

医学二年级学生拖延行为与完美主义的研究

佟梦瑶, 祖清, 孔慧艳, 王煜东, 佟浩, 吴心灵

大连医科大学心理学系, 大连, 116044

摘要: **目的** 探讨分析医学生拖延行为与完美主义的相互关系及影响因素。**方法** 使用一般拖延量表和 Frost 多维完美主义问卷对 150 名医学生进行调查, 对测量数据进行独立样本 *T* 检验和 *Pearson* 积差相关的统计分析。**结果** ①医学生总体拖延水平较高, 拖延现象普遍存在。②男生比女生表现出更显著的完美主义 ($P=0.042$), 并且男生表现出更高的个人标准 ($P=0.008$)。农村学生比城市学生倾向于表现出更多的完美主义 ($P=0.043$), 农村学生在完美主义“父母期望” ($P=0.005$) 和“个人标准” ($P=0.041$) 维度上的得分显著高于城市学生。③医学生拖延行为总分与完美主义中“父母期望”维度存在显著相关 ($r=0.175$), 与“个人标准”维度存在显著相关 ($r=0.248$), 与“条理性”维度存在显著负相关 ($r=-0.425$)。④拖延行为与完美主义存在显著的相关 ($r=0.195$), 高完美主义的个体倾向于表现出更多的拖延行为。**结论** 医学生的拖延行为受到完美主义的影响, 提示对医学生进行完美主义认知矫正心理辅导有助于改善他们的拖延行为。

关键词: 拖延行为, 完美主义

Relationship between Procrastination and Perfectionism

TONG Meng-yao, ZU Qing, KONG Hui-yan, WANG Yu-dong, TONG Hao, WU Xin-ling

Psychology Department, Dalian Medical University, Dalian 116044, China

Abstract: Objective To discuss and analyze the relationship and influencing factors of medical students' delay behavior and perfectionism. **Method** 150 medical college students were investigated by Frost Multidimensional Perfectionism Scale and Procrastination Questionnaire, using independent-samples *T* test and *Pearson* product-moment correlation. **Results** ① Medical students' overall delay level is higher, and it is a common phenomenon in the medical students. ② The boys shows more significant perfectionism than the girls ($P=0.042$), and the boys shows higher personal standards ($P=0.008$) as well. Students in rural areas tend to show more perfectionism ($P=0.043$) than the urban students, rural students in perfectionism “parents expectations” ($P=0.005$) and the “individual standard” ($P=0.041$) scored significantly higher than girls. ③ Medical students score and perfectionism, procrastination “parents expect” dimensions exist significant correlation ($r=0.175$), there was significant correlation with “individual standard” dimension ($r=0.248$), but negatively correlated with the “structured” dimension ($r=-0.425$). ④ There is significant correlation ($r=0.195$) between Procrastination and perfectionism. High perfectionism individuals tend to exhibit more procrastination. **Conclusion** Perfectionism influences procrastination of medical students, and it prompts that it is helpful to improve medical students' procrastination by Perfectionism cognitions correctional counseling on medical students.

Key words: Procrastination, Perfectionism

拖延，是一种个人倾向或者特质，本质上是将该做的事情延后做的一种行为或者是一种将该做的事情延后的非理性倾向。它是日常生活中极常见的一种行为。有些人认为拖延是一种稳定的人格特质或行为倾向，具有跨时间和场景一致性^[1]。不同的文化背景下，对拖延的界定不尽相同，如 Solomon 把拖延当作个体决策时一种精明的、有远见的行为^[2]。Levine 认为拖延被看成另外一种平静的生活，并没有成为一种问题行为^[3]。

总体来说，拖延是个体自愿做出的一种非理性的回避行为，拖延行为具有自愿、回避和非理性三个特征^[4]。其表现为，个体对计划要做的事情持有主动回避的态度，使行动延迟，并且即使个体预测到这种拖延会出现消极的后果，仍会继续这种行为。其实“拖延”这个概念有正反两方面的含义，有时人们拖延实际上是一种策略，通过拖延的方式争取机会、做好充分准备、避免冲动，但是当个体明知应该做的事情却拖延至最后一刻才做并因此导致负面结果时，拖延就是一种不良行为。拖延行为在人群中已成为一种十分普遍的现象，并潜移默化地影响着人们的日常生活、学业及工作。

