

知识型员工的完美主义与拖延: 尽责性人格的调节作用

侯玉波[†] 顾水云

北京大学心理与认知科学学院暨行为与心理健康北京市重点实验室, 北京 100871; [†]E-mail: houyubo@pku.edu.cn

摘要 通过对 247 名知识型员工的有效问卷调查, 探讨自我导向完美主义与拖延的关系, 发现自我导向完美主义与个体的拖延得分显著负相关。进一步的数据分析揭示, 大五人格中的尽责性在自我导向完美主义与拖延的关系中起着调节作用: 对尽责性低的人而言, 自我导向完美主义显著降低了拖延, 而对高尽责性的人而言, 自我取向的完美主义对拖延没有影响。研究结果为理解拖延这一日常现象及其影响拖延的因素以及这些因素之间的关系提供了新的视角。

关键词 拖延; 自我导向完美主义; 大五人格; 尽责性

中图分类号 B848

Perfectionism and Procrastination: The Moderating Role of Conscientiousness

HOU Yubo[†], GU Shuiyun

School of Psychological and Cognitive Sciences and Beijing Key Laboratory of Behavior and Mental Health,
Peking University, Beijing 100871; [†]E-mail: houyubo@pku.edu.cn

Abstract Based on the survey of 250 staffs, this study explored the relationship between self-oriented perfectionism and procrastination. It is found that self-oriented perfectionism negatively correlates with procrastination and conscientiousness of Big-five plays a moderating role: For people low in conscientiousness, self-oriented perfectionism would significantly decrease the procrastination, while for people high in conscientiousness, self-oriented perfectionism has no effect on procrastination. The results are of great reference value for further understanding of procrastination, and its influence factors.

Key words procrastination; self-oriented perfectionism; big five personality; conscientiousness

“明日复明日, 明日何其多。我生待明日, 万事成蹉跎”是明代诗人钱鹤滩所写的诗歌名句, 告诫人们珍惜时间, 今日的事情今日做, 不要拖到明天, 不要蹉跎岁月。尽管人们都知道拖延不好, 但实际上在人们的日常生活中拖延非常普遍, 甚至是很多人的生活方式。拖延会影响人们的工作效率, 尤其对需要大规模合作的现代工业而言, 一个人的拖延可能会引发整个项目的迟滞。因此, 如何克服拖延的不良影响, 成为我们必须克服的问题。

1 问题的提出

心理学对拖延的研究已经有 30 年的历史。尽管作为推迟预定行动的一种行为, 拖延是一种较为普遍的现象, 但到目前为止, 关于什么还是拖延还存在争论。Solomon 等^[1]将拖延定义为不必要地推迟任务以至体验到主观不适感的行为。Beswick 等^[2]则认为拖延是“推迟计划中预期要做的事情的开始和完成时间的行为”。Klingsieck^[3]将拖延定义为

国家自然科学基金(31371053)资助

收稿日期: 2016-07-01; 修回日期: 2016-08-06; 网络出版日期: 2017-05-15

自愿地延迟对于个人来说相当重要的活动的行为,尽管个人能够预期到这种行为的消极后果大于积极后果。这3种定义都将拖延看成一种行为,强调个体的实际行为与行为意向的不一致。另一种观点则把拖延视为一种行为倾向,这种倾向性是跨时间、跨情境的。Tuckman^[4]将拖延看成推迟或完全回避个体必须承担责任、做出决策和执行任务的倾向。研究发现,从后果上讲,拖延会影响个体做事情的效率,干扰个体目标的实现,使得个体的行为表现变差,从而使个体内心的焦虑增强,情绪变得更糟,并最终影响个体的生活质量^[5]。除不利的一面外,人们发现拖延也具有有利的一面,比如可以暂时缓解焦虑,可以使个体暂时逃避消极情绪。Beutel等^[6]对有关这方面研究的文献做了系统的梳理,总结出一些与拖延有关的因素。

