

# 以自尊为中介因素的完美主义与抑郁的关系研究\*

张秀阁<sup>1,2</sup> 杨 丽<sup>1,3</sup> 梁宝勇<sup>1</sup> 王 铨<sup>4</sup> 邵秀巧<sup>5</sup>

(1 天津师范大学心理与行为研究院, 天津 300074) (2 河北师范大学教育学院, 石家庄 050091)

(3 天津大学心理研究所, 天津 300070) (4 石家庄市第 27 中学, 石家庄 050031) (5 石家庄学院, 石家庄 050081)

**摘 要** 以 679 名初中学生为研究对象, 采用近乎完美量表修订版、自尊量表以及 BDI 抑郁问卷对被试进行集体施测, 以探讨自尊对完美主义和抑郁关系的中介效应。结果表明: 自尊部分中介适应不良完美主义和抑郁的关系, 对适应良好完美主义与抑郁的关系没有中介作用。培养完美主义者的较高水平的自尊非常重要。

**关键词** 完美主义, 自尊, 抑郁, 结构方程模型。

**分类号** B848.6

## 1 引言

完美主义指个体追求高标准的稳定人格特质。完美主义具有适应良好和适应不良两方面的含义: 适应良好完美主义对高标准的追求伴随着成就感和满足感, 自尊和自我价值感水平得以提升; 而适应不良的完美主义对高标准的追求却伴随着与任务完成有关的焦虑、抑郁情绪以及低自尊。抑郁是一种沮丧、悲观、反应性降低的消极情绪心境状态, 在学生群体中常见。理论和实证研究都表明, 完美主义和抑郁有关。在大学生中, 代表适应不良完美主义的社会决定完美主义(感觉到重要的他人要求自己追求高标准)、错误在意度、行为迟疑度因子和抑郁正相关, 而代表适应良好完美主义的指向自我完美主义(自己追求高标准)、个人标准、条理组织度因子则和抑郁无关<sup>[1,2]</sup>。对儿童的研究发现, 指向自我的完美主义和抑郁有关<sup>[3]</sup>。纵向研究表明, 大学生的适应不良完美主义对抑郁具有显著的预测作用<sup>[4]</sup>。适应不良完美主义和抑郁关系密切, 可能和适应不良完美主义者具有获得表扬的需求强烈并害怕消极评价有关。而指向自我完美主义和抑郁关系的不一致, 可能和应激的水平与类型有关, 应激可能对二者的关系有调节作用。Hewitt 等人发现, 在成就应激背景下, 抑郁病人的指向自我完美主义对抑郁有预测作用。完美主义和心理健康之间

关系复杂, 对完美主义与抑郁关系机制的探讨将有助于对二者关系的认识, 有助于提高对完美主义者抑郁的咨询和治疗水平。

Hamachek 预测, 正常完美主义者的心理健康水平高, 因为神经质完美主义对自尊有不利的影响。从他的文章中可以推断出, 自尊对完美主义和心理健康的关系具有中介作用。自尊是个体对自身的感受, 对自我价值的评估。Blatt 也指出, 完美主义和心理健康的关系可能间接地通过自尊而联系起来。研究表明, 在大学生中, 适应良好完美主义和抑郁没有直接或者间接(通过自尊)的关系, 适应不良完美主义与自尊负相关, 与抑郁正相关, 自尊中介适应不良完美主义和抑郁的关系<sup>[5]</sup>。在中学生中, 随着学生个人标准的增加, 其抑郁水平和自尊水平都增加; 随着学生感觉到的个人标准和实际成绩之间差异的增加, 其抑郁水平增加, 自尊水平下降<sup>[6]</sup>。

本研究的目的是要探索, 在初中生样本中, 自尊对其完美主义和抑郁的关系是否具有中介作用。从而获得更多的完美主义和抑郁关系机制方面的信息, 为制定有效预防和治疗适应不良完美主义的措施和方法提供参考依据。

## 2 研究程序

### 2.1 研究样本

收稿日期: 2007-4-10

\* 本研究得到河北师范大学博士基金 W2007B13 项目、全国教育科学规划“十一五”规划教育部 EBA060192 青年专项和教育部人文社会科学重大 05JJPXLX164 项目的资助。

