

积极完美主义对拖延行为的影响:自我效能感的中介作用

田芊¹, 邓士昌²

(1.复旦大学心理学系,上海 200433;2.北京航空航天大学心理与行为研究所,北京 100191)

【摘要】 目的:探讨自我效能感在积极完美主义与拖延行为之间的中介作用。方法:采用结构方程模型的方法,以 624 名大学生为被试考察了自我效能感在积极完美主义和唤起性、回避性两类拖延行为之间的中介作用。结果:研究发现自我效能感在积极完美主义对唤起性拖延的负向影响中起了部分中介作用(中介效应占总效应的 33.4%),而在积极完美主义对回避性拖延的负向影响中起了完全中介作用。结论:在积极完美主义对不同种类的拖延行为的影响中,自我效能感起了不同的中介作用。

【关键词】 积极完美;自我效能;唤起;回避;拖延;中介

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)02-0221-04

Mediation Role of Self-efficacy Between Positive Perfectionism and Procrastination

TIAN Qian, DENG Shi-chang

Department of Psychology, Fudan University, Shanghai 200433, China

【Abstract】 **Objective:** To investigate self-efficacy fully or partially mediates the relationship between positive perfectionism and procrastination. **Methods:** 624 college students were surveyed and SEM was used to examine the different mediation role of self-efficacy in the relationship between positive perfectionism and procrastination of arousal/avoidance types. **Results:** Arousal procrastination was negatively influenced by positive perfectionism and self-efficacy as a partially mediator between them (mediate effect counted 33.4% of total effect); on the other hand, avoidance procrastination was negatively influenced by positive perfectionism, but self-efficacy full mediated the relationship, rather than partially. **Conclusion:** Self-efficacy played different mediating roles between positive perfectionism and different types of procrastination.

【Key words】 Positive perfectionism; Self-efficacy; Arousal; Avoidance; Procrastination; Mediate

拖延(procrastination)是指个体有意的、经常性的,不必要的延迟开始或结束本来应该按时完成的任务的行为,如临交差时才会做作业,计划好的事情要放很久才去做等^[1]。Ferrari 等人将拖延行为区分为唤起性(arousal)和回避性(avoidant)两类;唤起性拖延的拖延动机是为了寻求冲刺目标时的快乐,这类拖延者认为自己在时间压力下工作会更有效率;回避性拖延的拖延动机在于如果任务没有按时完成,那别人只会认为自己是付出足够努力而不是没有完成任务能力,从而可以回避他人对自己的负面评价以保护自尊和自我价值^[2,3]。

完美主义是引起拖延行为的重要原因^[4,5]。Hewitt 和 Flett 认为完美主义是一个多维度概念,包含了自我导向的完美主义(self-oriented perfectionism, SOP),指向他人的完美主义(other-oriented perfectionism, OOP)和社会决定的完美主义(socially prescribed perfectionism, SPP)^[6]。进一步的研究发现 SPP 与多种心理困扰存在中等或以上的正相关, OOP 仅与小部分人际交往问题有关^[7],而 SOP 与心理困扰的相关很

微弱^[7],与自我效能感、学习动机、学习管理等却有显著的正相关^[8]。因此, SPP 是消极完美主义的主要成分,而 SOP 则具有积极适应的功能^[9]。

当前大部分研究认为 SPP 是引起拖延行为的重要因素^[10,11],而 SOP 与拖延行为的研究却存在矛盾。一些研究认为 SOP 与拖延行为之间并无关系^[5,12],而另一些研究则认为 SOP 与拖延行为之间有显著的负相关^[4,13]。如上所述, SOP 具有积极适应功能,因此以往研究的矛盾实质上就在于积极完美主义与拖延行为之间是否有关。

自我效能感也是影响拖延行为的重要因素^[14],研究表明相对于高自我效能感的个体,低自我效能感个体的拖延行为更加严重^[15,16]。Seo 认为自我效能感在 SOP 与学业拖延之间起完全中介作用,从而为理解积极完美主义与拖延行为之间的关系提供了新的思路^[13]。然而该研究的内部却存在矛盾:其假设模型为自我效能感在 SOP 与学业拖延之间起完全中介作用,竞争模型为自我效能感在两者之间起部分中介作用,结果却发现两个模型都能够得到数据支持。所以,自我效能感在积极完美主义与拖延行为之

