

初中生完美主义与学业倦怠的关系：心理韧性的中介作用

黄群英

内江师范学院 四川内江 641100

摘要：目的 考察初中生完美主义对学业倦怠的影响，探讨心理韧性的中介作用。方法 采用 Frost 多维完美主义问卷、青少年心理韧性量表和学业倦怠量表，收集 585 份有效数据。结果 初中生整体学业倦怠偏低，1.1% 的学生有重度倦怠；适应性完美主义负向预测学业倦怠、正向预测心理韧性；非适应性完美主义正向预测学业倦怠、负向预测心理韧性；心理韧性负向预测学业倦怠，在适应性完美主义与学业倦怠间起完全中介作用，在非适应性完美主义与学业倦怠间起部分中介作用。

关键词：完美主义；学业倦怠；心理韧性

引言

近年来，青少年的学业压力显著增加，学业倦怠问题在初中阶段尤为突出。初中生处于身心发展的关键期，一方面自主意识逐渐增强，另一方面自我控制能力不足，容易因外界诱惑而分心，导致学习疲惫和倦怠。同时，升学压力加剧了这种现象。长期学业倦怠不仅影响学习成绩，还对心理健康有负面影响。因此，探究学业倦怠的影响机制及有效缓解策略，具有重要的理论和现实意义。

研究表明，完美主义、心理韧性与学业倦怠密切相关。根据要求-资源模型（JD-R），高压要求通常增加倦怠风险。非适应性完美主义者因感知压力较大且设定过高标准，容易产生学业倦怠；适应性完美主义者则会调整目标，积极应对问题，学业倦怠风险较低^[1]。心理韧性作为重要的应对资源，有助于缓解非适应性完美主义带来的负面情绪，维持心理健康^[2]。对于适应性完美主义者，条理性和解决问题的能力增强了其心理韧性，使其在学业压力下保持积极状态^[2]。

从心理韧性对学业倦怠的缓解作用来看，心理韧性过程模型与心理资本理论^[3]指出，心理韧性在应对学业压力方面发挥重要作用。高水平的心理韧性能帮助学生将压力视为挑战而非威胁，有效降低倦怠感^[4]。国内实证研究也表明，不同学段学生的心理韧性与学业倦怠呈负相关^[5]，进一步证明了心理韧性在学业倦怠中的保护作用。

综上所述，完美主义、心理韧性和学业倦怠三者间存在显著关联：非适应性完美主义增加学业倦怠风险并削弱心理韧性，适应性完美主义则提升心理韧性，减少倦怠风险。

心理韧性作为调节压力的重要资源，能帮助学生有效应对学业压力。因此，本研究将探讨完美主义对学业倦怠的影响机制，并分析心理韧性的中介作用，以丰富对青少年学业压力与心理健康的理解，为缓解学业倦怠提供理论依据。

1 研究假设

基于理论分析，本研究提出以下假设：初中生的非适应性完美主义、适应性完美主义、心理韧性与学业倦怠之间存在显著相关；心理韧性在非适应性完美主义与学业倦怠之间起中介作用；心理韧性在适应性完美主义与学业倦怠之间亦起中介作用。

2 研究设计

2.1 研究对象

本研究采用随机抽样法，选取四川省内江市两所初中，在三个年级发放了 600 份问卷。剔除答题时间过短、规律作答和空缺率较高的问卷后，最终获得 585 份有效问卷，回收率为 97.5%。

2.2 研究工具

中文版 Frost 多维完美主义问卷（CFMPS），包含适应性完美主义和非适应性完美主义两个维度，总量表的 Cronbach's α 为 0.90。

青少年心理韧性问卷，包含目标专注、情绪控制、积极认知（个人力）、人际协助和家庭支持（支持力）五个维度，量表的 Cronbach's α 为 0.88，信度良好。

青少年学业倦怠量表，采用了吴艳和戴晓阳（2007）编制的学业倦怠量表。包含身心耗竭、学业疏离和低成就三个维度，量表的 Cronbach's α 为 0.8，信度良好。

2.3 数据分析

利用 SPSS27.0 进行 Harman 单因素检、相关分析、中介效应分析。

2.4 研究结果

2.4.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验检测共同方法偏差。结果显示, 特征根大于 1 的因子有 11 个, 最大因子解释的方差为 22.63%, 低于 40% 的临界值, 表明未发现严重的共同方法偏差。