临床观察发现个体的完美主义倾向对拖延有重要的影响。早期的心理学家把完美主义看做一种消极的人格特质,完美主义者遵循应该原则,认为自己和他人都应该达到一些之前设立的目标^[7]。当完美主义者遇到不幸或发现自己并非完美无缺时,理想自我与现实自我的差距会给他们带来巨大的失衡感。也有研究者从积极方面看待完美主义,比如,阿德勒认为追求完美(striving for perfection)是人类天生的、最为原始的动机,也是自我发展的内在动力,在这种动力的驱使下,个体不断适应环境,并谋求改变。

Hewitt等^[8]从人际视角出发,将完美主义分为3种。1)自我导向完美主义:个体为自己设立严格的标准,努力将所有事情做到尽善尽美,并严格评估自己的行为,有针对性地开展自我批评。自我导向完美主义属于适应性完美主义^[9],会带来比较正性的结果,例如高自尊、高自我控制和高成就动机等。2)他人导向的完美主义:个体对他人,尤其是重要他人抱有很高的期望和要求,对他人的错误和不尽完美之处感到不安,比如父母对子女的完美主义期望。3)社会决定的完美主义:个体认为朋友、家人、老师、同学等对自己有很高的期望和要求,担心他们因为自己不够完美而失望。社会决定导向完美主义属于非适应性完美主义,会给个体带来负性的结果,例如低自尊、低自我控制、焦虑、抑郁、自杀倾向、拖延等。Steel^[10]曾对影响拖延的因素以及拖延的结果进行元分析,发现完美主义与拖延的关系非常弱,这与临床观察的结果不一致,

可能是不同研究者对拖延的理解不同造成的,也就是将完美主义作为一个整体考虑,而不是把它分成不同的类别,如果细分类别的话,也许会发现二者之间有关联。因此,不同类型的完美主义对拖延的影响不尽相同,如果不细分的话,仅从笼统的角度看不出二者关系的规律。

完美主义与拖延的关系究竟怎样呢?为了弄清楚二者之间的关系,我们考虑大五人格中的“尽责性”这一人格维度。尽责性指个体按照社会要求和规范来控制自己的冲动,在遵守规范的过程中体现出的个体特征^[11],体现在6个方面:勤奋(努力工作、有抱负、有自信)、条理(计划、组织)、自我控制(谨慎、清醒、耐心)、传统(遵从现有规范、准则、期望)、责任(合作、可靠)和美德(做道德榜样)^[12]。Paunonen等^[13]认为高尽责性的个体具有3个特征:有条不紊、可靠和雄心勃勃。尽责性反映个体在目标导向行为上的坚持和动机,同时也代表个体自我控制的程度以及推迟需求满足的能力。Watson等^[14]发现,尽责性从总分到每个因子分都与拖延之间存在一定的负相关关系,也就是说,尽责性高的人拖延行为少。陈俊等^[15]曾经采用情绪Stroop范式,对有不同拖延行为的个体对人格特征词和拖延词的注意偏向进行研究,发现拖延行为少的个体对人格尽责性评价词有注意偏向,据此,我们推测人格对个体的拖延起关键性的作用。因此本研究将尽责性作为一个调节变量来处理,认为它调节着自我导向完美主义对拖延的作用。

2 研究假设

对完美主义的研究表明,自我导向完美主义者对自己的要求非常高,他们希望自己尽善尽美。高自我导向完美主义的个体知道推迟会使得结果变糟,就会与自己原来要求的高标准相违背,无法达到完美。高自我导向完美主义者给自己设立的这些标准都是发自内心的,具有强烈的内部动机,他们的行动力会很强。据此,本文提出第1个假设。

