

大学生消极完美主义对学业拖延的影响：自我接纳与自我效能感的链式中介作用

潘懿婧, 孙远*, 许磊, 潘晨阳

江汉大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年4月7日; 录用日期: 2023年5月18日; 发布日期: 2023年5月25日

摘要

为了探讨大学生消极完美主义、自我接纳、自我效能感与学业拖延之间的关系, 采用多维完美主义量表、学业拖延量表、一般自我效能感量表和自我接纳问卷对404名大学生进行调查。结果显示: 自我接纳和自我效能感分别在消极完美主义与学业拖延之间起完全中介作用, 且自我接纳——自我效能感的链式中介作用也显著。

关键词

大学生, 学业拖延, 自我效能感, 自我接纳, 消极完美主义

The Impact of College Students' Negative Perfectionism on Academic Procrastination: Chain Mediating Effect of Self-Acceptance and Self-Efficacy

Yijing Pan, Yuan Sun*, Lei Xu, Chenyang Pan

Education School of Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: Apr. 7th, 2023; accepted: May 18th, 2023; published: May 25th, 2023

Abstract

To explore the relationship among negative perfectionism, academic procrastination, self-acceptance

*通讯作者。

文章引用: 潘懿婧, 孙远, 许磊, 潘晨阳. 大学生消极完美主义对学业拖延的影响: 自我接纳与自我效能感的链式中介作用[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(5): 2454-2462. DOI: 10.12677/ass.2023.125332

and self-efficacy of college students, 404 college students were investigated with Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Procrastination Assessment Scale-Students, General Self-Efficacy Scale and Self-Acceptance Questionnaire. The results showed that self-acceptance and self-efficacy played a complete mediating role between negative perfectionism and academic procrastination, and the chain mediating role of self-acceptance self-efficacy was also significant.

Keywords

College Students, Academic Procrastination, Self-Efficacy, Self-Acceptance, Negative Perfectionism

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

拖延是指个体在面对决策或既定完成的任务时,表现出延迟行动、逃避的行为或行为倾向[1]。学业延拖,则是指学生在学业任务规定的有限时间内,主观上表现推迟执行学业任务的行为或行为倾向[2]。大学生的学习环境较中小学生而言更加独立自由,失去了教师、家长的监管,更容易出现学业拖延现象。研究发现:41.9%的大学生有中等及以上程度的学业拖延[2],并且他们的拖延程度在不同的学业任务上存在显著差异[3]。学业延展会对个体身心健康带来非常负面的影响[4]:一方面,严重的学业延展会导致学生学习时间减少,在完成学业任务时力不从心,感觉任务难度提高,学业成绩下降[5];另一方面,学业拖延状态下的学生并非心安理得,会有焦虑、内疚、烦躁、不自信等负面情绪,长此以往会引发焦虑症、抑郁症等各种心理疾病,以及心慌、胸闷、头痛等一系列不良躯体反应[6]。

因此,找到影响学业拖延的因素,进而采取干预措施促进学生成才具有重要的现实意义。基于此,国内外学者针对学业拖延问题,从概念界定到问卷编制与测量,再到大量的相关实证研究,展开了一些探讨,取得了一些成果。当前,学界普遍认为其影响因素主要有外部环境因素(如父母养育方式[7] [8]、教师指导方式[9]等)和个性特质因素[10]两个方面。完美主义作为一种个性特质,对大学生的学业拖延问题具有显著预测作用[11] [12]。目前,虽然学界就完美主义对于学业拖延的影响机制做了一定探究,如发现了能量损耗敏感性[13]、反刍思维等[5]在两者之间的中介作用,但尚不够完善。

