

The Relationship between Perfectionism and Social Anxiety in College Students: The Mediating Effect of Self-esteem

Liao Yujia Wang Jianfeng*

School of Psychology, Chengdu Medical College, Chengdu

Abstract: Objective: To explore the relationship between self-esteem, perfectionism and social anxiety, and to provide scientific evidence for improving college students' social anxiety and promoting mental health. Methods: 229 undergraduate students were randomly selected in a convenient sampling manner. The subjects were tested by the Chinese frost multidimensional perfectionism scale, self-esteem scale, and interaction anxiousness scale. Results: The non-adaptive perfectionism of males was significantly higher than that of females. There was a significant positive correlation between non-adaptive perfectionism and social anxiety, and a significant negative correlation with self-esteem. Moreover, there was a significant negative correlation between social anxiety and self-esteem. Self-esteem plays a partial mediating role in the relationship between non-adaptive perfectionism and social anxiety. The mediating effect accounts for 20% of the total effect. Conclusion: Non-adaptive perfectionism, self-esteem, and social anxiety are closely related. Self-esteem plays a partial mediating role in the influence of non-adaptive perfectionism on social anxiety.

Key words: Perfectionism; Social anxiety; Mediating effects; Self-esteem

Received: 2020-04-25; Accepted: 2020-05-08; Published: 2020-05-18

大学生完美主义与社交焦虑： 自尊的中介效应

廖宇佳 王建峰*

成都医学院心理学院，成都

邮箱: wjfzy1985@163.com

摘要：目的：探索完美主义、自尊和社交焦虑之间的关系，为改善大学生社交焦虑，促进心理健康水平提供科学依据。方法：以方便取样的方式随机选取229名大学生，采用中文Frost多维完美主义量表、自尊量表、交往焦虑量表对被试进行施测。结果：男生的非适应性完美主义显著高于女生。非适应性完美主义与社交焦虑存在显著的正相关，与自尊呈显著负相关，社交焦虑与自尊呈显著负相关。自尊在非适应性完美主义与社交焦虑的关系中起部分中介作用，中介效应占总效应比例为20%。结论：非适应性完美主义、自尊和社交焦虑三者密切相关，且自尊在非适应性完美主义对社交焦虑的影响中起部分中介作用。

关键词：完美主义；社交焦虑；中介效应；自尊

收稿日期：2020-04-25；录用日期：2020-05-08；发表日期：2020-05-18

Copyright © 2020 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/>



大学生是社会群体的重要组成部分之一，其心理健康水平受到社会的广泛关注。社交焦虑是大学生常见的情绪障碍之一，严重影响着大学生的学习、恋爱、友谊等多个方面。所谓社交焦虑，是指个体在社交情境中出现的紧张与害怕的情绪 [1]。高社交焦虑者的典型特征是在社交情境中产生强烈的焦虑，例如害怕在他人面前讲话、吃东西 [1]。

完美主义与大学生心理健康密切相关并广泛影响着他们的日常生活 [2]。完美主义者即个体具有高标准并以这一标准的达成与否来判断自身价值，且这一标准非常严格，甚至不符合实际。完美主义可以分为积极完美主义和消极完美主义 [3]。积极完美主义通过驱策个体追求高标准，而获得成就感和满足感，提升个体的自尊，是适应良好的完美主义 [4] [5]。相反，消极完美主义的典型特征自我怀疑，过分担心错误和没有办法达到设定的标准，是适应不良的完美主义 [4] [5]。适应不良的完美主义对不现实高标准的追求，可能会使其产生对不能完成目标的焦虑和抑郁，以及降低个体对自我的评价。研究发现，完美主义与社交焦虑有关 [6]。代表适应不良完美主义的担心错误、父母期望、个人标准和行动疑虑等维度与社会焦虑均呈显著正相关，相反，代表适应良好完美主义的条理性维度与社交焦虑无关 [7] [8]。

由于消极完美主义对自尊有负面作用，有研究者发现，消极完美主义可能是通过损坏自尊间接地降低个体的心理健康水平 [9]。自尊是我们基于对自我评价产生的一种自爱及自我尊重。高自尊的人对自我价值感强，自我接纳程度高，低自尊的人常常不信任自己的能力，自我评价易受外界暗示。许多研究发现，自尊在完美主义与心理健康间存在中介作用 [9] [10] [11] [12] [13]。例如，Rice 等人的研究表明，在大学生中，自尊部分中介了适应不良完美主义和抑郁间的关系，而适应良好完美主义和抑郁间则没有直接相关 [9]。张秀