表 1 非适应性完美主义、适应性完美主义、心理韧性和学业倦怠的相关矩阵

变量	1	2	3	4	5	6
1 非适应性完美主义	1					
2 适应性完美主义	0.19**	1				
3 心理韧性	-0.46**	0.49**	1			
4 个人力因素	-0.37**	0.57**	0.94**	1		
5 支持力因素	-0.50**	0.33**	0.91**	0.72**	1	
6 学业倦怠	0.49**	-0.36**	-0.78**	-0.74**	-0.71**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

2.4.3 非适应性完美主义与学业倦怠: 心理韧性的中介效应

依据温忠麟等 (2004) 的中介效应检验程序, 对心理韧性的中介效应进行检验 (见表 2)。首先, 回归分析显示, 非适应性完美主义显著预测学业倦怠 ($t=12.63$, $p < 0.001$, $\beta = 0.36$)。其次, 以非适应性完美主义为自变量、心理韧性为因变量的回归分析显示, 非适应性完美主义显著预测心理韧性 ($t=-12.69$, $p < 0.001$, $\beta = -0.44$)。最后, 将非适应性完美主义和心理韧性共同纳入模型预测学业倦怠, 结果显示心理韧性预测显著 ($t=-24.84$, $p < 0.001$), 非适应性完美主义的 β 值降至 0.14, 仍显著 ($t=5.92$, $p < 0.001$)。说明心理韧性在非适应性完美主义与学业倦怠之间起部分中介作用, 占总效应的 66.43%。

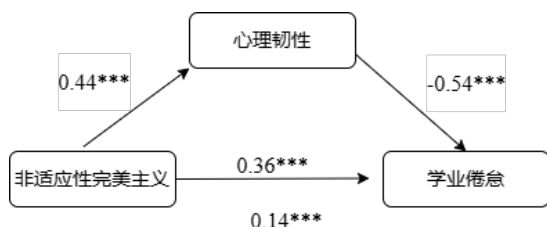


图 1 非适应性完美主义与学业倦怠的中介模型图

2.4.2 相关性分析

使用 SPSS 27.0 对非适应性完美主义、适应性完美主义、心理韧性和学业倦怠进行相关分析 (见表 1)。结果显示: 非适应性完美主义与心理韧性显著负相关, 与学业倦怠显著正相关 ($P < 0.01$); 适应性完美主义与心理韧性显著正相关, 与学业倦怠显著负相关 ($P < 0.01$); 心理韧性与学业倦怠显著负相关 ($P < 0.01$)。这些结果验证了各变量间的显著相关性。

2.4.4 适应性完美主义与学业倦怠: 心理韧性的中介效应

依据温忠麟等 (2004) 的中介效应检验程序, 对心理韧性的中介效应进行检验 (见表 3)。首先, 回归分析显示, 适应性完美主义显著负向预测学业倦怠 ($t=-9.31$, $p < 0.001$, $\beta = -0.35$)。其次, 以适应性完美主义为自变量、心理韧性为因变量的回归分析显示, 适应性完美主义显著正向预测心理韧性 ($t=13.80$, $p < 0.001$, $\beta = 0.49$)。最后, 将适应性完美主义和心理韧性共同纳入模型预测学业倦怠, 结果显示心理韧性预测显著 ($t=-26.77$, $p < 0.001$), 但适应性完美主义预测不显著 ($t=-1.19$, $p > 0.05$), 符合完全中介效应。

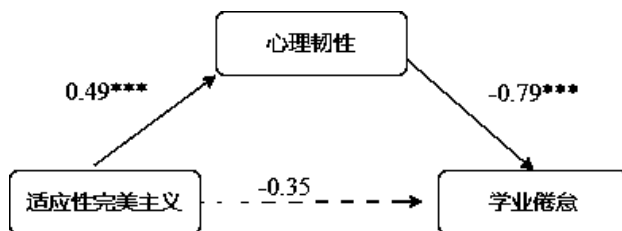


图 2 适应性完美主义与学业倦怠的中介模型图

3. 讨论

3.1 初中生完美主义、心理韧性与学业倦怠的关系分析

3.1.1 初中生完美主义与学业倦怠的相关关系

适应性完美主义与学业倦怠显著负相关。适应性完美

主义者倾向设定合理高标准,即使未达成也不过度自责,而是合理归因并持续努力。他们目标灵活,根据自身能力调整学习计划,乐观看待失败,采用积极应对策略,将压力转化为动力,因此学业倦怠较低。总体来看,适应性完美主义负向预测了学业倦怠。