完美主义,指一种追求尽善尽美、具有批判性自我评价倾向的人格特质[14],其核心是设定过高的个人目标。早期研究认为,作为一种人格特质,完美主义是拖延者共同出现的可能先兆[15],对大学生的学业拖延具有预测作用。但也有研究得到了不一致的结论,认为完美主义在整体上与拖延行为并没有显著的相关关系[16]。随着研究的深入,人们发现,完美主义实际包含了积极完美主义和消极完美主义两个维度[3] [17],二者对拖延行为的影响并不相同,甚至可能截然相反。积极完美主义的个体更追求高标准,对自身要求严格、有计划性和组织性[18] [19],不会因失败而否认自己,同时拥有更高的自我认同和自尊水平;消极完美主义的个体则害怕失败,有较多的自我否定,担心自己的行为结果达不到预期的高标准,常常因恐惧而采取推迟和回避策略。可见,消极完美主义相对而言对拖延的影响更大一些。在面对难度较高、需要付出艰苦的努力、结果不可预测的学业任务时,消极完美主义者往往更容易出现拖延现象[20]。该观点得到了一些实证研究的支持,如有研究发现,消极完美主义者对失败的犹豫和恐惧与拖延行为呈显著正相关,即消极完美主义的高标准使个体害怕失败,担忧他人对自己有消极的看法,从而选择回避,导致拖延[17]。基于此,我们提出假设1:消极完美主义显著正向预测大学生学业拖延。

自我接纳,指个体对自我一切特性的接纳,是欣然接受现实自我的一种态度。具有消极完美主义的大学生对于犯错以及他人的看法具有较高敏感度,害怕出错,对挫折或失败的容忍度较低,因此自我接纳水平也较低。已有研究证明,消极完美主义显著负向预测自我接纳[21]。同时,自我接纳水平也是学业拖延的重要影响因素之一。自我接纳水平越低,学业拖延水平越高。自我接纳水平较低的个体更在意外界的评价,会在面对失败时把原因归为自己的能力不足,从而倾向于拖延任务来逃避外界评价自己的能力[22]。基于此,我们提出假设 2:消极完美主义通过自我接纳的中介作用正向预测大学生学业拖延。

自我效能感是指个体对自身能否运用现有技能完成工作任务的自信程度,是学业拖延的重要影响因素之一。Haycock 等人的研究发现:大学生的学业自我效能感与其学业拖延水平存在显著负相关[1] [23]。自我效能感高的大学生对于自己能否完成某项工作具有较强的自信心,往往采用积极的方式应对问题,切实行动以完成计划,因而很少拖延;自我效能感较低的大学生则缺乏自信,对任务产生畏难心理,表现出消极怠慢的态度[24],面对任务时多采用回避型策略[25],因而拖延程度较重。关于消极完美主义与自我效能感之间的关系,学界观点并不一致,既有负向作用,又有正向影响,提示出消极完美主义对自我效能感的影响可能存在着不同的路径。一方面,有研究发现,消极完美主义能显著负向预测自我效能感。消极完美主义者在日常生活中往往会为自身设立过高的标准和要求,他们的现实能力却通常无法达到预期的结果,这种计划与实际之间的差距让消极完美主义者更容易表现出犹豫和迟疑,从而降低他们在类似场景或任务中的自我效能感[26]。我国学者訾非发现消极完美主义中的犹豫迟疑维度能显著负向预测被试的自我效能感[27],证明了这一点。结合前文中关于自我接纳的论述不难看出,这种犹豫迟疑可能与消极完美主义者较低自我接纳水平有关,他们在面对计划与实际之间的差距时难以欣然接受自己的不足,不愿面对自身的缺点与不足,对于问题采取防御和逃避,使自己长期处于焦虑以及自我否定的状态下,从而表现出较低自我效能感。基于此,我们提出假设 3:消极完美主义通过自我接纳和自我效能感的链式中介作用正向预测大学生学业拖延[28]。另一方面,也有研究得到了消极完美主义显著正向预测自我效能感的相反结果,认为消极完美主义者虽然为了避免失败会在行动上表现出犹豫迟疑,但是他们对自己有极高的目标和标准,对自身能力有过高的估计,从而会表现出较高的自我效能感[27],也较少出现拖延。基于此,我们提出假设 4:消极完美主义通过自我效能感的中介作用负向预测大学生学业拖延。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究通过问卷星对在校大学生进行问卷调查。本次研究共发放问卷 447 份,回收有效问卷 404 份,有效率为 90.4%。其中,男生 143 名(35.4%),女生 261 名(64.6%);大一 173 人(42.82%),大二 62 人(15.35%),大三 89 人(22.03%),大四 80 人(19.8%);文科生 89 人(22.03%),理科生 271 人(76.08%),其他学科学生 44 人(10.89%);家庭所在地为城市 215 人(53.22%),为农村 189 人(46.78%);独生子女 158 人(39.11%),非独生子女 246 人(60.89%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 学业拖延评定量表