完美主义作为一种非理性行为，也对拖延有着一定影响。持有完美主义的个体趋于将每件事都尽善尽美，对自我要求过高，在没有把握完成任务时就会产生拖延行为。国外 Pullen 研究博士生完成毕业论文的过程发现，完美主义与完成学期论文的拖延行为呈显著正相关^[5]。

近年来，国内学者也积极进行大学生完美主义与拖延行为的相关研究，李黎明等人的研究发现，本科生和研究生的拖延行为有显著性差异，研究生的拖延行为较本科生多，且高年级的学生比低年级学生存在更严重的拖延倾向^[6]。但针对医学生群体的相关研究还很缺乏。本研究旨在通过研究医学生的拖延行为，探讨其拖延行为与完美主义的关系，以期对医学生拖延行为的心理辅导提供一定的理论依据。

1 研究对象和方法

1.1 对象

整群随机抽取某医科大学 150 名二年级本科生作

为被试，被试变量涉及性别、地区，年龄范围在 17 ~ 23 岁，平均年龄 20.25 岁。研究共发放问卷 150 份，收回 132 份，其中有效问卷 126 份，问卷回收率为 84%。有效问卷中共有男性被试者 51 名（40.5%），女性被试者 75 名（59.5%）；城市学生 69 名（54.8%），农村学生 57 名（45.2%）。

1.2 工具

本研究主要采用量表法进行研究，包括一般拖延量表和 Forest 多维完美主义问卷。

1.2.1 一般拖延量表

Clarry Lay 于 1986 年编制的一般拖延量表（GPS），用来测量个体拖延行为水平的程度^[7]。量表包含 20 个条目，从“非常不符合”到“非常符合”采用 1 ~ 5 的 5 级计分，总分越高，拖延行为越严重。Lay 报道量表的内部一致性系数为 0.82^[8]。

1.2.2 Frost 多维完美主义问卷

英文原版由 Frost 编制，测量完美主义者的典型认知、情绪和行为表现。訾非和周旭在修订中参考了香港大学 Cheng 的译本，根据内地的中文语言习惯进行了修改，于 2006 年完成了信效度检验^[9]。中文 Frost 多维度完美主义问卷是自评量表，包括“担心错误（concern over mistakes, CM）”“条理性（organization, OR）”“父母期望（parental expectations, PE）”“个人标准（personal standards, PS）”和“行动的疑虑（doubts about actions, DA）”5 个维度，共 27 个条目。采用李克特 5 点评分法。

1.3 数据统计与分析

本研究的数据处理使用 SPSS 18.0 统计软件进行统计分析，医学生完美主义各维度及拖延程度的性别和城乡差异使用独立样本 *T* 检验进行统计分析，对医学生拖延行为总分与完美主义各维度得分的相关分析结果使用 *Pearson* 积差相关系数进行统计分析。

2 结果分析

2.1 医学生一般拖延状况分析

对医学生的拖延行为进行分析发现，医学生拖延行为总分的均数为 59.4 ± 8.03 。为了更准确地分析医学生拖延行为的具体表现，笔者对量表中的 20 个

条目进行了分析,以任一条目评分 ≥ 4 为拖延行为表现的阳性项目,发现在医学生被试中阳性项目的最高得分为23,平均为 7.64 ± 3.04 ,阳性项目得分越高,说明个体拖延行为表现越多、越明显。所选被试中共有115人(91.3%)有不同程度的拖延。进一步统计评分 ≥ 4 的项目的发生率,发现医学生中最常见的5种拖延行为分别是:不到作业要上交我是不会去交作业的(41.6%);我通常会尽可能快地做出决定(46.2%);在任务完成的最后期限,我经常浪费时间做其他事情(45.1%);我通常能够完成一天计划要做的所有事情(44.1%);我总爱说“明天就做”(42.9%)。

2.2 医学生拖延行为总分、完美主义总分及完美主义各维度得分的性别差异

医学生拖延行为总分、完美主义总分及完美主义各维度得分在性别方面的差异见表1。不同性别的医学

生在完美主义总分和完美主义的“个人标准”的维度上有统计学差异,男生的完美主义总分显著高于女生,并表现出更多的拖延行为。并且男生的“个人标准”总分显著高于女生,对自己要求较高。医学生的拖延行为总分与完美主义其他维度担心错误、条理性、父母期望、行动疑虑在性别上的差异不显著。