非适应性完美主义与学业倦怠显著正相关。非适应性完美主义者设定超出自身能力的高标准,无法实现时易自责,难以获得成就感。他们对失败的接受度低,过度担忧错误,倾向于避免失误,容易产生负性情绪;对压力的感知较强,易对压力作出负面评价,采用不良应对方式。因此,非适应性完美主义倾向高的学生更易陷入学业倦怠,形成难以达到高标准的恶性循环。

3.1.2 初中生完美主义与心理韧性的相关关系

适应性完美主义与心理韧性总分及各维度显著正相关。适应性完美主义者倾向于采取任务和问题导向的应对方式,关注问题解决而非逃避,这是其适应良好的关键。他们灵活制定目标和解决问题,增强了对环境的适应性和控制感,减少消极情绪的产生。适应性完美主义者合理使用资源,对心理韧性水平有积极影响。

非适应性完美主义与心理韧性总分及各维度显著负相关。非适应性完美主义倾向高的学生在负性情境中更易产生消极情绪,采用的情绪调节策略增加了心理失调的可能性。他们常用二分思维和负性评价,不接受失败和错误,减少有效应对技能的使用,导致适应不良。例如,作业出现错误时,容易自责并认为无能,影响后续行动;在解决问题时,倾向回避,过度关注他人评价,陷入灾难化思维,消耗心理韧性,阻碍其发展。总体而言,非适应性完美主义负向预测心理韧性水平。

3.1.3 心理韧性与学业倦怠的相关关系

心理韧性总分及各维度与学业倦怠显著负相关。高心理韧性的学生在面对困难时保持积极乐观,能调整情绪、专注问题解决、采取积极应对,并寻求他人支持,将挫折转化为动力,减少学业倦怠。低心理韧性的学生情绪波动大,难以调整,常采用消极应对方式,导致负面影响扩大,更易出现学业倦怠。综上,心理韧性负向预测学业倦怠。

3.2 心理韧性的中介作用

研究结果表明,心理韧性在适应性完美主义与学业倦

怠、非适应性完美主义与学业倦怠之间均起中介作用。中介效应检验显示,对于适应性完美主义,心理韧性起显著的间接作用,但直接效应不显著。适应性完美主义倾向高的学生目标设置灵活,善于利用人际资源寻求帮助,需求合理且能自我调整,情绪更稳定积极,合理使用内外资源,进而减少学业倦怠的发生。而在非适应性完美主义方面,检验结果表明,非适应性完美主义不仅直接影响学业倦怠,还通过心理韧性间接影响学业倦怠。非适应性完美主义者的要求、消极应对、二分思维和负性自我评价降低了心理韧性,使学生更易产生学业倦怠。

综上所述,青少年的全面成长是国家和社会的迫切需求,但学业负担和成长需求也使初中生对自身提出更高要求。非适应性完美主义倾向的学生因更高的压力易感性和自我要求,消耗心理韧性等资源应对负性事件,从而更易产生学业倦怠。由于完美主义作为人格特质难以短期改变,较少作为干预对象。因此,建议通过提升学业倦怠较高的学生的心理韧性来缓解倦怠,这对学生成长具有重要意义。

参考文献:

- [1] Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6), 1373-1385.
- [2] Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- [3] Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and organization review*, 1(2), 249-271.
- [4] Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. (2001). The job demands - resources model of burnout. *The Journal of applied psychology*.
- [5] 惠慧 & 唐洪雷. (2023). 中职生抗逆力水平对学业倦怠的影响: 家庭支持的中介作用. *宁波职业技术学院学报* (02), 56-61+76.

作者简介:

黄群英, 女, 汉族, 1987.12, 讲师, 研究方向为: 心理健康教育, 人格与社会心理学。