作者简介: 张秀阁, 女, 河北师范大学教育学院副研究员, 博士。Email: zhangxiuge@126.com。

梁宝勇, 男, 天津师范大学心理与行为研究院教授, 博士生导师。

发放问卷给 710 名初中生, 收回有效问卷 679 份。表 1 为有效问卷的被试信息。

表 1 初中生各年级的被试信息

	初一		初二		初三	
	男	女	男	女	男	女
<i>n</i>	94	125	101	101	126	132
平均年龄	12.68±0.50		13.69±0.54		14.59±0.65	

## 2.2 统计与分析

数据的统计分析工作主要采用 SPSS11.5 以及 Amos5.0 完成。

## 2.3 研究工具

### 2.3.1 自尊量表

采用 Rosenberg 编制的自尊量表 (*the self-esteem scale*, SES) 中文修订版, 包括 10 个条目, 4 级评分, 得分越高表示自尊程度越高。自尊量表内部一致性系数为 0.85, 重测信度为 0.82。它测量的是个体的整体自尊, 被广泛应用, 具有较高的效度。本研究中, 通过对测量模型的验证性因素分析对问卷的结构进行了验证。

根据 Russell 等人<sup>[7]</sup>的观点, 多元正态分布是利用潜变量采用最大似然估计方法进行结构方程模型估计的基础, 被试对个别条目的反应可能不符合多元正态假设。第二, 利用个别条目作为潜变量的测量指标进行分析经常需要估计的参数太多 (如, 因子负荷和误差项等), 以使模型拟合数据。这样, 用太多的参数检验模型, 会造成样本量相对太小。所以根据 Kishston 等<sup>[8]</sup>的建议对数据进行了打包 (*parceling*) 处理, 将单维度量表的条目平分几个部分形成相对较少的测量指标, 可以合理地解决这些问题。

在本研究中, 自尊量表的条目打两个包, 5 个奇数条目为一个包, 即自尊 1; 5 个偶数条目为一个包, 即自尊 2。在测量模型和结构模型中, 它们作为潜变量自尊的两个测量指标, 并通过对测量模型的验证性因素分析对问卷的结构进行了验证。

### 2.3.2 近乎完美量表修订版

采用杨丽修订的近乎完美量表修订版 (*almost perfect scale-revised*, APS-R), 由 22 个条目组成, 采用 Likert 7 点评分, 从 1 “非常不同意” 到 7 “非常同意”。此量表包括三个分量表, 标准、秩序和差异。三个分量表的高分分别表示为自己设立较

高的个人标准、较高度度的条理组织化、感觉到的个人理想预期与实际成绩之间的较大的差异。

杨丽修订的量表, 内部一致性信度、分半信度和重测信度比较理想; 探索性因素和验证性因素分析均支持 APS-R 的高标准、差异和秩序的理论建构; 各个分量表与效标的关系支持量表的效标效度。按照 Slaney 等人<sup>[9]</sup>的理论构想, 量表的标准因子和秩序因子测量完美主义适应良好的成分, 差异因子测量其适应不良的成分。在本研究中, 通过对测量模型的验证性因素分析对 Slaney 等人的理论构想进行了验证。

同自尊量表一样, 差异分量表打两个包, 分别称为差异 1 和差异 2。

### 2.3.3 Beck 抑郁问卷

此问卷 (*Beck depression inventory*, BDI) 由 Beck (1967) 编制, 是抑郁的自评量表, 适用于具有一定文化基础的普通人群, 量表共 21 项, 4 级评分, 量表总分能反映个体的抑郁症状程度, 但它不是抑郁的诊断量表。该量表具有较好的信度和效度。同自尊量表一样, 此量表打两个包, 分别称为抑郁 1 和抑郁 2。

## 3 结果

### 3.1 测量模型

根据 Anderson 和 Gerbing<sup>[10]</sup>的观点, 结构方程模型应该首先检验测量模型, 然后再检验结构模型。

采用奇偶分半法将样本一分为二, 奇数样本 1 ( $n=340$ ) 中, 通过验证性因素分析来检验测量模型。测量模型中有 4 个潜变量: 自尊、抑郁、适应良好完美主义、适应不良完美主义; 有 8 个观测变量: 自尊 1、自尊 2、抑郁 1、抑郁 2、标准、秩序、差异 1、差异 2。指定测量变量自尊 1 和自尊 2 在潜变量自尊上有负荷、抑郁 1 和抑郁 2 在抑郁上有负荷、标准和秩序在适应良好完美主义上有负荷、差异 1 和差异 2 在适应不良完美主义上有负荷。在测量模型中, 所有潜变量允许彼此相关。结果表明, 参数估计在可以接纳的范围之内:  $\chi^2$  (14,  $n=340$ ) = 25.294,  $\chi^2/df=1.807$ 、 $GFI=0.982$ 、 $CFI=0.994$ 、 $NFI=0.986$ 、 $RMSEA=0.049$ 。