假设1 自我导向完美主义与拖延之间负相关,即自我导向完美主义倾向越高,拖延越少;自我导向完美主义倾向越低,拖延越多。

Johnson等^[16]发现人格变量能够很好地解释和预测人们的行为,一个典型的拖延者会表现出缺乏自律、缺乏责任心及缺乏条理性的人格特点。高度拖延的人缺少组织性,思维散漫且效率低下。

McCrae 等^[17]发现尽责性通过某种机制来改变自我控制水平,因为高自我导向完美主义者对自己有高的期望,而高尽责性个体的成就导向、勤奋、负责、可依赖、能坚持的特征导致他们对目标有较高的承诺,从而去满足自我导向完美主义者的自我期待和期望。据此,本文提出第 2 个假设。

假设 2 尽责性对自我导向完美主义与拖延之间的关系起调节作用,即对高尽责性个体而言,自我导向完美主义对拖延的影响比低尽责性的个体更强。

3 研究方法

3.1 被试

来自北京和深圳的 300 名参加在职学习的知识型员工接受调查,这些被试来自不同性质的企业,包括国有企业、合资企业和民营企业。本次调查共发放问卷 300 份,有效回收问卷 247 份,有效回收率为 82.3%。被试平均年龄为 26.41 (SD=3.39) 岁,男性 129 人,女性 118 人。学历基本上为本科以上,正在参加在职硕士学习。

3.2 研究工具

背景资料 包括被试的年龄、性别、受教育程度、工作所在地、工作类型等。

完美主义量表 采用周奇志等^[18]修订的 Hewitt 多维完美主义量表。该量表共 45 个条目,采用 7 点李克特量表评分,1 代表完全不同意,7 代表完全同意。本研究只选取自我导向完美主义这个维度的 15 个条目,得分越高表示完美主义程度越高。在本研究中,自我导向完美主义的内部一致性系数为 0.775。

拖延量表 采用修订后的 Steel^[19]编制的纯拖延量表(Pure Procrastination Scale, 简称 PPS)。该量表包括 11 个条目(原始量表中的第 6 题因与总分相关性低而被删除),采用 Likert 5 点式评分法,1 代表非常不同意,5 代表非常同意,得分越高,拖延程度越高。本研究中这一量表的内部一致性系数为 0.812。

人格尽责性量表 采取 Saucier^[20]1994 年编制的包括 40 个题目的大五人格迷你量表中“尽责性”分量表的 8 个项目,被试对这些描述人物特征形容词进行评分,1 表示非常不合适,5 表示非常合适(如“有条理的”“高效的”),得分越高,尽责性越高。本研究中这一量表的内部一致性系数为 0.757。

3.3 测试过程

以班级为单位,对被试进行团体施测,利用课间休息时间进行测试。研究者先向被试说明研究的目的和填写问卷需要注意的事项,然后把问卷发给被试独立填写。整个过程大约 15 分钟,被试完成问卷后会得到一份价值 10 元人民币的小礼品。

4 研究结果

表 1 显示研究中各个变量的平均数、标准差以及变量之间的相关性。

从表 1 可以看出,人口学变量中的年龄和性别与拖延之间的相关性均不显著;完美主义与拖延之间显著负相关($r=-0.145, p<0.05$);人格尽责性与拖延之间显著负相关($r=-0.476, p<0.01$),尽责性越高拖延越少。年龄和完美主义及人格尽责性之间显著正相关:随着年龄的增长,完美主义的得分以及人格的尽责性也提升。

将年龄和性别作为控制变量,自我导向完美主义作为自变量,拖延作为因变量,采用回归方法检验自我导向完美主义对拖延的主效应,结果见表 2。

从表 2 可以看出,自我导向完美主义对拖延的回归显著($\beta=-0.156, p<0.05$),自我导向完美主义倾向越高,拖延就会越低,假设 1 得到验证。

