

# 师范类大学生主动拖延在完美主义与焦虑间的中介作用

谢红梅<sup>1</sup>, 王晶晶<sup>2</sup>, 徐学<sup>3</sup>

1. 韩山师范学院门诊部, 广东 潮州 521041; 2. 澳门城市大学教育学院; 3. 韩山师范学院教育科学学院

**【摘要】** 目的 考察大学师范生完美主义、主动拖延与焦虑的关系, 为开展心理健康教育提供依据。方法 采用多维度完美主义量表、主动拖延量表、焦虑量表, 对方便抽取的潮州市 2 所师范院校 1 589 名师范类大学生进行调查。结果 男生完美主义、主动拖延得分均高于女生( $t$  值分别为 4.35, 8.58,  $P$  值均 $<0.01$ ), 理工类学生主动拖延得分高于文史类学生( $t=-3.54$ ,  $P<0.01$ )。师范类大学生完美主义、主动拖延与焦虑间存在正相关( $r$  值分别为 0.21, 0.20,  $P$  值均 $<0.01$ ), 完美主义与主动拖延间也呈正相关( $r=0.37$ ,  $P<0.01$ )。完美主义( $\beta=0.21$ ,  $P<0.01$ )、主动拖延( $\beta=0.20$ ,  $P<0.01$ ) 在单独及共同进入回归方程时( $\beta=0.15$ ,  $P<0.01$ ) 均能预测焦虑。主动拖延在完美主义与焦虑间起部分中介作用。结论 师范类大学生完美主义、主动拖延与焦虑关系密切。可通过改善完美主义和主动拖延水平, 提高大学师范生的心理健康水平。

**【关键词】** 焦虑; 精神卫生; 回归分析; 学生

**【中图分类号】** B 844.2 R 179 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2018)02-0219-04

**Analysis of intermediate relationship among perfectionism, active procrastination and anxiety of normal college students/**  
*XIE Hongmei\*, WANG Jingjing, XU Xue. \* Clinic of Hanshan Normal University, Chaozhou (521041), Guangdong Province, China*

**【Abstract】 Objective** In order to explore the relationship among perfectionism, active procrastination and anxiety, and to provide a basis for normal college students' mental health education. **Methods** A sample of 1 589 normal college students completed Frost Multidimensional Perfectionism Scale, A New Active Procrastination Scale, and Self-Rating Anxiety Scale. **Results** Scores of perfectionism and active procrastination among boys were higher than those of girls ( $t=4.35, 8.58, P<0.01$ ), and score of active procrastination among students majoring in science and engineering was higher than that among those majoring in art and literature ( $t=-3.54, P<0.01$ ). Perfectionism, active procrastination and anxiety of normal college students were significantly positively correlated ( $r=0.21, 0.20, P<0.01$ ), and perfectionism and active procrastination were also positively correlated ( $r=0.37, P<0.01$ ). Perfectionism ( $\beta=0.21, P<0.01$ ) and active procrastination ( $\beta=0.20, P<0.01$ ) could positively affect normal college students' anxiety by oneself and together ( $\beta=0.15, P<0.01$ ). **Conclusion** There is a close relationship among perfectionism, active procrastination and anxiety of normal college students.

**【Key words】** Anxiety; Mental health; Regression analysis; Students

拖延是大学生群体中一种常见的社会现象。一般认为, 拖延与延迟任务完成及消极情绪体验密切相关<sup>[1]</sup>, 因此是大学生应当力求避免的行为倾向。但也有人认为, 拖延或许是个体理性选择的结果, 从而提出主动拖延的概念。主动拖延是指个体有意图地做出拖延的决定, 利用时间压力下强烈的动机, 在任务期限之前完成任务并达到令人满意的结果<sup>[2]</sup>。一方面, 完美主义被认为是主动拖延的前因变量。尽管有