阁等以初中生为被试，也发现自尊部分中介了适应不良完美主义和抑郁的关系 [10]。鉴于焦虑与抑郁的密切关系，以及焦虑与自尊的负性关系 [14]，考虑自尊在消极完美主义与社交焦虑也可能起着中介作用。

综上，本研究的目的是探索自尊在完美主义与社交焦虑之间是否存在中介效应，从而获得更多完美主义对社交焦虑的影响机制的信息，为临床上干预社交焦虑提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 对象

以方便取样的方法选取 229 名大学生进行测试，剔除无效问卷或不认真作答问卷 3 份，回收有效问卷 226 份，有效率为 98.69%。被试年龄范围为 18–26 岁，平均年龄 20.60 岁。其中，男生 162 人，女生 64 人。农村生源 135 人，城镇生源 91 人。大一 56 人，大二 50 人，大三 52 人，大四 68 人。

1.2 研究工具

1.2.1 自尊量表 (The Self-esteem Scale, SES)

采用 Rosenberg 编制的自尊量表 [15]，测量个体的整体自尊水平。该量表包括 10 个条目，4 级评分，“非常符合”记 4 分，“非常不符合”记 1 分。分值越高，自尊程度越高。本研究中其内部一致性信度为 0.91。

1.2.2 交往焦虑量表 (Interaction Anxiousness Scale, IAS)

采用修订的由 Leary 编制的交往焦虑量表 [16]。该量表共有 15 个题目（其中第 8 题“在求职面试时我会紧张”，不符合本研究被试情况，将其删去）。采用 likert 5 级计分，1 表示“很不符合”，5 表示“非常符合”，得分越高表示社交焦虑程度越大。本研究中其内部一致性信度为 0.85。

1.2.3 中文 Frost 多维完美主义问卷 (The Chinese Frost Multi-dimensional Perfectionism Scale, CFMPS)

采用訾非、周旭修订的中文 Frost 多维完美主义问卷 [17]。该量表有五个维度，

包括“担心错误”“条理性”“父母期望”“个人标准”和“行动的疑惑”5个维度，共27个条目，采用五点计分法，“不符合”记1分，“有点符合”记2分，“不能确定”记3分，“有点符合”记4分，“符合”记5分。其中，担心错误、父母期望、个人标准和行为疑惑四个维度为非适应性完美主义，条理性为适应性完美主义。本研究中其内部一致性信度为0.88。

1.3 统计方法

用SPSS21.0对完美主义、自尊和社交焦虑进行描述性分析、*t*检验、方差分析、相关分析和中介效应检验。

2 结果

2.1 人口统计学差异

人口统计学差异见表1。由表1可知，在非适应性完美主义维度上存在显著的性别差异，男性的非适应性完美主义水平显著高于女性。其余差异皆不存在显著的统计学意义。

表1 人口统计学差异 (M ± SD)

Table 1 Difference in the population statistics variable (M ± SD)

	自尊	社交焦虑	适应性完美主义	非适应性完美主义
男	28.48 ± 4.00	44.63 ± 9.96	23.56 ± 4.28	63.47 ± 15.09
女	28.59 ± 3.61	46.45 ± 9.03	24.18 ± 4.27	58.20 ± 13.40
<i>t</i> 值	-1.97	-1.33	-0.98	2.57*
农村	28.38 ± 3.59	46.31 ± 8.92	24.44 ± 4.06	58.95 ± 14.42
城镇	28.84 ± 3.89	45.37 ± 9.90	23.36 ± 4.52	60.79 ± 13.53
<i>t</i> 值	-0.91	0.74	1.87	-0.97
大一	28.17 ± 3.55	46.17 ± 8.31	24.67 ± 3.67	61.00 ± 16.38
大二	27.40 ± 3.98	44.10 ± 8.81	23.15 ± 4.68	63.20 ± 12.41
大三	28.01 ± 3.57	45.67 ± 9.57	24.11 ± 4.02	60.84 ± 14.39
大四	29.16 ± 3.71	46.42 ± 9.34	24.04 ± 4.43	58.23 ± 13.98
<i>F</i> 值	2.34	0.38	0.33	1.04

注：* *p* < 0.05。

2.2 完美主义、自尊及社交焦虑的相关分析

由表2可知，非适应性完美主义与社交焦虑呈显著正相关，与自尊呈显著负相关，而自尊与社交焦虑呈显著负相关。相反，适应性完美主义与自尊呈显著正相关，与社会焦虑不相关。非适应性完美主义、自尊、社交焦虑三者两两相关，为后面的中介效应检验提供了前提条件。