2.3 医学生拖延行为总分、完美主义总分及完美主义各维度得分的地域差异

医学生拖延行为总分、完美主义总分及完美主义各维度得分的城乡差异见表2。生源地不同的医学生在完美主义“父母期望”及“个人标准”上存在差异,在完美主义总分上也存在差异。农村学生在完美主义“父母期望”和“个人标准”维度上的得分要显著高于城市学生。其在完美主义总分上也显著高于城市学生。

表1 医学生完美主义各维度及拖延程度的性别差异

项目	男生 ($n=51$)	女生 ($n=75$)	T	P
担心错误	24.52 ± 5.44	23.53 ± 6.04	1.324	0.174
条理性	23.16 ± 4.03	23.94 ± 4.45	-1.565	0.116
父母期望	14.95 ± 6.85	15.39 ± 6.41	-0.649	0.517
个人标准	24.53 ± 9.04	22.05 ± 9.33	2.242**	0.000
行动疑虑	12.45 ± 8.72	12.29 ± 8.04	0.114	0.905
完美主义总分	86.32 ± 11.96	84.17 ± 10.69	1.996*	0.048
拖延行为总分	59.70 ± 8.87	58.96 ± 9.45	0.571	0.569

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

表2 医学生完美主义各维度及拖延程度的城乡差异

项目	农村 ($n=57$)	城市 ($n=69$)	T	P
担心错误	23.16 ± 5.44	23.52 ± 6.04	-0.375	0.256
条理性	23.86 ± 5.68	24.35 ± 4.97	-1.853	0.642
父母期望	25.69 ± 9.87	22.36 ± 8.65	3.412**	0.005
个人标准	27.93 ± 8.04	25.39 ± 9.14	2.135*	0.041
行动疑虑	13.75 ± 7.79	11.68 ± 8.63	0.212	0.538
完美主义总分	85.14 ± 9.45	83.68 ± 8.96	1.539*	0.043
拖延行为总分	59.1 ± 5.93	58.2 ± 9.42	-0.693	0.573

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

2.4 医学生拖延行为总分与完美主义各维度得分的相关分析

医学生拖延行为总分与完美主义各维度得分的相关分析结果见表3。医学生的拖延行为与完美主义各维度之间存在一定程度的相关，完美主义维度中“个人标准”因子与拖延行为存在显著的相关。而“父母期望”因子与拖延行为呈显著的正相关。“条理性”与拖延行为呈显著负相关。

表3 医学生拖延行为总分与完美主义各维度得分的相关分析结果

变量	拖延行为总分
担心错误	0.138
条理性	-0.425**
父母期望	0.175*
个人标准	0.248**
行动疑虑	0.084

注：* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$

2.5 医学生拖延行为总分与完美主义总分的相关分析

医学生拖延行为总分与完美主义总分的相关分析的结果见表4。医学生拖延行为总分与完美主义总分之间存在显著的线性相关关系。

表4 医学生拖延行为总分与完美主义总分的相关分析结果

变量	拖延行为总分	完美主义总分
完美主义总分	0.195*	1
拖延行为总分	1	0.195*

注：* $P < 0.05$

3 讨论

本研究发现，医学生中拖延行为占了很大比例，说明很多学生做事处于拖延状态，拖延行为在医学生中很普遍。

研究将完美主义在性别、生源地上做了显著性差异检验，发现医学生的完美主义在性别上具有显著差异。男生的完美主义得分显著高于女生，说明男生更具有追求完美主义的倾向。在完美主义维度上，男生在“个人标准”的因子上的得分也显著高于女生，可能与父母的培养观念上，有可能对男生赋予更多的要

求和社会责任有关。当今社会，随着生活节奏的不断加快，社会对于男性的要求要高于女性，男性在社会中需要承担更多的压力，而在成长过程中，男性不断把这种外部的要求内化，这就需要他们对自己提出更高的要求，更严格地要求自己，因而表现出更高的个人标准和更高的完美主义倾向。在城市和农村学生的对比中，农村学生的完美主义倾向更显著，并且在“个人标准”和“父母期望”维度上的得分要显著高于城市学生。农村的学生家庭经济状况较差，且家里的兄弟姐妹较多，父母对孩子给予很大的期望，希望孩子走出家乡在大学里成才成人。来自于经济和父母双方面的压力导致了农村学生对自己的要求更加严格，希望有所作为来支撑家庭，回报父母的辛勤养育。相比之下，城市的学生生活条件较安逸，家庭经济基础较好，从小就是独生子女的他们少了很多来自家庭和父母施加的压力，对自己的要求标准相对较低，生活较随遇而安，并不追求十分完美。

