

Study on the Relationship between Procrastination and Perfectionism of College Students

Peipei Zhang, Weihong Wang

School of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: wangwh@swu.edu.cn

Received: May 19th, 2014; revised: May 23rd, 2014; accepted: May 30th, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

To explore the correlation between procrastination and perfectionism, the present study investigated the procrastination and perfectionism of 218 college students, using Aitken Procrastination Inventory (API) and The Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS). The results showed that girl's scores of procrastination are significantly higher than those of boy's, but there isn't any difference among grades. Procrastination was significantly positive correlated with concern over mistakes and doubts about actions, while the correlation between procrastination and organization was negative. Organization and doubts about actions are predictors of procrastination.

Keywords

College Students, Procrastination, Perfectionism

大学生拖延与完美主义的相关研究

张培培, 王卫红

西南大学心理学部, 重庆
Email: wangwh@swu.edu.cn

收稿日期: 2014年5月19日; 修回日期: 2014年5月23日; 录用日期: 2014年5月30日

摘要

为了研究拖延行为与完美主义的相关关系,本研究以218名大学生为被试,采用Aitken拖延问卷(API)和中文Frost多维度完美主义问卷(FMPS)进行问卷测量。结果表明:女生的拖延程度显著高于男生,不同年级大学生的拖延程度没有显著差异。拖延行为与担心错误($p < .05$)及行动的疑虑($p < .01$)呈显著正相关,与条理性呈显著负相关($p < .01$)。其中,条理性和行动疑虑对拖延行为具有预测作用。

关键词

大学生, 拖延, 完美主义

1. 引言

目前关于拖延(procrastination)的界定有多种, Solomon 等认为拖延是个体对任务的不必要的延迟行为,并使个体产生主观上的不适感(Solomon & Rothblum, 1984); Milgram 等则把拖延定义为个体对任务的不必要的延迟倾向(Milgram, MeyTal, & Levison, 1998); Ferrari 认为拖延定义为一项相关的任务的推迟以及破坏性任务的出现(Ferrari, 2000)。一般而言,传统上将拖延视为以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向,是一种自我阻碍和功能紊乱行为(蒙茜, 郑涌, 2006)。当前,大多数研究者认为学业拖延应满足三个条件:拖延、不必要以及产生不良后果。

完美主义(perfectionism)是指一种对自己的表现或行为设置高标准的人格特质,即在个性中具有凡事追求尽善尽美的极致表现倾向。Frost 等在总结前人工作的基础上提出了“多维度完美主义”的概念(Frost, Heimberg, & Holt, 1993),并确定了六个维度:担心错误,即对错误的消极反应,把错误等同与失败并认为失败后将失去他人的尊重;过高的个人标准,即对自己要求过高,并且这些要求在自我评价中占了过分重要的比重;行动的疑虑,即对自己完成任务的能力的怀疑;条理性,即对秩序、条理和整洁的强调;父母的期望,即认为父母为自己设立了非常高的目标;父母的批评,对父母过分批评自己的一种知觉。其中,前四个维度是指向自己的,后两个维度是对父母要求的知觉。

完美主义的核心是个体制定的极高的目标,根据个体在追求这些目标时的情感、内在以及外在反应的不同,可将完美主义分为适应性完美主义和非适应性完美主义。有研究表明适应性完美主义与个人自尊存在正相关,而非适应性完美主义则与之呈负相关。完美主义具有四个特征:自我强加的高标准,自我评价过于依赖成功和成就,较高的自我批评和恐惧失败(方新, 钱铭怡, 瞿非, 2007)。完美主义不仅对自己有极高的标准,对他人也严格要求,对成败的判断建立于自己设定的高标准上,如果没有达成标准即使做得再好也认为自己失败,并随之进行严格的自我检讨和自我批评。

