

艺术类大学生消极完美主义与负面评价恐惧的关系：反刍思维的中介作用

王莹莹¹ 杨绿¹

(1.吉林体育学院, 吉林 长春 130000)

摘要: 为了探究艺术类大学生消极完美主义与负面评价恐惧之间的关系, 并分析反刍思维在二者关系中的中介作用, 本研究选取某高校艺术类专业 745 名大学生为研究对象, 运用消极完美主义量表、中文版反刍思维量表以及简明负面评价恐惧量表进行测查。结果显示: (1) 消极完美主义、反刍思维与负面评价恐惧三者之间均存在显著的正相关关系; (2) 消极完美主义可以显著正向预测负面评价恐惧水平^[1]; (3) 消极完美主义可以显著正向预测反刍思维水平; (4) 反刍思维可以显著正向预测负面评价恐惧水平; (5) 反刍思维在消极完美主义与负面评价恐惧之间起中介作用^{[1][2]}。结论: 消极完美主义不仅会直接加重艺术类大学生对负面评价的担忧, 还会通过增强其反刍思维水平进一步提升其评价焦虑。研究结果对艺术类大学生心理健康教育和干预实践具有一定启示。

关键词: 艺术类大学生; 消极完美主义; 负面评价恐惧; 反刍思维

DOI: doi.org/10.70693/jyxb.v2i3.603

The Relationship Between Negative Perfectionism and Fear of Negative Evaluation Among College Students Majoring in Art: The Mediating Role of Rumination

Wang Yingying¹, Yang Lv¹

¹ Jilin Sports University, Changchun, Jilin

Abstract: Objective: To explore the relationship between negative perfectionism and negative evaluation fear among art college students, and to analyze the mediating role of rumination thinking in this relationship. Method: A total of 745 art college students from a sports university were selected as the research subjects. The negative perfectionism scale, the Chinese version of rumination thinking scale, and the brief negative evaluation fear scale were used for measurement. The results showed: (1) There was a significant positive correlation among negative perfectionism, rumination thinking, and negative evaluation fear; (2) Negative perfectionism could significantly positively predict the level of negative evaluation fear; (3) Negative perfectionism could significantly positively predict the level of rumination thinking; (4) Rumination thinking could significantly positively predict the level of negative evaluation fear; (5) Rumination thinking played a mediating role between negative perfectionism

作者简介: 王莹莹(1999—), 女, 硕士, 研究方向为学校心理健康教育

杨绿(1977—), 女, 硕士, 研究方向为学校心理健康教育、心理咨询理论与实操

通讯作者: 杨绿

m and negative evaluation fear. Conclusion: Negative perfectionism not only directly increases the anxiety of art college students regarding negative evaluations, but also enhances their rumination thinking level, thereby further increasing their evaluation anxiety. The research results have certain implications for the mental health education and intervention practices of art college students.

Keywords: Art college students; Negative Perfectionism; Fear of negative evaluations; Recurrent Thought

由于艺术类大学生是高等教育中的特殊群体,在他们学习发展的过程中都存在着表现性、开放性和评价性的特点。无论是专业训练、作品创作、舞台表演,还是汇报展演、考试考核以及外出比赛等环节,都需要接受教师、同学乃至外校评委等人的评价。在这种情况下,一方面要求有较高的工作绩效;另一方面又要不断地自我调适对外部信息的关注度及容忍度。所以艺术类大学生更易在高要求、高比较和高暴露的条件下产生压力体验并出现害怕失败、担心被批评以及恐惧受到否定性评价等问题。

在此背景下,作为不适应性人格特征之一的消极完美主义日益受到学者的关注。消极完美主义者倾向于担心犯错、对自己过于严格及将失败归因于不可挽回的结果^[3]。有研究指出,消极完美主义会导致焦虑、抑郁、社交回避、自我否定及学业倦怠等一系列消极结果。对艺术生来说,高标准严要求及对自己过分苛求的心理容易导致其在被他人评价自己的作品或在台上表演时产生紧张逃避的现象。

与此同时,负面评价恐惧是个体在社交互动或表现情境中担心自己受到他人消极看法、批评或否定的一种稳定倾向^[4]。高负面评价恐惧者往往更关注他人是否在意自己的失误,更容易预期外界批评,并在实际情境中表现出回避、退缩或高度警觉。