间到底是起完全中介作用还是部分中介作用,这个问题仍然是模糊的。

Seo 研究的不足在于其将拖延行为作为一个高阶构念处理,仅对单一类型的学业拖延进行了研究;而拖延行为存在不同类型,不同拖延行为之间的拖延动机和拖延目的是有区别的,因而以往研究的结果可能存在混淆。鉴于此,本研究将根据 Ferrari 等人对拖延行为的划分,考察积极完美主义对唤起性、回避性两类拖延行为的影响及自我效能感在其中所起的中介作用。

1 对象与方法

1.1 被试

在北京市、陕西省、贵州省的 7 所大学共发放问卷 800 份,回收有效问卷 624 份。其中,男生 329 人,女生 263 人,32 人未填性别;文科 303 人,理科 310 人,11 人未填专业;大一 225 人,大二 124 人,大三 173 人,大四 91 人,11 人未填年级。

1.2 研究工具

积极完美主义问卷^[17]。Hewitt 和 Flett 的多维完美主义量表 (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) 认为 SOP 和 SPP 是完美主义内的不同维度^[6],而新的研究认为“积极和消极完美主义是两个相互独立性的心理过程,不是同一心理过程非此即彼的两个极端^[17]”,因此,采用旧的 MPS-H 可能会导致研究结果的不精确,所以,本研究采用了訾非所编制的积极完美主义问卷。该问卷采用 Likert 5 点计分,共有 26 道题,分为积极的自我期望、积极的条理性、积极的自我评价 3 个维度。

一般自我效能感量表 (General Self-Efficacy Scale, GSES)。该量表由 Schwarzer 等人于 1981 年编制,中文版由张建新等人修订^[18],考察个体的一般性自我效能感。该量表采用 Likert 4 点计分,共有 10 道题,1 个维度。

雷氏一般拖延量表学生版 (Lay's General Procrastination Scale for Student Populations, GPs)^[19]和成人拖延量表 (Adult Inventory of Procrastination, AIP)^[20]。两个量表都考察个体在日常生活中的拖延状况。Ferrari 发现,GP 能够有效预测个体的寻求刺激行为,而 AIP 能够有效预测个体的低自尊和回避认知需要行为^[21],因此在其以后的研究中, Ferrari 一直将 GP 用以研究唤起性拖延, AIP 用以研究回避性拖延^[2, 22, 23]。GPs 共有 20 道题, AIP 共有 15 道题,两个量表均采用 Likert 5 点计分,均只有 1 个维度。

在本研究中,两个量表的 Cronbach α 系数分别为 0.779(GPs)和 0.704(AIP)。

1.3 研究程序及数据处理

将上述问卷装订成册,以班级为单位,使用统一的书面指导语进行集体施测。利用 Amos 7.0 处理所有的数据。

2 结 果

2.1 测量模型的检验

建模之前应首先对测量模型进行检验。本研究中各潜变量的观察变量如下:按照量表本身的维度,积极的自我期望、积极的条理性、积极的自我评价 3 个维度分别作为积极完美主义的 3 个观察变量。GSES, GPs 和 AIP 均只有 1 个维度,本研究将 GSES 内的项目随机分为 2 组打包,分别命名为自我效能 1,自我效能 2 以作为自我效能感的观察变量;同样的, GPs 和 AIP 也各自被打成 2 个包,分别命名为唤起拖延 1,唤起拖延 2 和回避拖延 1,回避拖延 2 以作为唤起性拖延和回避性拖延的观察变量。

这样,本研究的测量模型就包含了 9 个观察变量和 4 个潜变量,允许各潜变量之间彼此相关,采用极大似然法对测量模型进行检验,得到的拟合指数为: $\chi^2/df(57.583/21)=2.742$, RMSEA=0.053, TLI(NNFI)=0.978, CFI=0.987, 可见本研究的测量模型拟合良好,适宜进行进一步分析。

2.2 潜变量之间的相关分析

表 1 列出了各潜变量之间的相关系数。从中可见唤起性、回避性两类拖延行为与积极完美主义、自我效能感都存在显著的负相关,积极完美主义和自我效能感存在显著的正相关。

2.3 对假设模型 M 的修正、检验及交叉验证

本研究将按照大约 50% 的比例将数据随机分为两半:样本 1(n=303)用以对假设模型 M 进行修正和调整,待模型能够被接受后,再用样本 2(n=321)进行交叉验证。以样本 1 对假设模型 M 进行检验,得到的拟合指数 TLI(NNFI)和 CFI 均<0.770, RMSEA=0.169。Ferrari 等人认为两类拖延行为虽然有动机上的差别,但其是密切相关的^[2],因此,本研究采纳了 Amos 软件所提供的修正指数,在唤起性拖延和回避性拖延的误差项之间建立了相关连结,从而得到了假设模型 M-1,其拟合指数 TLI(NNFI)和 CFI>0.967, RMSEA=0.064。但是进一步考察发现有部分路径的路径系数不显著。经过反复的修正和检验,本研究在删掉“积极完美主义→回避性拖延”的基础上