拖延者对失败和消极评价的恐惧与完美主义紧密相连,国内外已有研究表明拖延与完美主义。Walsh(2002)的研究结果表明,完美主义与拖延之间呈现正相关,具有高完美主义倾向的人表现出更多的拖延行为。Onwuegbuzie(2004)通过以研究生为对象的研究发现,指向自己或他人的完美主义与拖延不存在相关,而尽力满足别人对自己期望的社会决定的完美主义者则与学业拖延显著相关。国内胡春宝(2008)以硕士研究生为被试的研究表明自我取向的完美主义与学习拖延之间存在显著的负相关。张锦坤等以大学生为被试的研究表明完美主义与学业拖延之间存在负相关(张锦坤, 陈璐, 黄育艺, 2009)。石波等的研究则发现完美主义与拖延存在正相关,高完美主义倾向的个体表现出更多的拖延行为(石波, 岳彩镇, 汤

雯, 2009)。

根据已有研究发现, 关于拖延与完美主义间的关系, 国内外都有一定数量的研究, 但是研究结果并不是十分一致, 有的结果表明完美主义与拖延之间存在正相关, 而有的研究结果则恰恰相反, 二者关系有待进一步研究。

2. 方法

2.1. 被试

向西南大学本科学生发放 Aitken 拖延问卷和中文 Frost 多维度完美主义问卷 240 份, 收回有效问卷 218 份, 回收有效率 90.8%。其中男生 101 人, 女生 117 人; 大一 81 人, 大二 34 人, 大三 47 人, 大四 56 人; 被试年龄 17~24 岁。

2.2. 研究工具

Aitken 拖延问卷(Aitken Procrastination Inventory, API)中文修订版, 陈小莉、戴晓阳(2008)修订。该问卷是由 Aitken 编制的用于评估大学生长期持续拖延行为的自评量表, 由 19 个条目构成, 采用 5 点记分法, 完全不符合记 1 分, 完全符合记 5 分, 其中 9 个题目反向记分。Cronbach 系数为 0.802, 经检验有良好的效度。

Frost 多维度完美主义问卷(Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS)中文版, 訾非和周旭(2006)修订。包括担心错误、行为的迟疑、个人标准、父母期望和条理性 5 个维度, 其中前四个维度属于消极完美主义, 条理性属于积极完美主义。共 27 个项目, 采用 5 级评分。各分量表的 Cronbach 系数 0.64~0.81。

2.3. 研究过程

采用集体施测方式, 以指导语指导被试填答问卷, 并当场收回问卷。

3. 结果

Aitken 拖延问卷结果表明拖延问卷的得分在 26 分到 92 分之间, 分数越高说明学业拖延程度越高。不同性别及不同年级学生的得分情况如表 1 所示。对不同性别大学生的拖延分数进行独立样本 t 检验, 得到 $t = 2.096$, $p < .01$, 所以男、女生的拖延程度有显著差异, 女生拖延显著高于男生。对不同年级大学生的学业拖延得分进行单因素方差分析, 差异不显著($F = 2.295$, $p > .05$)。

中文 Frost 多维度完美主义问卷的结果如表 2 所示。在被调查者中, 具有消极完美主义倾向(消极完

Table 1. Comparison on procrastination scores between college students of different genders and grades
表 1. 不同性别、不同年级大学生拖延得分的差异比较

		N	M	SD
性别	男	101	46.18	8.693
	女	117	49.03	12.090
年级	1	81	46.51	9.483
	2	34	45.50	8.561
	3	47	47.38	10.832
	4	56	50.70	13.088

美主义得分 > 69) 的学生共有 52 人, 占被调查总数的 18.57%, 消极完美主义者(消极完美主义得分 ≥ 77) 的学生共有 18 人, 占被调查总数的 3.67%。这表明大部分大学生的完美主义程度基本正常。

对不同性别大学生完美主义总分进行独立样本 t 检验, 结果显示 $t = 1.471$, $p > .05$, 所以男、女生在完美主义总分上没有显著差异。通过对不同性别大学生在完美主义各维度的差异进行独立样本 t 检验, 得到男生和女生在条理性这一维度上差异显著($t = 2.459$, $p < .01$), 男生的条理性程度显著低于女生。男、女生在个人标准维度上的差异边缘显著($t = 1.91$, $p = .058$)。