对于艺术类大学生来说,由于其专业活动天然伴随展示与评价,负面评价恐惧可能直接影响其学习投入、舞台表现与心理适应。另外,反刍思维是消极的认知加工过程,在受到负性生活事件或者负性情绪的影响后,反复、被动地思考该事件的原因、后果以及其对于自己的意义^[5]。反刍会影响负性情绪的时间长度,同时也会降低人们解决问题的能力及灵活性,使人陷入“想的越多,越走不出来”的境地。有研究表明,反刍思维与焦虑、抑郁、社会适应不良及评价敏感性有关。

在此基础上,本研究选取艺术类大学生作为调查群体,拟检验如下假设:H1:消极完美主义能够显著正向预测负面评价恐惧;H2:消极完美主义能够显著正向预测反刍思维;H3:反刍思维能够显著正向预测负面评价恐惧^{[1][2][6]};H4:反刍思维在两者间发挥着中介作用。

1 对象与方法

1.1 研究对象

采用方便抽样法,在2026年3月针对吉林省长春市某体育高校的艺术类专业750名大学生进行问卷调查,共回收有效问卷745份,有效率100%;详见表1。

表1 参与者的统计特征描述 (N=745)

		计数	占比
性别	男	224	30.1
	女	521	69.9
专业	瑜伽	141	18.9
	技巧啦啦操	150	20.1
	流行舞	153	20.5
	舞蹈表演	161	21.6
	冰雪舞蹈	140	18.8
年级	大一	183	24.6
	大二	195	26.2
	大三	191	25.6
	大四	176	23.6

1.2 研究工具

1.2.1 Frost 多维完美主义量表

本研究采用訾非等修订的Frost多维完美主义问卷中文版,共有27个项目,包括积极完美主义和消极完美主义两个分量表^[7]。本研究选用消极完美主义分量表中的21个项目进行测量。该量表采取5点计分法,1=完全不同意~5=完全同意。得分越高表示消极完美倾向越严重^{[3][8]}。本研究所用该量表的内部一致性信度系数为0.964。

1.2.2 简明负面评价恐惧量表

本研究采用的是陈祉妍于2002年在中国文化与社会背景下修订、并被认为契合中国人特点的《简明负面评价恐惧量表》(BFNES)(Leary,198

3)^{[9][10]}。该量表为单维度结构, 共含 12 个题目, 其中包括 4 个反向计分条目和 8 个正向计分条目, 采用 5 点 Likert 评分方式, 1 表示“完全不符合”, 5 表示“完全符合”。量表得分总分越高, 说明被试对负面评价的恐惧程度越强, 得分越低则表明其负面评价恐惧水平越弱^[11]。在本研究中, 该量表的内部一致性信度为 0.736。

1.2.3 中文版反刍思维量表

采用 Nolen-Hoeksema 在其编制的反刍思维问卷的基础上, 经韩秀、杨宏飞修订的中文版反刍思维问卷^[12]。该量表包含症状反刍、反省深思以及强迫性思考 3 个因子, 共有 22 个项目组成。该量表使用四级评分法, “从未”为 1 分、“很少”为 2 分、“有时”为 3 分、“经常”为 4 分。全部项目均是正向计分, 分数越高表示被试者的反刍思维程度越高^{[3][13][14][15][16]}。本研究中此问卷的内部一致性信度系数是 0.978。

1.3 统计学方法

本研究采用 SPSS23.0 软件和 PROCESS 进行描述性统计分析和相关性分析及中介效应等分析^[3]。探究艺术类大学生消极完美主义与负面评价恐惧之间的关系, 并分析反刍思维在二者关系中的中介作用。

2 研究结果

2.1 共同方法偏差检验

本研究通过自我报告式量表获取数据, 因此运用 Harman 单因子检验对共同方法偏差进行评估。分析结果显示共有 7 个特征根大于 1 的因子, 其中第一因子所解释的变异量为 39.802%, 未达到 40% 的阈值, 说明本研究不存在明显的共同方法偏差^{[3][13][16][17][18][19][20][21]}。

2.2 描述性统计与相关分析

对艺术专业大学生的消极完美主义、反刍思维以及负面评价恐惧进行了描述性统计和皮尔逊相关系数分析, 其结果见表 2。

表 2 艺术类大学生消极完美主义、反刍思维与负面评价恐惧之间的相关 (r)