人认为完美主义与拖延关系呈负相关<sup>[3]</sup>, 但由于主动拖延的人习惯考虑周详后再付诸行动, 因此与完美主义呈正相关<sup>[4]</sup>。另一方面, 拖延与焦虑情绪关系密切已成为一个公认的事实。然而, 主动拖延作为个体主动做出的决策, 是否会导致个体远离消极情绪体验, 是一个值得探讨的问题。本文拟通过了解师范类大学生完美主义、主动拖延与焦虑三者间的关系, 为大学师范生的心理健康教育提供参考。

## 1 对象与方法

1.1 对象 采用方便抽样方法, 于 2017 年 7—9 月对广东省潮州市辖区内 2 所师范院校师范类本专科学生进行取样, 发放纸质问卷并现场回收。共发放问卷 1 800 份, 剔除回答不完整及有规律重复等无效问卷 211 份, 共回收有效问卷 1 589 份, 有效回收率为

**【基金项目】** 2015 年度广东省教育评估协会课题(J-13); 2016 年度韩山师范学院应用型大学建设专项重大教学改革项目(2016HJGYX013)。

**【作者简介】** 谢红梅(1970—), 女, 安徽淮北人, 大学本科, 主治医师, 主要研究方向为心理卫生。

**【通讯作者】** 徐学, E-mail: 39218325@qq.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.02.018

88.28%。其中本科生 742 名(46.7%),专科生 847 名(53.3%);男生 595 名(37.4%),女生 994 名(62.6%);文史类学生 841 名(52.9%),理工类学生 748 名(47.1%);大一学生 296 名(18.6%),大二学生 464 名(29.2%),大三学生 526 名(33.1%),大四学生 303 名(19.1%)。

1.2 工具

1.2.1 多维完美主义量表(Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) 采用 Cheng 等<sup>[5]</sup> 翻译的中文版多维完美主义量表。该量表原由 Frost 等编制,共包含 35 个项目。中文版量表中包括“担心错误”“条理性”“父母期望”“个人标准”“行动的疑虑”5 个维度。本研究中该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.79,5 个分量表的 Cronbach  $\alpha$  系数分别为 0.74,0.84,0.76,0.74,0.70。

1.2.2 主动拖延量表(New Active Procrastination Scale, NAPS) 采用倪士光等<sup>[6]</sup> 修订的主动拖延量表。该量表原由 Choi 等编制,共计 15 个项目,分为结果满意、压力偏好、主动决定拖延、按时完成的能力 4 个维度。量表采用 7 点计分,要求被试在 1(非常不同意)到 7(非常同意)之间做选择。本研究中该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.83,各维度的 Cronbach  $\alpha$  系数分别 0.81,0.79,0.79,0.80。

1.2.3 焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS) 采用 Zung<sup>[7]</sup> 编制的焦虑自评量表。该量表由 20 个项目组成,由被试根据自身 1 周以来的主观感受进行自我评价。量表采用 4 级评分,其中 1 代表“没有或很少时间有”,4 代表“全部或绝大部分时间都有”。本研究中该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.88。

1.3 统计分析 采用 SPSS 21.0 软件对数据进行描述统计、*t* 检验、方差分析、相关分析及多元回归分析,检验水准  $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验 由于研究采用问卷调查获取数据,为排除共同方法偏差所导致的影响,采用 Harman 单因子检验法对所得数据进行处理分析。结果表明,特征根大于 1 的因子共 12 个,其中第 1 个因子的解释率为 35.42%,小于 40%的临界值,说明本组数据受共同方法偏差影响不明显<sup>[8]</sup>。

2.2 不同人口统计学特征大学师范生完美主义、主动拖延和焦虑得分比较 大学师范生完美主义、主动拖延和焦虑的得分分别为(106.87±15.68)(58.33±9.61)(33.84±6.71)分。其中男生完美主义、主动拖延得分高于女生,理工类学生主动拖延得分高于文史类学生,差异均有统计学意义(*P* 值均<0.05)。见表 1。

表 1 不同人口统计学特征师范类大学生各变量得分比较( $\bar{x} \pm s$ )