在偶数样本 2 ( $n=339$ ) 中对样本 1 得到的测量模型进行交互效度验证, 采用多组分析法, 限定样本 2 的因子负荷、协方差与样本 1 的相等。结果, 两个样本没有差异, 支持模型的交互效度:  $\chi^2$

(42, n=679) = 65.006,  $\chi^2/df=1.548$ 、 $GFI=0.977$ 、 $CFI=0.993$ 、 $NFI=0.982$ 、 $RMSEA=0.028$ 。

为了确保样本 1 和样本 2 点因子负荷与协方差没有差异, 又检验了另一个样本间所有参数自由估计的模型, 结果表明, 两个样本没有差异:  $\chi^2$  (28, n=679) = 45.960,  $\chi^2/df=1.641$ 、 $GFI=0.984$ 、 $CFI=0.995$ 、 $NFI=0.987$ 、 $RMSEA=0.031$ 。被限定的模型与自由估计的模型之间没有差异,  $\Delta\chi^2_{diff}$  (14, n=679) = 19.046,  $p=0.163$ 。这一结果进一步为交互效应提供了支持。

### 3.2 测量指标的因子负荷以及潜变量之间的相关

将本研究的全体样本对测量模型进行拟合, 得到了测量模型中的各个测量指标的因子负荷以及潜变量之间的相关, 结果见表 2。

表 2 全体样本测量模型的标准化因子负荷以及测量模型潜变量之间的相关

模型中的因子负荷			
差异 1	0.960		
差异 2	0.965		
秩序		0.334	
标准		0.930	
抑郁 1			0.890
抑郁 2			0.887
自尊 1			0.899
自尊 2			0.766
模型中潜变量的相关			
适应不良完美主义	适应良好完美主义	抑郁	自尊
适应良好完美主义	-0.099		
抑郁	0.845**	-0.232**	
自尊	-0.639**	0.346**	-0.648**

注: \* 表示潜变量之间相关显著, \*\* 表示潜变量之间相关非常显著。

因子负荷从 0.334 到 0.965, 从潜变量到测量指标的系数都非常显著, 支持测量模型的结构效应。适应良好完美主义与适应不良完美主义相关不显著 ( $r=-0.099$ ), 适应良好完美主义与自尊正相关, 与抑郁负相关; 适应不良完美主义与自尊负相关, 与抑郁正相关。看来, 二者测量的是不同的完美主义维度。

### 3.3 结构模型

在样本 1 中检验结构模型, 在样本 2 中对得到的结构模型进行交互效应验证。本研究的假设结构模型包括两个外源变量 (适应良好完美主义、适应不良完美主义) 和两个内生变量 (自尊、抑郁), 抑郁为最终后果变量。模型中允许完美主义因子彼此相关。

对中介效应的检验遵循 Baron 和 Kenny<sup>[11]</sup> 提出的标准: 首先, 预测变量 (完美主义) 对后果变量 (抑郁) 具有预测作用; 第二, 预测变量 (完美主义) 对中介变量 (自尊) 具有预测作用; 第三, 中介变量 (自尊) 对后果变量 (抑郁) 具有预测作用; 第四, 控制了中介变量的影响以后, 预测变量对后果变量的预测作用显著下降。本研究按照这一思路对自尊的中介效应进行分析。