得到了所有路径都显著的假设模型 M-2,其拟合指数 TLI(NNFI)和 CFI>0.949, RMSEA=0.080。

以样本 2 对建立起来的假设模型 M-2 进行交叉验证,得到的拟合指数 TLI(NNFI)和 CFI>0.962, RMSEA=0.072,且所有路径都显著,说明 M-2 能够得到数据的支持。见附图。

2.4 中介效应分析

从附图可见,积极完美主义对唤起性、回避性两类拖延行为均有负向影响,但其影响路径却是不同的。积极完美主义对唤起性拖延的影响存在两条路径,即直接影响和通过自我效能感的部分中介作用

间接影响;而对回避性拖延的影响则是通过自我效能感的完全中介作用实现的。中介效应分析表明,直接影响是积极完美主义影响唤起性拖延的主要影响路径(直接效应占总效应的 66.6%),但同时自我效能感也起了重要的部分中介作用。见表 2。

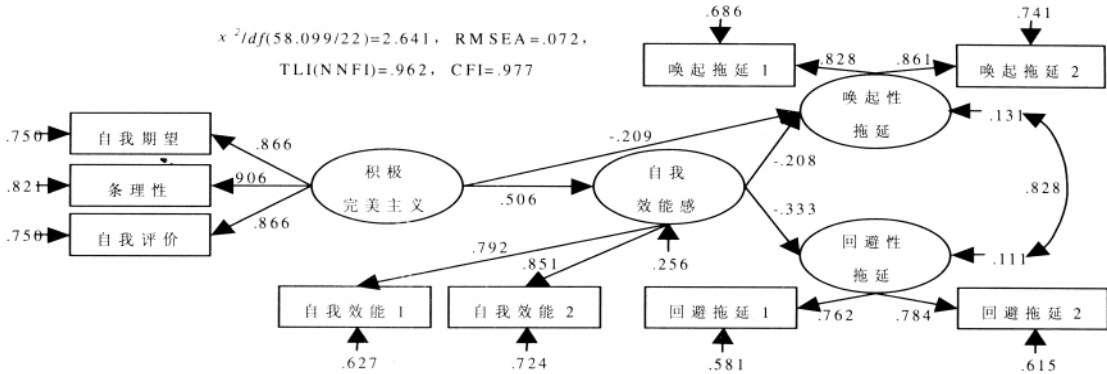
表 1 各潜变量之间的相关

	1	2	3
1 积极完美主义	—		
2 自我效能感	0.445	—	
3 唤起性拖延	-0.484	-0.274	—
4 回避性拖延	-0.407	-0.311	0.906

注:所有相关系数的显著性 P 均<0.001

表 2 积极完美主义影响唤起性拖延的中介效应分析

影响路径	标准化效应值	比率
积极完美主义→唤起性拖延	-0.209	$-0.209 / (-0.314) = 66.6\%$
积极完美主义→自我效能感→唤起性拖延	$0.506 \times (-0.208) = -0.105$	$-0.105 / (-0.314) = 33.4\%$
积极完美主义影响唤起性拖延的总效应	$-0.209 + (-0.105) = -0.314$	—



附图 两类拖延行为影响因素的中介效应模型 M-2

注:“自我效能感→唤起性拖延”的路径系数的显著性 $P<0.01$,除此外模型中所有路径系数的显著性 P 均<0.001。

3 讨 论

首先,本研究发现积极完美主义和两类拖延行为之间都有显著的负相关,这与认为积极完美主义与拖延行为之间并无关系的早期研究结果不一致^[5,12],而与认为积极完美主义与拖延行为之间存在负相关的近期研究结果是类似的^[4,13]。本研究没有采用以往大多数研究采用的 MPS-H (该量表认为 SPP 与 SOP 是完美主义内的不同维度),而是特别采用了最近编制的“积极完美主义问卷”(该问卷基于“积极完美主义和消极完美主义是两种相对独立的心理过程”的较新理论编制),因而相对于上述认为积极完美主义与拖延行为之间存在负相关的研究,本研究的积极完美主义和两类拖延行为之间的负相关更加显著。所以,积极完美主义与拖延行为之间是负相关的论点可以得到肯定,也即个体越倾向于积极完