人口统计学指标	人数	统计值	完美主义	主动拖延	焦虑
学历	本科	742	106.50±15.72	58.16±9.75	33.72±6.67
	专科	847	107.20±15.64	58.47±9.48	33.94±6.75
		<i>t</i> 值	-0.89	-0.65	-0.67
		<i>P</i> 值	0.37	0.51	0.50
性别	男	595	109.13±16.58	60.94±8.43	33.84±7.39
	女	994	105.52±14.96	56.76±9.93	33.84±6.28
		<i>t</i> 值	4.35	8.58	0.01
		<i>P</i> 值	<0.01	<0.01	0.99
专业	文史类	841	106.42±16.41	57.52±9.83	33.92±7.15
	理工类	748	107.38±14.81	59.23±9.28	33.74±6.19
		<i>t</i> 值	-1.22	-3.54	0.52
		<i>P</i> 值	0.22	<0.01	0.60
年级	大一	296	106.52±16.19	59.51±9.40	33.76±6.79
	大二	464	106.93±15.61	58.35±9.52	33.89±6.71
	大三	526	106.30±15.63	57.68±9.59	33.72±6.52
	大四	303	108.13±15.37	58.24±9.89	34.02±7.00
		<i>F</i> 值	0.93	2.31	0.15
		<i>P</i> 值	0.43	0.07	0.93

2.3 相关分析 完美主义、主动拖延与焦虑总分之间两两存在正相关(*P* 值均<0.01)。条理性除与结果满意正相关外,与其他项目均呈负相关(*P* 值均<0.05)。此外,结果满意与担心错误、行动疑虑、焦虑等维度均呈负相关(*P* 值均<0.01)。见表 2。

表 2 师范类大学生完美主义主动拖延与焦虑的相关系数(*r* 值, *n*=1 589)

变量	担心错误	条理性	父母期待	个人标准	行动疑虑	完美主义总分	焦虑总分	结果满意	压力偏好	主动决定拖延	按时完成任务能力
条理性	0.04										
父母期待	0.47**	0.05*									
个人标准	0.48**	0.23**	0.34**								
行动疑虑	0.54**	0.10**	0.29**	0.39**							
完美主义总分	0.77**	0.37**	0.73**	0.74**	0.66**						
焦虑总分	0.32**	-0.18**	0.16**	0.10**	0.28**	0.21**					
结果满意	-0.13**	0.27**	-0.05	0.02	-0.24**	-0.04	-0.33**				
压力偏好	0.27**	-0.09**	0.11**	0.13**	0.40**	0.24**	0.34**	-0.43**			
主动决定拖延	0.32**	-0.06*	0.29**	0.16**	0.23**	0.30**	0.04	0.16**	0.11**		
按时完成任务能力	0.24**	-0.24**	0.34**	0.02	0.35**	0.24**	0.28**	-0.35**	0.35**	0.25**	
主动拖延总分	0.37**	-0.09**	0.35**	0.17**	0.39**	0.37**	0.20**	0.07**	0.55**	0.76**	0.64**

注: \* *P*<0.05, \*\* *P*<0.01。

2.4 主动拖延在完美主义与焦虑间的中介作用

采用多元回归分析考查各变量间的关系,结果如表 3 所

示,完美主义既能正向预测焦虑( $\beta=0.21, P<0.01$ ),也能正向预测中介变量主动拖延( $\beta=0.37, P<0.01$ );中介变量主动拖延也能正向预测焦虑( $\beta=0.20, P<0.01$ );完美主义与主动拖延同时进入方程后,中介变量对焦虑的预测作用仍有统计学意义( $\beta=0.15, P<0.01$ ),且完美主义对焦虑的标准化回归系数由 0.21 降低到 0.15( $t=5.81, P<0.01$ ),表明主动拖延在完美主义与焦虑间起部分中介作用。

表 3 师范类大学生主动拖延在完美主义与焦虑间的中介作用( $n=1\ 589$ )

因变量	自变量	R 值	R <sup>2</sup> 值	F 值	$\beta$ 值	t 值	P 值
焦虑	完美主义	0.21	0.04	71.15	0.21	8.44	<0.01
主动拖延	完美主义	0.37	0.14	257.57	0.37	16.05	<0.01
焦虑	主动拖延	0.20	0.04	68.49	0.20	8.28	<0.01
焦虑	完美主义	0.25	0.06	51.84	0.15	5.81	<0.01
	主动拖延				0.15	5.58	<0.01