变量	$\bar{x} \pm s$	1 消极完美主义	2 反刍思维	3 负面评价恐惧
1 消极完美主义	56.41±20.029	1	0.918**	0.773**
2 反刍思维	53.91±23.413	-	1	0.798**
3 负面评价恐惧	32.83±8.816	-	-	1

**。在 0.01 级别 (双尾), 相关性显著。

消极完美主义的总分均值为 56.41 (SD=20.029), 反刍思维总分均值为 53.91 (SD=23.413), 负面评价恐惧总分均值为 32.83 (SD=8.816)。

相关分析结果表明: 消极完美主义与反刍思维呈显著正相关 ($r=0.918, p<0.01$), 消极完美主义与负面评价恐惧呈显著正相关 ($r=0.773, p<0.01$), 反刍思维与负面评价恐惧呈显著正相关 ($r=0.798, p<0.01$)^{[3][14]}。上述结果满足中介效应检验的前提条件。

2.3 中介效应检验

在控制性别、专业和年级的前提下, 使用 Hayes(2022)编制的 PROCESS 宏程序中的 Model4 模型并采用 Bootstrap 方法(重复抽样 5000 次), 检验反刍思维在消极完美主义对负面评价恐惧之间的中介效应^[8]。结果见表 2。

表 2 消极完美主义与负面评价恐惧的中介效应 (反刍思维为中介)

效应	路径	效应值	95%CI
直接效应	消极完美主义→负面评价恐惧	0.1107	[0.0626,0.1589]
间接效应	消极完美主义→反刍思维→负面评价恐惧	0.227	[0.1827,0.2726]

注: CI 表示采用偏差校正百分位法得到的 Bootstrap 置信区间; 纳入的控制变量为性别、专业和年级。

首先, 消极完美主义对反刍思维具有显著的正向预测作用 ($a=1.0587, SE=0.0167, p<0.001, 95\% CI[1.0258, 1.0916]$)。其次, 在控制消极完美主义后, 反刍思维对负面评价恐惧的预测作用也显著 ($b=0.2144, SE=0.0213, p<0.001, 95\% CI[0.1726, 0.2562]$)。最后, Bootstrap 检验表明, 间接效应 (消极完美主义→反刍思维→负面评价恐惧) 的 95% 置信区间为 [0.1827, 0.2726], 不包含 0, 效应值为 0.2270。同时, 直接效应 ($c'=0.1107$) 的 95% 置信区间为 [0.0626, 0.1589], 也不包含 0, 说明反刍思维在二者之间起部分中介作用, 中介效应占总效应的比例为 67.2%。假设 4 得到支持。

3 讨论

本研究考察了艺术类大学生的消极完美主义对负面评价恐惧的影响及反刍思维在其中的中介作用^{[8][22]}。首先, 本研究表明消极完美主义与负面评价恐惧存在显著正向预测关系 (由上表 2 所示), 说明对于艺术类高暴露、高评价环境下的大学生来说, 如果对自己的要求较高并伴有灾难

性解释的话,对他人负面评价更为焦虑。这种焦虑感会影响学习专注度以及表演状态,并进一步诱发逃避、回避行为以及心理障碍。

其次,消极完美主义也被证实可显著正向预测反刍,表明高消极完美主义者遭遇负性事情或出现失败后容易反复思考犯错的原因及结果,无法从负面情绪中抽离出来。反刍作为消极的认知加工方式也会延长不良情绪的时间,影响其学习生活。

深入探讨发现,反刍思维能够预测负性评价恐惧,在消极完美主义和负性评价恐惧间起部分中介作用^{[1][14][22]};也就是说,消极完美主义不但可以直接增加大学生的负性评价恐惧,而且还可以通过提高反刍思维水平来增加负性评价恐惧,即消极完美主义对负性评价恐惧的作用是多途径、多层次的。中介作用占比大表明,在进行心理干预及教育中除对消极完美主义本身的重视外,还应注重减少并控制反刍水平,让学生提升其认知弹性以及自我调适的能力。

综上所述,本研究在一定程度上丰富了对艺术类大学生特殊心理特点的认识,并可以为艺术类大学生的心理健康工作提供一定的参考依据,如加强对于消极完美主义以及反刍的认知干预,从而降低负性评价恐惧感,改善其心理健康水平及学业成绩。