不同年级大学生的完美主义得分如表 3 所示。对不同年级大学生的完美主义得分进行单因素方差分析得到 $F = 2.205$, $p > .05$, 差异不显著, 由此可得不同年级的大学生之间的完美主义倾向无显著差异。对完美主义各维度进行方差分析的结果显示, 不同年级大学生在条理性($F = 3.689$, $p < .05$)和个人标准($F = 3.974$, $p < .01$)维度上差异显著。事后检验结果表明, 大四学生的条理性显著低于其他年级($p < .05$), 大二学生的个人标准显著高于其他年级($p < .05$)。

对被试在 Aitken 拖延问卷结果与中文 Frost 多维度完美主义问卷的得分进行相关分析, 结果如表 4 所示。拖延与担心错误($p < .05$)及行动的疑虑($p < .01$)呈显著正相关, 与条理性(即积极完美主义)呈显著负相关($p < .01$), 与消极完美主义呈显著正相关($p < .01$)。

以拖延量表得分为自变量, 完美主义量表各因素为因变量进行多元逐步回归分析, 进入方程的自变量为条理性和行动疑虑, 结果见表 5。由此可得, 条理性和行为疑虑对拖延具有预测作用。

4. 讨论

4.1. 大学生拖延及完美主义现状分析

本研究的结果显示, 从不同性别的大学生在拖延程度上的差异来看, 男生和女生在拖延程度上存在

Table 2. Comparison on perfectionism scores between college students of different genders
表 2. 不同性别大学生完美主义得分的差异比较

维度	男	女	t
担心错误	13.97 \pm 4.466	14.50 \pm 4.820	-0.84
条理性	24.73 \pm 2.687	23.66 \pm 3.740	2.46**
父母期望	15.71 \pm 3.843	14.80 \pm 4.037	1.70
个人标准	19.78 \pm 3.895	18.76 \pm 3.991	1.91
行动的疑虑	12.42 \pm 2.815	12.77 \pm 3.089	-0.88
消极完美主义	62.04 \pm 10.434	60.79 \pm 11.052	0.86
完美主义总分	86.62 \pm 10.977	84.33 \pm 11.871	1.47

注: ** $p < .01$ 。

Table 3. Comparison on perfectionism scores between college students of different grades
表 3. 不同年级大学生完美主义倾向的差异比较

年级	N	M	SD
1	81	84.38	12.196
2	34	89.41	9.994
3	47	86.38	11.905
4	56	83.59	10.536

Table 4. Correlation between procrastination and perfectionism
表 4. 拖延与完美主义的相关分析

维度	拖延
完美主义总分	.026
消极完美主义	.189**
担心错误	.151*
条理性	-.459**
父母期望	.097
个人标准	-.035
行动的疑虑	.339**

注: * $p < .05$; ** $p < .01$ 。

Table 5. Procrastination and perfectionism stepwise regression analysis of the model
表 5. 完美主义各因素对拖延的多元回归分析

因变量	自变量	R	R ²	校正 R ²	B	Beta	t
拖延	条理性	.459	.211	.207	-1.466	-.453	-8.050**
	行动疑虑	.565	.320	.313	1.201	.330	5.867**

注: ** $p < .01$ 。

显著差异($p < .05$), 女生的拖延行为显著多于男生, 这与 Paludi(1986)、陈俊(2009)等的研究结果一致。但也有研究有不同结果出现, 如 Effert(1989)的研究发现拖延行为在性别上没有显著差异, 张锦坤等的研究发现男生的拖延程度显著高于女生。这可能是研究内容和研究工具不同所致, 拖延是否存在性别差异, 还需进一步研究。

从不同年级的大学生的拖延程度的差异来看, 年级间差异不显著($p > .05$), 但多重事后检验的结果显示大四学生的学业拖延程度显著高于大一、大二年级学生。这可能是由于大四学生的特殊性引起的, 大四学生基本完成了学业任务, 就业工作的压力相对更大, 在学习上的精力和时间减少, 因而更容易出现学业拖延行为。

完美主义量表的结果显示, 不同性别之间、不同年级之间在完美主义总分均无显著性差异($p > .05$), 但在条理性维度, 即积极完美主义上, 男生和女生的差别显著, 男生条理性得分显著低于女生, 条理性作为一种适应性的完美主义, 对人的行为方式有极其重要的影响, 因此, 男生应该注意在日常的学习、生活中加强条理性的培养。不同年级大学生在条理性($p < .05$)和个人标准($p < .01$)维度上差异显著, 大四学生的条理性显著低于其他年级($p < .05$), 大二学生的个人标准显著高于其他年级($p < .05$)。对于, 可能是由于各年级的主要任务不同, 大二学生的学业压力相对其他年级来说一般更重, 学习动机和个人标准也相对更高。