采用非参数百分位 Bootstrap 方法进行分析,对前述中介路径进行检验,结果表明,中介效应的 95%CI=0.02~0.03,不包含 0,中介效应有统计学意义<sup>[9]</sup>。结果还表明,控制中介变量后,完美主义对焦虑的直接效应有统计学意义( $c' = 0.07, 95\% CI = 0.02 \sim 0.12$ )。中介效应占总效应的 26.43%,说明完美主义对焦虑的影响以主动拖延为部分中介而实现。

### 3 讨论

本研究表明,男生较女生有更强的完美主义倾向,以及更明显的主动拖延现象。说明师范专业男生仍然受传统观念影响,认为自己应该尽力学习与工作,以具备承担家庭责任的能力,因而更追求完美<sup>[10]</sup>。主动拖延则作为一种实现完美目标的理性行为策略而存在<sup>[11]</sup>。另外,理工类专业的知识大多是程序性知识,根据心智技能形成阶段理论<sup>[12]</sup>,理工类学生的主动拖延现象较文史类学生明显的原因,可能是其故意延长“原型定向”阶段的时间,通过在头脑中多次演练以确保质量,以便在“原型操作”阶段高效完成任务,得到更令人满意的结果。

相关分析发现,大学师范生完美主义、主动拖延与焦虑两两呈正相关。有研究认为,具有完美主义倾向的个体,习惯于给自己设定高目标,并且对目标实现有近乎严苛的要求,但要实现这一目标十分困难,因此迟迟不能制定行动计划并付诸行动,客观上导致了主动拖延行为<sup>[13-14]</sup>。对于师范类大学生而言,完美主义者更可能是由于小心谨慎、富有条理或缺乏果断等个性原因,或是由于自身要求较高,又或是感知到外在环境高要求(如用人单位对新教师学历、专业知识、教育教学水平等提出更高要求)、实现就业目标高

难度(如教师招考通过率等)等原因,为达到更好的效果而有意延长完成任务时间,从而表现出更明显的主动拖延的行为倾向。然而,尽管主动拖延的师范类大学生期待在压力状态下能激发潜力,更好完成任务,但随着完成任务时间期限的临近,其对于能否按期完成任务还不确定,特别是一些个体主要由于对结果不满意而导致主动拖延的情况,随着时间期限临近难免体验到明显的焦虑情绪。此外,焦虑不止来源于拖延行为,还与完美主义有关。越是缺乏果断性的师范类大学生,就越有可能产生更强的焦虑情绪体验,而条理性强的个体则恰好相反。本研究验证了前人的有关结论<sup>[15]</sup>。

值得关注的是,条理性与除结果满意之外的其他维度均呈负相关,说明条理性强的师范生能科学合理按照步骤安排任务,因为其对任务完成已有较清晰的规划,体验到的焦虑反而更少;另一方面,也正是师范生这种有条不紊的行为模式,导致较少因为主观原因延迟完成任务,即条理性越强,主动拖延程度越低。高结果满意者往往能聚焦当前任务、着眼于长远目标,在有意拖延行为中对压力进行建设性回应,从而引发好的行为表现,因而与低担心错误、低行动疑虑以及低焦虑情绪体验相联系。

主动拖延在完美主义与焦虑间起部分中介作用。说明完美主义不仅直接对焦虑产生影响,还通过主动拖延对焦虑产生间接影响。一方面,由于主动拖延的参与,完美主义对焦虑的影响降低,可能是由于主动拖延包含大学师范生理性选择的成分,存在诸多积极含义,因此能部分抵消完美主义对焦虑的影响;另一方面,尽管主动拖延有可能是个体主动选择的结果,但不能改变推迟完成任务及承担相应后果的风险及压力。因此,主动拖延在抵消完美主义对焦虑影响的作用是有限的。综上,为降低师范生焦虑情绪体验,可以从改善其完美主义、主动拖延水平入手,提高师范生的心理健康水平。