表2 描述性分析和相关分析

Table 2 Descriptive statistics and correlation analysis

	M ± SD	自尊	社交焦虑	适应性完美主义	非适应性完美主义
完美主义	83.69 ± 15.14				
自尊	28.56 ± 3.72				
社交焦虑	45.93 ± 9.32	-0.18**			
适应性完美主义	24.00 ± 4.27	0.25**	0.05		
非适应性完美主义	59.69 ± 14.07	-0.26**	0.17**	0.11	

注：** $p < 0.01$ 。

2.3 自尊在完美主义和社交焦虑间的中介作用

对于中介效应的检验，依据温忠麟等人介绍的中介效应检验程序 [18]，采用分层回归的方法来计算直接效应、间接效应及相应的 t 值，中介效应路径图如图1所示。

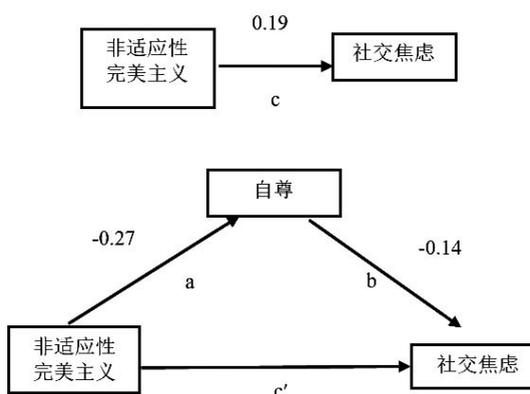


图1 部分中介效应路径图

Figure 1 Partial mediating effect path diagram

第一步：检测非适应性完美主义对社交焦虑的影响。具体步骤是，将性别和年龄置于回归方程第一层，将非适应性完美主义置于回归方程第二层，以社交焦虑为因变量。结果显示，在控制了年龄和性别的情况下，非适应性完美主义对社交焦虑有显著的预测作用（系数 c ， $\beta=0.19$ ， $t=2.84$ ， $p<0.01$ ）。

第二步：检测非适应性完美主义对自尊的影响。具体步骤是，将性别和年龄置于回归方程第一层，非适应性完美主义置于回归方程第二层，以自尊为因变量。结果显示，在控制了性别和年龄的情况下，非适应性完美主义对自尊起显著的预测作用（系数 a ， $\beta=-0.27$ ， $t=-4.11$ ， $p<0.001$ ）。

第三步：检测自尊在非适应性完美主义对社交焦虑影响中的中介作用。具体步骤是将性别和年龄作为预测源置于回归方程第一层，非适应性完美主义置于第二层，自尊置于第三层，以社交焦虑为因变量。结果显示，当引入自尊变量后，自尊变量对社交焦虑有显著预测作用（系数 b ， $\beta=-0.14$ ， $t=-2.11$ ， $p<0.05$ ）。非适应性完美主义对社交焦虑效应（系数 c' ）下降，标准化回归系数由 0.19 降为 0.15，预测效应仍然显著（ $\beta=0.15$ ， $t=2.20$ ， $p<0.05$ ）。这表明，自尊在非适应性完美主义对社交焦虑的影响中具有部分中介效应，中介效应占总效应比例为 20%（ $ab/ab+c'$ ）。非适应性完美主义对社交焦虑的影响是通过影响个体的自尊而间接实现的。

3 讨论

本研究考察了完美主义、自尊与社交焦虑之间的关系，并进一步探索了自尊在完美主义（非适应性）与社交焦虑之间的中介作用。相关分析发现，非适应性完美主义与社交焦虑呈正相关，与自尊呈负相关，自尊与社交焦虑呈负相关，这与之前的研究结果一致 [7] [8]。非适应性完美主义者往往难以达到自己所设定的高标准，使个体的自我评价降低，从而拥有较低的自尊。非适应性完美主义个体时常担心在他人面前呈现不完美形象，为了掩盖自己的不完美形象，他们在社交活动中时刻关注自己的言行举止，常常控制不住地反复思考自己的言行是否合适，一旦发现稍有不妥，就会陷入自责、自我否定的思维中 [5]。同时非适应性完美主义对于社交活动中他人的表现往往会过度解读，对于他人

的一句话或者一个眼神，非适应性完美主义者都会反复思虑，进行超出事实的想象及自我否定，从而导致更多的社交焦虑。而具有高自尊的人其自我接纳程度也较高，往往在社交活动中对自己的失误与不完美形象表现出更多的接纳以及较低的社会焦虑 [11]。