将年龄和性别作为控制变量,自我导向完美主义作为自变量,尽责性作为调节变量,拖延作为因变量,进行分层回归检验调节作用。首先将自变量和调节变量进行标准化,接着将标准化之后的自我导向完美主义和尽责性分别导入方程,最后将自我导向完美主义-尽责性的交互项导入方程,结果见表 3。在加入自我导向完美主义与尽责性的交互项后,交互项对拖延的回归显著($\beta=0.171, p<0.01$),整个回归方程对拖延的解释度增加 0.027,说明尽责性在自我导向完美主义对拖延的影响中起调节作用。

表 1 各变量得分的平均数、标准差及相关性
Table 1 Means, standard deviations, and intercorrelations

变量	M	SD	年龄	性别	拖延	完美主义
年龄	26.245	3.390				
性别			0.069			
拖延	27.505	7.746	0.089	0.040		
自我导向	66.075	12.140	0.150**	-0.041	-0.145*	
尽责性	28.350	4.586	0.139*	-0.025	-0.476**	0.193*

注: * $p<0.05$, 双侧; ** $p<0.01$, 双侧。

表 2 自我导向完美主义对拖延的主效应(N=246)
Table 2 Main effect of self-oriented perfectionism on procrastination (N=246)

步骤	预测变量	β
第 1 步	控制变量	
	年龄	0.087
	性别	0.033
	校正 R^2	0.000
	ΔR^2	0.009
第 2 步	主效应	
	年龄	0.111
	性别	0.027
	自我导向完美主义	-0.156*
	校正 R^2	0.019
	ΔR^2	0.024

注: * $p < 0.05$, 双侧; ** $p < 0.01$, 双侧。

用, 假设 2 成立。

从表 3 可以看出, 人口统计学变量(如受测者年龄、性别)对拖延的回归不显著, 作用也很小 ($R^2=0.01$)。自我导向完美主义对拖延的回归边缘显著($\beta=-0.13$)。也就是说自我导向完美主义倾向越高, 拖延就会越低。进一步验证了假设 1。在第 4 步中加入自我导向完美主义与尽责性的交互项后, 交互项对拖延的回归显著($\beta = 0.16, p < 0.01$), 这样的结果表明自我导向完美主义倾向对拖延的作用受到尽责性的调节作用。另外, 加入自我导向完美主义与尽责性的交互项后, 整个回归方程对拖延的解释力度提高了。

为了进一步理解完美主义和尽责性的交互作用, 采用简单斜率分析方法对交互效应进行检验, 结果见图 1。

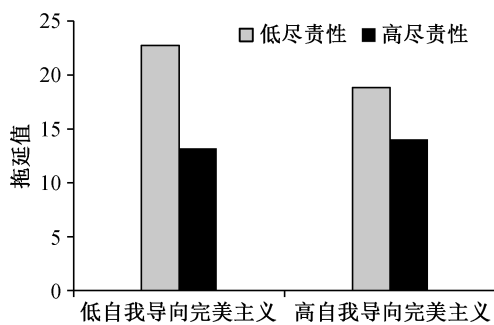


图 1 尽责性对自我导向完美主义与拖延的调节作用

Fig. 1 Conscientiousness moderating the relationship between self-oriented perfectionism and procrastination

表 3 尽责性对自我导向完美主义与拖延症之间关系的调节作用

Table 3 Moderating role of conscientiousness between self-oriented perfectionism and procrastination

步骤	预测变量	标准化回归系数	t	显著性水平
第 1 步	年龄	0.08	1.18	0.24
	性别	0.04	0.62	0.54
	R^2			0.01
	主效应			
第 2 步	年龄	0.10	1.44	0.15
	性别	0.04	0.58	0.56
	自我导向完美主义	-0.13	-1.89	0.06
	R^2			0.01
第 3 步	年龄	0.16	2.63	0.01
	性别	0.02	0.41	0.68
	自我导向完美主义	-0.07	-1.07	0.29
	尽责性	-0.49	-8.02	0.00
第 4 步	R^2			0.25
	交互作用			
	年龄	0.15	2.40	0.02
	性别	0.04	0.69	0.49
	自我导向完美主义	-0.07	-1.17	0.24
	尽责性	-0.47	-7.2	0.00
	自我导向完美主义 \times 尽责性	0.16	2.58	0.01
	R^2			0.28
ΔR^2			0.02	