### 4 参考文献

- [1] 马雪玉.父母教养方式和学业拖延对小学生学业水平影响的路径分析[J].中国学校卫生,2015,36(12):1896-1899.
- [2] CHOI J N, MORAN S V. Why not procrastinate? development and validation of a new active procrastination scale[J]. J Soc Psychol, 2009, 149(2):195-211.
- [3] 侯玉波,顾水云.知识型员工的完美主义与拖延:尽责性人格的调节作用[J].北京大学学报(自然科学版),2017,53(3):573-578.
- [4] WALSH J J, UGUMBAACWUNOBI G. Individual differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety[J]. Person Individ Diff, 2002, 33(2):239-251.

极性,进而确保培训过程与效果。同时 15 d 的集中式培训与学习过程是持续累积的过程,在一定程度上能够保证护生遗忘率的降低。说明多部门合作和利用军训时间开展突发事件自救互救素养和能力培训是切实可行的操作模式。

本次培训涉及伤害、火灾、踩踏、雾霾等 8 种突发事件,首次将自救互救知识、技能、判别与行为素养融合在特定的突发事件中系统培训,采用的是“校内+校外、医生护士+辅导员/班助+学生”的培训路径,运用的是“课上+课下、理论+操作+实践”的培训方式,实施的是“知识+技能+情感+思维”的培训内容,取得较好效果。有研究发现,文科生集中记忆能力强于理科生,经历过灾害与接受过灾难救护相关培训的护生在培训后素养总分明显提高<sup>[17-19]</sup>。因此,希望高校在组织实施大学生自救互救素养教育培训时重点关注培训实践模式的可行性、有效性和培训对象的特殊性,建议高校聚焦于学生自救互救素养中知识技能与情感能力相互交融的能力,并将其迁移到生活中的过程,形成培训体系。生活中突发事件的种类远不止 8 种,未来应在此基础上,完善培训内容,扩大培训范围,逐步摸索出一套大学生突发事件自救互救素养培训体系。本研究虽未纳入护生家长的自救互救教育效果,但在护生培训结束后的国庆中秋双节假期中护生家庭访谈的教学总结、制作微视频可以看出,护生家长对突发事件自救互救培训安排与效果的肯定;同时家长突发事件自救互救能力普遍不足,这也是下一步将致力研究的内容。

#### 4 参考文献

[1] 李秀华.灾害护理学[M].北京:人民卫生出版社,2015:2.

[2] 国家卫生计生委.中国公民健康素养:基本知识及技能(2015年版)[Z].北京:国家卫生计生委,2015.

[5] CHENG S K, CHONG G H, WONG C W. Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale: a validation and prediction of self-esteem and psychological distress [J]. J Clin Psychol, 1999, 55(9): 1051-1061.

[6] 倪士光,李虹,徐继红,等.主动拖延量表在中国大学生群体中的修订及信效度检验[J].中国临床心理学杂志,2011, 19(4): 462-465.

[7] ZUNG W W. The differentiation of anxiety and depressive disorders: a biometric approach [J]. Psychosomatics, 1971, 12(6): 380-384.

[8] 周浩,龙立荣.共同方法偏差的统计检验与控制方法[J].心理科学进展,2004(6): 942-950.

[9] 陈瑞,郑毓煌,刘文静.中介效应分析:原理、程序、Bootstrap 方法及其应用[J].营销科学学报,2013(4): 120-135.

[3] BROWN L M, HAUN J N, PETERSON L. A proposed disaster literacy model [J]. Disaster Med Public Health Prep, 2014, 8(3): 267-75.

[4] 刘颖,郝艳华,孙宏,等.黑龙江省高校大学生突发事件应急知识水平现状及影响因素分析[J].中国学校卫生,2015, 36(3): 330-332, 336.

[5] 杨剑,周亚敏,刘晓玲,等.广州市大学生自救互救知识需求调查[J].中国健康教育,2014, 30(1): 51-53.