医学生的拖延与完美主义各维度之间也存在一定程度的相关，这一结果近似于石波等用Frost多维完美主义量表和拖延问卷进行的调查所得出的结论^[10]。完美主义维度中“个人标准”因子与拖延行为存在显著的相关，说明对自我要求严格的学生更倾向于表现出更多的拖延行为。更可能是由于对自我要求高标准的个体而“父母期望”因子与拖延行为呈显著的正相关，这可能是由于父母要求越高，学生越想要达到完美的水平，从而表现出更多的拖延。

根据本研究得出的结果，医学生完美主义与拖延行为存在正相关，这也与Walsh等外国学者所发现的，完美主义与学业拖延存在显著的正相关^[11]，即具有更高水平的完美主义者倾向于表现出更多的拖延行为的结果相一致。完美主义个体具有自我责备、对知觉到的失败过分概括化、害怕消极评价、强烈地需要社会认同等特点，这些特点使得个体对自己提出过高的要求，并迫切希望将事情做得无可挑剔，然而这种要求导致个体经常处于压力情景中，当个体感受到这些压力或威胁时，便会体验到焦虑^[12]。Lazarus和Folkman认为个体为了缓解焦虑，便会选择回避，因而也会表现出更多的拖延行为^[13]。

当代的大学生是一个高压力、高自尊的群体，当追求完美的心理与并不完美的现实相矛盾的时候，学生很容易出现拖延的行为，对追求完美的压力进行回避。而这些拖延的不良行为导致学生们在学习生活中

效率低下, 成绩下降, 很容易挫伤学生的心理, 使其认为自己不够完美去应对一切, 从而形成恶性循环。严酷的现实要求家长和老师对学生进行合理的期望与评价, 接纳他们的缺点, 让他们认识到每个人都有不完美之处, 不必苛求事事完美, 降低过高的自我标准, 学会接纳现实, 减少拖延行为。在大学生的健康人格塑造教育中, 教育者可以针对学生的完美主义倾向进行心理矫正教育, 帮助学生们树立信心, 预防学生产生不必要的拖延, 避免发展成不良的拖延习惯。

本研究由于研究对象仅涉及大学二年级的医学本科生, 没有涉及更为广泛的研究对象, 而且研究人数相对较少, 在进一步的研究中, 需要进一步扩大研究对象范围, 同时针对医学生的完美主义和拖延心理的原因以及中介因素进行深入探讨, 从而为医学生的健康心理塑造教育提供理论支持。

参考文献

- [1] Moon S M, Illingworth A J. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination [J]. *Personality and Individual Differences*, 2005, 38 (2): 297 - 309.
- [2] Solomon L J, Rothblum E D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates [J]. *Journal of Counseling Psychology*, 1984, 31 (4): 503 - 509.
- [3] Lavin. *Overcoming procrastination* [M]. New York: Signet Books, 1977.
- [4] Clark J L, Hill Jr O W. Academic procrastination among African-American college Students [J]. *Psychological Reports*, 1994, 75 (2): 931 - 936.
- [5] Pullen J F. Perfectionism, procrastination and other self-reported barriers to completing the doctoral dissertation [J]. *Dissertation Abstracts International: The Sciences & Engineering*, 2004, 64 (12): 36 - 39.
- [6] 李黎明, 李洋. 大学生拖延行为与完美主义的相关研究 [J]. *教育教学论坛*, 2014 (7): 82 - 83.
- [7] 韩贵宁. 大学生学习拖延的现状与成因研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2008.
- [8] Lay CH. At last, my research article on procrastination [J]. *Journal of Research in Personality*, 1986, 20 (4): 474 - 495.
- [9] 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.
- [10] 石波, 岳彩镇. 拖延与完美主义关系研究 [J]. *保健医学研究与实践*, 2009, 6 (3): 29 - 30.
- [11] Walsh D C. Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis [J]. *Personality and Individual Differences*, 2001, 30 (1): 149 - 158.
- [12] Frost R, Marten P, Lahart C, et al. The dimensions of perfectionism At last, my research article on procrastination [J]. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14 (5): 449 - 468.
- [13] Lazarus R S, Folkman S. *Stress, appraisal and coping* [M]. New York: Springer Publishing Company, 1984.