图 1 显示, 对于高尽责性个体, 回归系数为 0.428 ($t=0.656, p > 0.05$); 对于低尽责性个体, 回归系数为 -1.96 ($t=-2.847, p < 0.01$)。也就是说, 对于低尽责性个体, 自我导向完美主义对拖延的主效应达到显著水平, 即自我导向完美主义倾向越高, 拖延越少; 对于高尽责性个体, 自我导向完美主义对拖延的主效应没有达到显著水平, 即个体的自我导向完美主义倾向对拖延没有影响。以上结果说明了尽责性在自我导向完美主义与拖延之间起调节作用的方式。也就是说, 自我导向完美主义对拖延的影响与个体的尽责性有很密切的关系, 对一个低尽责性的人而言, 自我导向完美主义倾向会导致拖延; 而对高尽责性的人而言, 自我导向完美主义对拖延没有显著影响, 起作用的是尽责性。

5 讨论

从本研究的结果可以看到,自我导向完美主义与拖延之间显著负相关,且自我导向完美主义对拖延的回归系数也显著。也就是说,自我导向完美主义倾向越高,拖延就越少。之所以产生这样的结果,我们认为自我导向完美主义者总会给自己设立一些很高的标准,并要求自己努力达到,因为只有达到了才算是一个完美的人。可见,面对任务时,自我导向完美主义者是非常有目标的,并且这些目标都是内源性的,Stoeber 等^[21]指出,自我导向完美主义者具有内部的动机,会使得个体的行动力增强,再加上目标的激励作用,个体在完成计划时,会变得非常有执行力,并且在高标准目标的激励下,会使执行力加强,从而减少拖延。这与拖延的时间动机理论相符。Balkis 等^[22]认为不论拖延是否是自我导向失败的一种形式,都对幸福感带来了消极作用。Sirois 等^[23]表明拖延与沮丧失望、压力等负面情绪存在关系。实际上,作为一种适应性的完美主义,自我导向完美主义会带来一些积极的结果,而拖延是一种非常消极的心理现象,本研究的数据也验证了这一点。

研究还证明了尽责性对自我导向完美主义与拖延之间关系的调节作用。Beutel 等^[6]总结前人的研究结果,认为尽责性随着年龄增长而提高,并且与拖延显著负相关。Klingsieck 等^[24]发现尽责性对于承担工作和家庭发展任务是必不可少的。从研究结果看,在加入自我导向完美主义与尽责性的交互项后,对拖延的回归系数显著,这样的结果表明自我导向完美主义倾向对拖延的作用受到尽责性的调节作用。另外,加入自我导向完美主义与尽责性的交互项后,整个回归方程对拖延的解释力度增加了。之所以产生这样的结果,是因为自我导向完美主义倾向的个体给自己设立较高的标准,有较高的自我期待,期望自己能够达到自己设立完美标准。对于高尽责性的个体而言,努力、勤奋的特征使得个体会努力去执行这些标准,加上负责、可依靠的特征使得他们对自己设立的目标有较好的承诺,进而努力来实现自我期望;对于低尽责性的个体而言,虽然内心有很多标准,并希望自己完美,但是低尽责性的特征使得他们在执行标准的时候不会那么尽心尽力,即便没有达到自己内心的完美,也不会觉得有什么。

由于本研究是首次尝试将尽责性作为调节变量来探讨其对拖延的影响,所以无法与前人研究结果进行比对。以往研究中都是将尽责性作为自变量,没有对其在自我导向完美主义与拖延之间关系中的调节作用进行探讨。本研究不仅能够加深对拖延的认识,而且能够帮我们更好认识自我导向完美主义和尽责性对拖延的影响方式。