本研究拓展了先前的研究结果，不但表明非适应性完美主义会提高个体的社交焦虑水平，而且进一步表明了非适应性完美主义影响社交焦虑的潜在机制。根据本研究，自尊在非适应性完美主义对社交焦虑的影响中具有部分中介作用。一方面，非适应性完美主义可直接使个体在社交情境中产生焦虑情绪；另一方面，非适应性完美主义可通过影响个体自尊，使的个体在社交情境中缺乏信心而间接产生焦虑情绪。因为非适应性完美主义者常常因为难以达到自己为自己设定的标准而自责，时常体验挫折、悲伤等负面情绪，导致自我效能及自我价值感下降，而这就势必会导致其表现出较低的自尊。因为低自尊个体对消极信息存在注意偏向，更容易产生焦虑和抑郁等负面情绪 [19] [20]。所以，低自尊个体平时在社会交往中往往对他人给予的负面评价表现出更强的感受性，而较为忽略正面评价。同时，对于他人表现出的拒绝常常归因为对自己的拒绝，认为自己不如他人或毫无价值，否定自己的能力，包括社交能力，进而表现出明显的社交焦虑。

参考文献

- [1] Morrison A S, Heimberg R G. Social anxiety and social anxiety disorder [J]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2013, 9 (2): 249-274.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- [2] Song Yuqing, Luo Zengrang. The Relationship Between Perfectionism and Emotional Intelligence, Test Anxiety of College Students [J]. *China Journal of Health Psychology*, 2017, 25 (12): 1898-1901.
- [3] Parker W D. An empirical typology of perfectionism in academically talented children [J]. *American Education*, 1997, 34 (3): 545-562.
<https://doi.org/10.3102/00028312034003545>

- [4] Slaney R B, Rice K G, Mobley M. The revised almost perfect scale [J] . Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 2001, 34 (3) : 130-134. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- [5] Frost R O, Heimberg R G, Halt C S, et al. A comparison of two measures of perfectionism [J] . Personality and Individual Differences, 1993, 14 (1) : 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- [6] Tao Qiongxia. Study on the Relationship between Perfectionism and Social Anxiety of College Students [J] . China Journal of Health Psychology, 2009, 17 (4) : 410-411.
- [7] 宁雅童. 森田神经质性格、自尊在完美主义与社交焦虑间的中介作用 [D] . 第四军医大学, 2013.
- [8] 邵淑娟. 大学生完美主义与自尊、人际交往的关系研究 [D] . 江西师范大学, 2008.
- [9] Rice K G, Ashby J S, Slaney R B. Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis [J] . Journal of counseling psychology, 1998, 45 (3) : 304-314.
- [10] 张秀阁, 杨丽, 梁宝勇, 等. 以自尊为中介因素的完美主义与抑郁的关系研究 [J] . 心理与行为研究, 2008, 6 (3) : 217-222.
- [11] Zhang B, Cai T. Coping styles and self-esteem as mediators of the perfectionism-depression relationship among Chinese undergraduates [J] . Social Behavior and Personality: an international journal, 2012, 40 (1) : 157-168.
- [12] 陈陈, 燕婷, 林崇德. 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系 [J] . 心理发展与教育, 2013, 29 (4) : 368-377.
- [13] 王宇, 张荣娟. 消极完美主义对社交焦虑的影响: 无法忍受不确定性与自尊的中介作用 [J] . 心理技术与应用, 2016, 4 (7) : 404-409.
- [14] Han Sizhu, Sun Binhai. The Influence of Self-esteem on Social Anxiety among College Students: The Moderated Mediation Model [J] . China Journal of

Health Psychology, 2015, 23 (4): 627-631.

- [15] 汪向东, 王希林, 马弘, 等. 心理卫生评定量表手册(增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [16] 彭纯子, 龚耀先, 朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性 [J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18 (1): 39-41.
- [17] 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, 14 (6): 560-563.
- [18] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰. 中介效应检验程序及其应用 [J]. 心理学报, 2004, 36 (5): 614-620.
- [19] 李海江, 杨娟, 贾磊, 等. 不同自尊水平者的注意偏向 [J]. 心理学报, 2011, 43 (08): 907-916.
- [20] 胡笑羽, 吴洁, 李思莹, 等. 高、低自尊个体对负性情绪注意偏向的眼动研究 [J]. 心理学探新, 2016, 36 (6): 500-504.