#### 3.3.1 直接效应检验

在样本 1 中, 利用三个模型分别估计了完美主义对自尊和抑郁的直接效应以及自尊对抑郁的直接效应。

在第一个模型中, 以适应良好完美主义和适应不良完美主义因子作为外源变量, 以抑郁作为内生变量, 考察完美主义对抑郁的直接效应。拟合结果理想:  $\chi^2$  (6, n=340) = 8.724,  $\chi^2/df=1.454$ 、 $GFI=0.992$ 、 $CFI=0.998$ 、 $NFI=0.994$ 、 $RMSEA=0.037$ 。适应良好完美主义和适应不良完美主义之间的相关路径不显著 ( $p=0.225$ ), 适应良好完美主义到抑郁的直接路径不显著 ( $p=0.063$ ) (见图 1)。去掉适应良好完美主义和适应不良完美主义之间的相关路径再次进行拟合, 拟合结果为:  $\chi^2$  (7, n=340) = 10.122,  $\chi^2/df=1.446$ 、 $GFI=0.990$ 、 $CFI=0.998$ 、 $NFI=0.993$ 、 $RMSEA=0.036$ , 与原模型没有显著差异,  $\Delta\chi^2_{diff}$  (1, n=340) = 1.397,  $p=0.237$ 。但是, 适应良好完美主义 (标准化路径系数为 -0.15,  $p=0.211$ ) 对抑郁的直接效应不显著。这不符合中介作用存在的标准, 所以, 在以后的分析中, 对于自尊对适应良好完美主义与抑郁关系的中介效应将不再分析。去掉适应良好完美主义对抑郁的直接路径, 第三次对模型进行拟合, 拟合结果理想:  $\chi^2$  (1, n=340) = 0.093,  $\chi^2/df=0.093$ 、 $GFI=1.000$ 、 $CFI=1.000$ 、 $NFI=1.000$ 、 $RMSEA=0.000$ 。

在第二个模型中, 以适应不良完美主义因子作为外源变量, 以自尊作为内生变量, 考察适应不良完美主义对自尊的直接效应。拟合结果理想:  $\chi^2$

(1,n=340) = 0.026,  $\chi^2/df=0.026$ 、 $GFI=1.000$ 、 $CFI=1.000$ 、 $NFI=1.000$ 、 $RMSEA=0.000$ 。适应不良完美主义对自尊的标准化路径系数 (-0.599,  $p=0.000$ ) 显著。

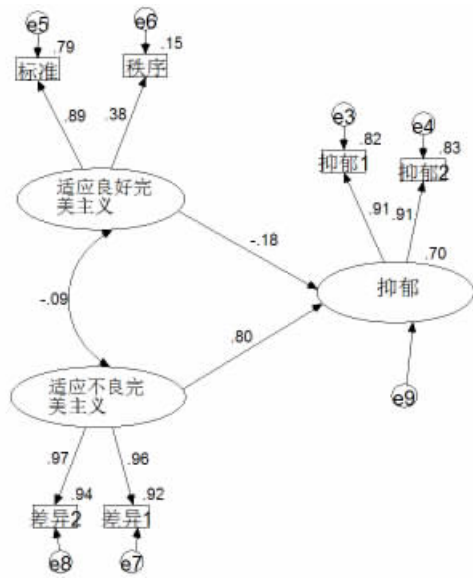


图1 完美主义对抑郁的直接效应模型

在第三个模型中,以自尊作为外源变量,以抑郁作为内生变量,考察自尊对抑郁的直接效应。拟合结果理想: $\chi^2(1,n=340)=1.333$ ,  $\chi^2/df=1.333$ 、 $GFI=0.998$ 、 $CFI=1.000$ 、 $NFI=0.998$ 、 $RMSEA=0.031$ 。自尊到抑郁的标准化路径系数 (-0.642,  $p=0.000$ ) 显著。

### 3.3.2 中介效应检验

在中介效应模型中,包括一个外源变量(适应不良完美主义)和两个内生变量(自尊、抑郁)。自尊为适应不良完美主义对抑郁效应的中介因素。通过嵌套模型分析,直接对完全中介模型(指定适应不良完美主义到抑郁的路径系数为0)和部分中介模型进行拟合,并将两个模型进行比较(见图2)。结果,部分中介模型拟合理想: $\chi^2(6,n=340)=15.093$ ,  $\chi^2/df=2.516$ 、 $GFI=0.986$ 、 $CFI=0.995$ 、 $NFI=0.991$ 、 $RMSEA=0.067$ ;完全中介模型拟合不好: $\chi^2(7,n=340)=126.003$ ,  $\chi^2/df=18.000$ 、 $GFI=0.896$ 、 $CFI=0.931$ 、 $NFI=0.928$ 、 $RMSEA=0.224$ 。两个模型差异显著: $\Delta\chi^2_{diff}(1,n=340)=110.910$ ,  $p=0.000$ 。