4.2. 拖延与完美主义相关分析

相关分析结果表明拖延程度与担心错误及行动的疑虑呈显著正相关, 与条理性(积极完美主义)呈显著负相关, 与消极完美主义呈显著正相关。由此可得, 条理性越高的人表现出的拖延行为越少, 消极完美主义倾向越高, 即担心错误、行动疑虑倾向越高的人表现出的拖延行为越多。

根据拖延与完美主义的关系的已有研究, Walsh 等的研究发现, 完美主义倾向与拖延之间存在正相关。Johnson 和 Slaney(1996)的研究表明大学生中的适应性完美主义者与非完美主义者相比, 表现出更少

的学习拖延,而适应不良的完美主义者则表现出高水平的学习拖延。张锦坤等以大学生为被试的研究表明完美主义与学业拖延之间存在负相关。本研究的结果与前人研究基本一致,即积极完美主义与拖延呈负相关,消极完美主义与拖延呈正相关。

条理性是一种比较积极健康的人格特质,它追求的是条理、整洁等积极因素,而不是过分追求秩序、精确,是一种主动的组织和调整的能力,是健康的心理特征。条理性高的个体在给自己设立高标准的同时,能够合理安排时间和资源,更能有条理地安排处理,因而会有更少的拖延行为。

消极完美主义个体具有担心错误、行动疑虑、父母期望高、标准过高等特点,这些特点使得个体迫切希望将事情做得无可挑剔,在每种情境下都为自己设立根本不可能达到的标准,一直被自卑感所压迫而不是被挑战所激励。拖延者有许多与完美主义相似的认知特点,他们认为获得持续的成功很重要。而消极完美主义者也会经常焦虑,担心错误,做任何事前都要确保其正确,当个体不能确保有完美解决方案时,便会体验到压力和焦虑,并被这种状态困扰,为了缓解焦虑,减轻心理压力,个体便会选择回避、推迟等行为,因而也会表现出更多的拖延行为。

5. 结论

本研究得到以下结论:

- 1) 女生的拖延程度显著高于男生,不同年级大学生的拖延程度没有显著差异。
- 2) 拖延行为与担心错误及行动的疑虑呈显著正相关,与条理性呈显著负相关。
- 3) 条理性和行动疑虑对拖延行为具有预测作用。

参考文献 (References)

- 陈俊,易晓文(2009). 拖延行为个体对人格特征词、拖延词的注意偏向. *心理科学*, 2期, 316-319.
- 陈小莉,戴晓阳,董琴(2008). Aitken 拖延问卷在大学生中的应用研究. *中国临床心理学杂志*, 1期, 22-23.
- 方新,钱铭怡,瞿非(2007). 完美主义心理研究. *中国心理卫生杂志*, 3期, 208-210.
- 胡春宝(2008). *硕士研究生学业拖延分析*. 硕士论文,上海:华东师范大学.
- 蒙茜,郑涌(2006). 拖延研究述评. *西南师范大学学报(人文社会科学版)*, 4期, 9-12.
- 石波,岳彩镇,汤雯(2009). 拖延与完美主义关系研究. *保健医学研究与实践*, 3期, 28-30.
- 张锦坤,陈璐,黄育艺(2009). 大学生学业拖延行为及其预测变量分析. *宁波大学学报(教育科学版)*, 4期, 55-59.
- 瞿非,周旭(2006). 中文 Frost 多维度完美主义问卷的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 4期, 560-563.
- Effert, B. R., & Ferraril, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151-156.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 185-196.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., & Holt, C. S. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Johnson, D. P., & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*, 1, 29-41.
- Milgram, N., MeyTal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific in college students and their parents. *Personality and Individual Difference*, 25, 297-316.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 1, 3-19.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Walsh, J. J., & Godwin, U. A. (2002). Individual differences in statistics anxiety: The roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33, 239-251.