4 小结

本研究采用量表法和相关性分析对某体育院校艺术类大学生进行了研究发现:体育院校艺术类大学生的消极完美主义会显著正向影响其负性评价恐惧,并通过反刍自我意识而间接正向预测其负性评价恐惧;综上所述,反刍思维在两者之间起到部分中介的作用,这对认识艺术类大学生心理压力及适应困境具有一定的意义,同时也为开展针对艺术类大学生的心理健康教育与干预提供了一定的参考价值。在今后的工作中,高校应该更加重视对艺术类大学生心理的需求,围绕主题设定合理的目标并开设相对应的课程并给予相应的心理健康教育及认知行为方面的干预,使其形成积极的自我期望、降低反刍思维水平,在一定程度上缓解其评价焦虑情绪,以利于学生的学习生活顺利进行。教师也要在对学生进行评价时更加注重过程而非结果,关注学生的学习过程,面对学生的诉求要积极帮助解决,不断鼓励学生提高学生的自信心,对于家长,建议要减少对学生过高的期望,接纳学生的不完美,减少对学生

的过高期望,将对学生的指责改为激励表扬式教育,学会转变思维方式,更好的促进学生成长。

参考文献:

- [1] 朱婷婷.大学生反刍思维与完美主义、抑郁的关系及干预研究[D].闽南师范大学,2014.
- [2] 韩越.高中生负面评价恐惧与社交回避的关系:有调节的中介模型及干预研究[D].江西师范大学,2025.
- [3] 张月,张野,陈颖.大学生消极完美主义与抑郁的关系:反刍思维的中介作用[J].太原城市职业技术学院学报,2021,(11):123-126.
- [4] 刘洋,张大均.评价恐惧理论及相关研究述评[J].心理科学进展,2010,18(01):106-113.
- [5] 邓金艳,姜淑梅.反刍思维述评[J].心理月刊,2022,17(05):235-237.
- [6] 许瑾.高中生完美主义对社交焦虑的影响:反刍思维的中介作用及干预研究[D].广西民族大学,2022.
- [7] 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,(06):560-563.
- [8] 许珊珊.消极完美主义对研究生学业拖延的影响及对策研究[D].黑龙江大学,2025.
- [9] 陈祉妍.中学生负面评价恐惧与考试焦虑的相关性[J].中国心理卫生杂志,2002,16(12):855-857.
- [10] 彭淑超.职场欺凌对员工职场孤独感的影响:社交焦虑和负面评价恐惧的链式中介作用[D].曲阜师范大学,2020.
- [11] 刘洪文.大学生自尊与社交焦虑的关系及负面评价恐惧的中介作用[D].贵州师范大学,2025.
- [12] Nolen-Hoeksema S. Sex differences in unipolar depression: evidence and theory[J]. Psychol Bull, 1987, 101(2): 259-282.
- [13] 王凯,张野.校园排斥对初中生内外化问题的影响:同伴关系与核心自我评价的中介作用[J].心理发展与教育,2020,36(05):594-604.
- [14] 胡淼.大学生完美主义与社交焦虑的关系:负面评价恐惧与自我批评反刍的链式中介作用[D].内蒙古师范大学,2024.
- [15] 王婉钰.负性生活事件与初中生学业倦怠的关系:反刍思维和焦虑的链式中介作用[D].牡丹江师范学院,2025.

[16] 汤雅婷.父母教养方式对初中生社交焦虑的影响[D].西北师范大学,2025.

[17] 曾玲娟,银露,江丽晶.教师支持与中学生学业拖延的关系:有调节的中介模型[J].牡丹江师范学院学报(社会科学版),2023,(01):86-96.

[18] 陈思梦,张懂蓓.网络营销工具对客户关系管理的影响分析——基于湖南多锐科技有限公司的证据[J].经济研究导刊,2024,(04):36-39.

[19] 常松,徐帆,王春煦,等.家庭社会经济地位与青少年生活满意度:父母冲突的中介作用和成

长型思维的调节作用[J].心理技术与应用,2024,12(06):333-342.

[20] 王新宇,孙雷,李亚茹,等.大学生多维度完美主义与社交外表焦虑的关系:自尊的中介作用[J].心理月刊,2025,20(05):81-84+113.

[21] 刘洪文.大学生自尊与社交焦虑的关系及负面评价恐惧的中介作用[D].贵州师范大学,2025.

[22] 陈郭伟,缪伟吉.女大学生核心自我评价在外表完美主义与负面评价恐惧间的中介作用[J].太原城市职业技术学院学报,2015,(02):43-45.