在偶数样本2( $n=339$ )中对样本1得到的部分中介模型进行交互效应验证,采用多组分析法,限定样本间的结构模型和参数不变。结果,两个样

本没有差异,支持模型的交互效应: $\chi^2(19,n=679)=29.532$ ,  $\chi^2/df=1.554$ 、 $GFI=0.986$ 、 $CFI=0.997$ 、 $NFI=0.991$ 、 $RMSEA=0.029$ 。允许组间所有参数自由估计的模型拟合也非常理想: $\chi^2(15,n=679)=27.210$ ,  $\chi^2/df=1.814$ 、 $GFI=0.987$ 、 $CFI=0.996$ 、 $NFI=0.992$ 、 $RMSEA=0.035$ 。被限定的结构模型与自由估计的结构模型之间没有差异, $\Delta\chi^2_{diff}(4,n=679)=2.986$ ,  $p=0.575$ 。这一结果支持部分中介模型的交互效应。

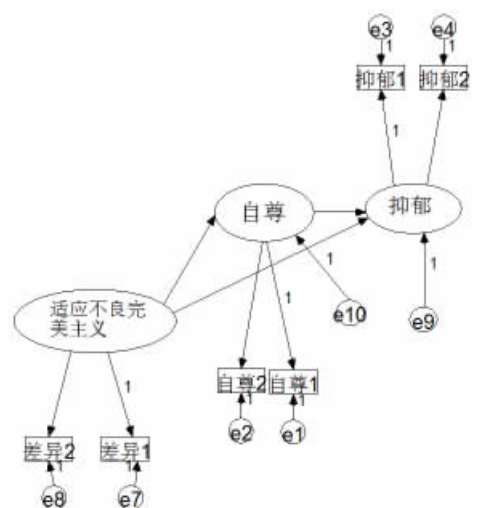


图2 自尊对适应不良完美主义和抑郁关系中中介效应的嵌套模型

全样本中的部分中介模型的路径系数见图3。

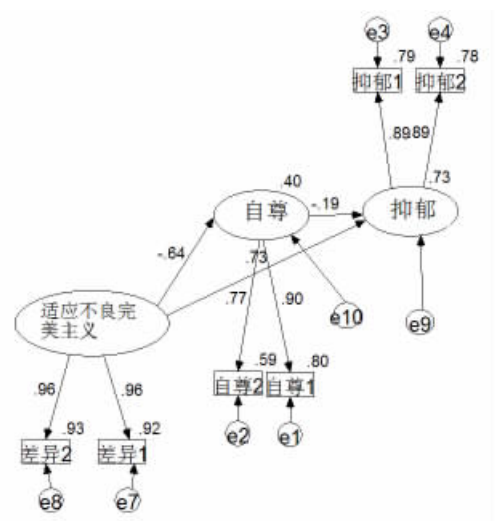


图3 全样本中的部分中介效应模型

在全样本中,部分中介模型中的适应不良完美



主义对抑郁的直接效应（标准化路径系数为 0.73）（见图 3）比不控制自尊效应时的适应不良完美主义对抑郁的直接效应（标准化路径系数为 0.84）下降显著，再次表明自尊对适应不良完美主义和抑郁关系具有中介效应。

全样本的部分中介模型中，通过自尊产生的间接效应为 0.12（ $-0.64 \times -0.19$ ），总体效应为 0.85（ $0.73+0.12$ ），自尊的中介效应占总体效应的 14%（ $0.12/0.85$ ）。

## 4 分析

对测量模型的检验，支持完美主义存在适应良好完美主义和适应不良完美主义两个高阶因子的概念。根据测量模型中潜变量的相关数据可以发现，适应良好完美主义描述的是给自己确立高标准、需要秩序和组织化的人们；适应不良完美主义则是那些经常感觉达不到自己目标的人。

潜变量之间的相关分析表明，适应良好完美主义与抑郁负相关，适应不良完美主义与抑郁正相关。这提示我们，完美主义不但是一个多维度的结构，而且，它并不单纯是破坏性的。适应良好完美主义是一个与成就有关的积极预测因素，单纯地对高目标和秩序的追求本身对心理健康有利，只有经常感觉自己的实力与高目标有差距时才会产生不良心理结果。这与 Hamachek 的观点一致。在对完美主义者进行咨询时，在降低适应不良完美主义的破坏作用的同时，还应该发挥适应良好完美主义的积极作用。

本研究中的结构方程模型表明，自尊部分中介适应不良完美主义和抑郁的关系。这个结果为 Hamachek 和 Blatt 的理论提供了实证支持。本结果与 Rice 等人<sup>[5]</sup>在大学生中的研究结果一致，自尊中介适应不良完美主义和抑郁关系，但它并不中介适应良好完美主义与抑郁的关系。Flett 等人也发现，自尊中介社会决定完美主义和抑郁的关系。