美,其所表现出来的拖延行为也就越少。

其次,本研究发现直接影响是积极完美主义影响唤起性拖延的主要路径(直接效应占总效应的 66.6%),而自我效能感的部分中介效应在其中也起了很大作用(中介效应占总效应的 33.4%),这与 Seo 摒弃的竞争模型大致相同。同时,本研究发现积极完美主义并没有直接影响回避性拖延,而是通过自我效能感的完全中介作用来间接影响的,这与 Seo 采纳的假设模型基本一致。如此,Seo 研究的内部矛盾在本研究得到了解释,也即在积极完美主义对不同种类的拖延行为的影响中,自我效能感起了不同的中介作用。这也正是本研究将两类拖延行为分开研究的目的所在。

如前所述,导致唤起性、回避性两类拖延行为的拖延动机是有区别的。唤起性拖延者的拖延目的通常是想依赖最后时间压力下所产生的兴奋状态来帮

助和督促自己更快更好的完成任务,而积极完美主义的特点表现为追求卓越,期望成功,行动果断^[17],所以自然的,积极完美主义对唤起性拖延有负向的直接影响;同时,自我效能感高的个体更相信自己能够有效的掌控生活,所以这类群体不必依赖于时间压力来帮助自己完成任务,因而自我效能感在积极完美主义对唤起性拖延的负向影响中起了重要的部分中介作用。而回避性拖延者的拖延目的通常在于回避任务失败时他人对自己的负面评价以保护自尊,积极完美主义者虽然做事有条理,自信充足,但是其自尊水平却并未与此有显著相关^[24],因此积极完美主义对回避性拖延的负向直接影响并不显著;然而通过自我效能感的完全中介作用,积极完美主义能间接的作用于回避性拖延,从而对其施加影响。

由此可以看出,自我效能感在积极完美主义对唤起性、回避性两类拖延行为的影响中起了不同的中介作用,这更进一步证明了拖延行为并不是一个一维概念,不同种类的拖延行为之间存在区别。因而今后的研究应该注意将不同种类的拖延行为区分开来,以避免研究结果的混淆。

参 考 文 献

- Ferrari JR, Johnson JL, Mccown WG. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 1995
- Ferrari JR, O'Callaghan J, Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. North American Journal of Psychology, 2005, 7: 2-6
- Ferrari JR, Doroszko E, Joseph E. Exploring procrastination in corporate settings: Sex, status, and settings for arousal and avoidance types. Individual Differences Research, 2005, 3: 140-151
- çapan BE. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010, 5: 1665-1671
- Onwuegbuzie AJ. Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. Journal of Social Behavior and Personality, 2000, 15: 103-110
- Hewitt PL, Flett GL. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. Journal of Abnormal Psychology, 1991, 100: 98-101
- Hewitt PL, Flett GL. Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. Journal of Abnormal Psychology, 1993, 102: 58-65
- Mills JS, Blankstein KR. Perfectionism, intrinsic vs. extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. Personality and Individual Differences, 2000, 29: 1191-1204
- Kilbert JJ, Langhinrichsen-Rohling J, Saito M. Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus social prescribed perfectionism. Journal of College Student Development, 2005, 46: 141-156
- Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 2007, 133: 65-94
- Wernicke RA. Mediation test of the relationships between perfectionism and prostrationism. USA: American University, 1999
- Saddler CD, Sacks LA. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. Psychological Reports, 1993, 73: 863-871
- Seo EH. Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. Social Behavior and Personality, 2008, 36: 753-764
- Haycock LA, McCarthy P, Skay CL. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. Journal of Counseling and Development, 1998, 76: 317-324
- Sirois FM. Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. Personality and Individual Differences, 2004, 37: 115-128
- 薛玲玲. 自我效能对大学生情境拖延的影响研究. 东北师范大学, 2006
- 訾非. 积极完美主义问卷的编制. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(4): 424-426
- Zhang JX, Schwarzer R. Measuring optimistic self-beliefs: A Chinese adaptation of the General Self-Efficacy Scale. Psychologia, 1995, 38: 174-181
- Lay CH. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 1986, 20: 474-495
- Mccown W, Johnson J. Adult inventory of procrastination. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Ferrari JR, Johnson J, McCown W. New York: Plenum Press, 1989. 63-66
- Ferrari JR. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 1992, 14: 97-110
- Ferrari JR, Díaz-Morales JF. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. Journal of Research in Personality, 2007, 41: 707-714
- Ferrari JR, özer BU, Demir A. Chronic procrastination among Turkish adults: exploring decisional, avoidant, and arousal styles. Journal of Social Psychology, 2009, 149: 302-308
- 行娜娜. 大学生完美主义与自尊的关系研究. 中国电力教育, 2010, 25: 172-174

(收稿日期:2011-01-20)