积极的自我价值感具有重要意义。这个时期大学生若只将身体自我作为评价自我的唯一标准,去迎合他人的眼光,将会对自己形成过高的要求,从而产生消极负面的评价,因此要教育大学生学会悦纳自我,接受自己的不完美。大学生应该尽量降低对自己的过高要求,在豁达大度的同时善待自己,包容自身的缺陷和过失,为自己创设一个健康和放松的精神生活环境,使自己的工作和学习生活更加愉快和自然。

在教育教学中,学校应该适当降低高完美主义者大学生的标准,引导他们建立合适的目标,并鼓励他们看到自身的优点而非过分在意自身的缺陷,并应当重视大学生的审美教育,充分认识到审美在素质教育中的重要作用,将体美教育带入大学课堂,帮助同学们尽快树立正确的体美观和自我审美修养理念。在媒体的宣传上,提倡其发挥其引导大学生形成健康的审美观和价值感的积极导向作用。

5 结论

本研究讨论了不同人口学变量下大学生完美主义、负面身体自我、攻击行为的差异,并对三者之间的关系进行了相关分析,探讨了负面身体自我在完美主义与攻击行为之间的中介作用。结论如下:

- (1) 不同性别大学生的负面身体自我存在显著差异;
- (2) 大学生完美主义与攻击行为呈现显著正相关,大学生完美主义与负面身体自我呈现显著正相关,大学生负面身体自我与攻击行为呈现显著正相关;
- (3) 负面身体自我在大学生完美主义对攻击行为的预测中起部分中介作用。

参考文献

- [1] David V, Fugen N. Body Dysmorphic Disorder: A Treatment Manual [M]. John Wiley & Sons Ltd, 2010.
- [2] 米亚平. 女大学生负面身体自我与外表完美主义、负面评价恐惧及社交外表焦虑的关系研究 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2018.
- [3] 孙明洋. 任务难度对高、低完美主义大学生外显攻击和内隐攻击的影响 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2015.
- [4] 訾非, 周旭. 中文 Frost 多维度完美主义问卷的信效度检验 [J]. 中国临床心理学杂志, 2006 (6): 560-563.
- [5] 陈红, 黄希庭, 郭成. 青少年负面身体自我量表编制 [C]. 第十届全国心理学学术大会, 2005: 337-338.
- [6] 陈红. 中国人身体自我的测量工具、影响因素与预测模型 [J]. 西南大学学报 (社会科学版),

- 2010, 36 (6) : 1-6.
- [7] 黄璞月. 青少年负面身体自我、完美主义与自我价值感的关系研究 [C]. 桂林: 广西师范大学, 2018.
- [8] 王小平. 攻击行为的研究进展 [J]. 国际精神病学杂志, 1995, 22 (1) : 23-27.
- [9] 王美芳, 闫秀梅, 姚利. 儿童青少年对身体攻击和关系攻击的道德判断 [J]. 中国临床心理学杂志, 2010 (4) : 523-525.
- [10] Hba M P. The aggression questionnaire [J]. Journal of personality and social psychology, 1992, 63 (3) .

Research of the Relationships Among College Students' Perfectionist Personality, Negative Body Self and Aggressive Behavior

Liu Jinting

School of Humanities and Social Sciences, Binzhou Medical University, Yantai

Abstract: Objective: To survey the current situation and characteristics of college students' perfectionist personality, negative body self and aggressive behavior, and to explore the relationship among them and their influence mechanism. Methods: A total of 318 college students were investigated by using the Chinese version of Frost Multidimensional Perfectionism Scale, the Adolescent negative body self scale, and the Aggressive behavior questionnaire. The statistical data obtained through questionnaire was analyzed using SPSS24.0. Results: (1) College students' perfectionist personality has significantly positively correlated with negative body self and aggressive behavior ($r=0.37, p<0.01$; $r=0.61, p<0.01$); There is a significant positive correlation between negative body self and aggressive behavior ($r=0.48, p<0.01$); (2) Negative body self plays a part of mediating role in the prediction of aggressive behavior by perfectionist personality, and the mediating effect accounts for 49.4% of the total effect. Conclusion: The results show that there is a significantly correlation among college students' perfectionist personality and negative body self and aggressive behavior, and negative body self has a mediating effect in the prediction of aggressive behavior by perfectionist personality.

Key words: College students; Perfectionist personality; Negative body self; Aggressive behavior