[6] 牛新,何泽民,杨迎宾,等.大学生伤害自救互救辐射式培训效果评价[J].中国学校卫生,2015, 36(4): 600-601.

[7] 郑新华,李娟.大一新生暴力恐怖袭击应对行为和自救互救能力干预研究[J].中国学校卫生,2016, 37(6): 856-858, 862.

[8] 邓波,姜婷,王魏魏,等.高校开展灾难救援自救互救教育的效果[J].中华灾害救援医学,2017, 5(7): 363-367.

[9] 何水英,吴涛.非医学专业大学生应急救护知识调查与培训策略[J].中华灾害救援医学,2015, 3(4): 196-198.

[10] 白伟民,秦历杰.不同心肺复苏培训模式在大学生中应用效果的研究[J].中华危重症医学杂志,2016, 9(4): 256-259.

[11] 陆翠,靳英辉,王云云,等.大学生心肺复苏认知现状及其影响因素分析[J].中国学校卫生,2016, 37(1): 117-120.

[12] 徐春玲,王海庆.问题解决视域的实践共同体建构研究[J].现代教育技术,2013, 23(1): 116-120.

[13] 刘中民.图说灾难逃生自救科普丛书[M].上海:同济大学出版社,2017.

[14] 张娣,杨颖,顾铭科,等.大学生灾难紧急救护和逃生素养现状及影响因素研究[J].护理学杂志,2016, 31(16): 71-74.

[15] 牛新,何泽民,吕放光,等.某学院新生意外伤害自救互救综合能力现状调查[J].中国校医,2014, 28(2): 81-83.

[16] 陈志刚,陆素琴,吴敏,等.镇江市某大学学生“灾害与急救”知识需求调查分析[J].灾害医学与救援,2014, 3(2): 79-82.

[17] 冯晨,王前强.文科生学习医学课程中存在的困难与对策研究:以卫生事业管理专业为例[J].中国医学教育技术,2014, 28(2): 210-212.

[18] 杨美芳.本科护生灾害护理能力评价指标构建及研究[D].南昌:南昌大学,2013.

[19] 魏雪梅,何剑,邓美红,等.灾害救援储备库护士的灾害准备度调查[J].中国医院,2016, 20(2): 78-80.

收稿日期:2017-10-18;修回日期:2017-11-15

(上接第 221 页)

[5] CHENG S K, CHONG G H, WONG C W. Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale: a validation and prediction of self-esteem and psychological distress [J]. J Clin Psychol, 1999, 55(9): 1051-1061.

[6] 倪士光,李虹,徐继红,等.主动拖延量表在中国大学生群体中的修订及信效度检验[J].中国临床心理学杂志,2011, 19(4): 462-465.

[7] ZUNG W W. The differentiation of anxiety and depressive disorders: a biometric approach [J]. Psychosomatics, 1971, 12(6): 380-384.

[8] 周浩,龙立荣.共同方法偏差的统计检验与控制方法[J].心理科学进展,2004(6): 942-950.

[9] 陈瑞,郑毓煌,刘文静.中介效应分析:原理、程序、Bootstrap 方法及其应用[J].营销科学学报,2013(4): 120-135.

[10] 张元祝.大学生学业拖延行为与完美主义、自我意识的关系研究[D].苏州:苏州大学,2016.

[11] 徐学,王晶晶,舒晓丽,等.本科师范生学习拖延与就业焦虑相关分析[J].内江师范学院学报,2017, 32(4): 19-23.

[12] 邓泽民,姚梅林,王泽荣.职业技能教学原则探究[J].教育研究,2012, 33(5): 74-78.

[13] 李维莹,张晶,李永娜,等.大学生主动拖延水平与成就 STROOP 干扰效应[J].心理学探新,2016, 36(4): 354-357.

[14] 陈俊,易晓文.拖延行为个体对人格特征词、拖延词的注意偏向[J].心理科学,2009, 32(2): 316-319.

[15] 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, 14(6): 560-563.

收稿日期:2017-09-28;修回日期:2017-12-27