本研究采用的是问卷方法,非常依靠被试人员的配合程度,很难回避问卷法带来的一些问题,例如被试的社会赞许性等。另外,本研究只考察了完美主义的一个维度,即自我导向完美主义对拖延的影响,还不足以了解完美主义与拖延关系的全部。杨国枢等^[25]指出,中国人的成就动机是一种社会取向的成就动机,这种成就动机与西方人的自我取向的成就动机有显著的不同。与此类似,中国人的完美主义倾向除了自我取向的特点,他人和社会决定另外两种取向的作用也很重要。限于目前还没有一个适合中国文化的完美主义测量工具,我们只能暂且以国外学者对这个概念的界定为基础来开展研究。未来的研究应该克服这些局限。

参考文献

- [1] Solomon L J, Rothblum E D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984, 31(4): 503-509
- [2] Beswick G, Rothblum E, Mann L. Psychological antecedents to student procrastination. *Australian Psychologist*, 1988, 23: 207-217
- [3] Klingsieck K B. Procrastination: when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 2013, 18(18): 24-34
- [4] Tuckman B W. The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 1991, 51(2): 473-480
- [5] Briody R. An exploratory study of procrastination. *Dissertation Abstracts International*, 1980, 41: 590
- [6] Beutel M E, Klein E M, Aufenanger S, et al. Procrastination, distress and life satisfaction across the age range — a German representative community study. *Plos One*, 2016, 11(2): e0148054
- [7] Horney K. *Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization*. Oxford: W W Norton & Company, 1950: 124
- [8] Hewitt P L, Flett G L. *Perfectionism in the self and*

- social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60(3): 456–470
- [9] Klibert J J, Langhinrichsen-Rohling J, Saito M. Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 2010, 46(2): 141–156
- [10] Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133(1): 65–94
- [11] John O P, Srivastava S. The Big Five Trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives // Pervin L A, John O P. *Handbook of personality: theory and research*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 1999: 102–138
- [12] Roberts B W, Chernyshenko O S, Stark S, et al. The structure of conscientiousness: an empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology*, 2005, 58(1): 103–139
- [13] Paunonen S V, Jackson D N. The Jackson Personality Inventory and the five-factor model of personality. *Journal of Research in Personality*, 1996, 30(1): 42–59
- [14] Watson D C. Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 2001, 30(1): 149–158
- [15] 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. *心理科学*, 2009, 32(2): 316–319
- [16] Johnson J L, Bloom A M. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 1995, 18(1): 127–133
- [17] McCrae R R, Löckenhoff C E. Self-regulation and the five-factor model of personality traits // *Handbook of personality and self-regulation*. Wiley-Blackwell, 2010: 145–168
- [18] 周奇志, 宋广文, 李建伟. Hewitt 多维完美主义量表在 1959 名大学生中的试用与修订. *黑龙江教育学院学报*, 2008, 27(2): 75–77
- [19] Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality & Individual Differences*, 2010, 48(8): 926–934
- [20] Saucier G. Mini-markers: a brief version of Goldberg's unipolar big-five markers. *Journal of Personality Assessment*, 1994, 63(3): 506–516
- [21] Stoeber J, Feast A R, Hayward J A. Self-oriented and socially prescribed perfectionism: differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 2009, 47(5): 423–428
- [22] Balkis M, Duru E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2007, 7(1): 376–385
- [23] Sirois F M, Melia-Gordon M L, Pychyl T A. “I'll look after my health, later”: an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 2003, 35(5): 1167–1184
- [24] Klingsieck K B, Fries S, Horz C, et al. Procrastination in a distance university setting. *Distance Education*, 2012, 33(3): 295–310
- [25] 杨国枢, 陆洛. 社会取向自我实现者与个人取向自我实现者心理特征: 概念分析与实证衡量. *本土心理学研究*, 2005, 23: 71–143