人们对自己感受的方式是其心理生活的重要方面，自尊影响着人们对行为结果的反应。高自尊的人比低自尊的人对行为结果更容易做自我服务的归因，二者对自己能力和素质的认识不同，高自尊的人通常认为自己有能力，希望从事与成就有关的工作并表现出色，他们会把成功归因于自己的能力而不会把失败归因于自己的能力<sup>[12]</sup>。所以，失败时，高自尊的人比低自尊的人更少体验到情绪上的痛苦<sup>[13]</sup>。

对于本研究中的中介效应发生的机制，可以做出如下推测。自我评价低是抑郁的认知表现之一，抑郁者往往贬低自己的能力，有自卑感、无用感以及无价值感。根据情绪的认知理论，认知评价过程决定情绪反应的方向。在完美人格特质倾向与抑郁的关系中，完美主义通过自尊这一人格在认知活动方面的表现，影响个体的刺激情景—评估—情绪中的认知评价过程，进而影响后果变量—抑郁。自尊不仅是心理健康的重要标志，作为起中介作用的个性变量，它对个体的情感、社会适应等都具有重要的制约作用<sup>[14]</sup>。

本研究的发现具有一定的理论和实践意义，在理论上，至少让人们完美主义与抑郁的关系机制有所认识，使人们认识到培养完美主义者的高水平的自尊很重要，当不可能的高标准达不到时，高自尊可以成为缓冲不良后果的资源。在实践中提示人们，在心理咨询和心理治疗的过程中，在测量来访者的完美主义水平的同时，还要测量他们的自尊水平，以便制定更有效的干预措施。

## 参 考 文 献

- 1 Enns M W, Cox B J, Clara I. Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 2002, 33: 921~935
- 2 Powers T A, Zuroff D C, Topciu R A. Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality*, 2004, 18 (1) : 61~72
- 3 Hewitt P L, Caelian C F, Flett G L, et al. Perfectionism in children: associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 2002, 32 (6) : 1049~1061
- 4 Sumi K, kanda K. Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: A prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 2002, 32 (5) : 817~826
- 5 Rice K G, Ashby J S, Slaney R B. Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 1998, 45: 304~314
- 6 Accordino D B, Accordino M P, Slaney R B. An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*. 2000, 37 (6) : 535~545
- 7 Russell D W, Kahn J H, Spoth R, et al. Analyzing data from ex-

- perimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 1998, 45: 18~29
- 8 Kistner J M, Widaman K F. Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: An empirical example. *Educational and Psychological Measurement*, 1994, 54 (3) : 757~765
- 9 Slaney R B, Rice K G, Mobley M, et al. The Almost Perfect Scale-Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001, 34: 130~145
- 10 Anderson J C, Gerbing D W. Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 1988, 103 (3) : 411~423
- 11 Baron R M, Kenny D A. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51 (6) : 1173~1182
- 12 Blaine B, Crocker J. Self-esteem and self-serving bias in reactions to positive and negative events: An integrative review. Baumeister R F (Ed.) . *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. New York: Plenum Press, 1993
- 13 Brown J D, Dutton K A. The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68 (4) : 712~722
- 14 杨丽珠, 张丽华. 论自尊的心理意义. *心理学探新*, 2003, 23 (4) : 10~13

## SELF-ESTEEM AS A MEDIATOR OF THE LINK BETWEEN PERFECTIONISM AND DEPRESSION

Zhang Xiuge<sup>1,2</sup>, Yang Li<sup>1,3</sup>, Liang Baoyong<sup>1</sup>, Wang Zeng<sup>4</sup>, Shao Xiuqiao<sup>5</sup>

(1 Academy of psychology and Behavior in Tianjin Normal University, Tianjin 300074; 2 Hebei Normal University, Shijiazhuang 050091;

3 Psychology Institute of Tianjin University, Tianjin 300072; 4 No. 27 middle school, Shijiazhuang 050011;

5 Shijiazhuang University, Shijiazhuang 050035)

### Abstract

A sample of 679 junior middle school students completed the Almost Perfect Scale-Revised, the self-Esteem Scale, and the Beck Depression Inventory, to explore the mediated effect of self-esteem on the relationship between perfectionism and depression. The results suggest that self-esteem partially mediated the association between maladaptive perfectionism and depression. It is important to foster a greater level of self-esteem among perfectionists.

**Key words** perfectionism, self-esteem, depression, SEM.