采用关雪菁编译修订的学业拖延评定量表的第一部分[29],包括撰写学期论文、备考、完成每次作业、学业管理任务、参加任务、平时在校行为共 6 项任务,量表采用 Likert5 点计分,得分越高说明个体的学业拖延情况越严重。本研究中该量表的 α 系数为 0.85。

2.2.2. 中文版 Frost 多维完美主义量表

采用暨非和周旭修订的中文版 Frost 多维完美主义量表[30]。该量表共 27 道题目, 采用 Likert5 点计分, 包括五个维度: 担心错误、条理性、父母期望、个人标准和行动的疑虑。其中条理性维度属于积极完美主义, 其余四个维度归为消极完美主义。该问卷的 α 系数为 0.91, 重测信度为 0.78。

2.2.3. 一般自我效能感量表

采用王才康等人修订的一般自我效能感量表[31]。共 10 个项目, 采用 Likert4 点计分, 总分越高代表个体的一般自我效能感水平越高。该问卷的 α 系数为 0.87。

2.2.4. 自我接纳问卷

采用丛中、高文凤编制的自我接纳问卷[32]。共 16 个项目, 采用 Likert4 点计分, 由自我接纳和自我评价两个因子组成。总问卷得分越高, 说明自我接纳程度越高。自我接纳因子和自我评价因子 α 系数为 0.93 和 0.91, 总问卷 α 系数为 0.86。

2.3. 数据处理

采用 SPSS 26.0 对数据进行统计分析, 采用 process 插件进行中介效应分析以及链式中介效应分析。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差分析

采用 Harman 单因素检验法对所有项目进行共同方法偏差检验[33], 结果显示有 13 个因子的特征根大于 1, 第 1 个因子解释变异量为 16.34%, 小于 40% 的临界标准, 说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 描述统计和相关分析

学业拖延在性别、专业、家庭所在地以及是否独生子女上均不存在显著差异。学业拖延在年级上有显著差异, F 检验和多重比较结果显示, 大三学生的学业拖延显著大于大一和大四学生。见表 1。

Table 1. Grade differences in academic procrastination among college students

表 1. 大学生学业拖延的年级差异

年级	人数	$\bar{x} \pm s$	<i>F</i>	<i>p</i>	两两比较
① 大一	173	28.31 ± 7.289	3.701	<0.05	③ > ①、④
② 大二	62	30.23 ± 8.532			
③ 大三	89	31.15 ± 7.739			
④ 大四	80	28.19 ± 6.666			

学业拖延与自我接纳、自我效能感均呈负相关, 与消极完美主义呈显著正相关, 消极完美主义与自我接纳呈显著负相关, 自我接纳与自我效能感之间呈显著正相关。见表 2。

3.3. 链式中介模型检验

使用 SPSS Process 组件中的 model 6 进行多元层次回归分析, 以消极完美主义为自变量, 学业拖延为因变量, 自我接纳和自我效能感为中介变量, 性别为控制变量[6], 检验自我效能感和自我接纳在消极

完美主义和学业拖延关系中的中介作用。见表 3。

Table 2. Descriptive statistics and correlation of each variable

表 2. 各变量的描述统计及相关

	$\bar{x} \pm s$	1	2	3	4	5
1. 性别 a	0.65 ± 0.48	1				
2. 学业拖延	29.21 ± 7.55	0.18**	1			
3. 消极完美主义	61.62 ± 14	-0.07	0.14**	1		
4. 自我接纳	39.23 ± 6.09	-0.11*	-0.29**	-0.39**	1	
5. 自我效能感	25.77 ± 5.81	-0.17**	-0.25**	0.08	0.48**	1

注：性别 a 为虚拟变量，男 = 0，女 = 1；* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$ ，*** $P < 0.001$ ，下同。

Table 3. Regression analysis of the relationship between variables in the chain mediation model

表 3. 链式中介模型中变量之间关系的回归分析

变量	自我接纳			自我效能感			学业拖延		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
性别	-1.69	0.58	-2.92**	-1.04	0.51	-2.06*	2.27	0.75	3.03**
消极完美主义	-0.17	0.02	-8.68***	0.12	0.02	6.69***	0.05	0.03	1.78
自我接纳				0.56	0.04	13.11***	-0.21	0.08	-2.74**
自我效能感							-0.2	0.07	-2.68**
R^2		0.17			0.32			0.13	
F		40.34***			63.83***			14.53***	

结果表明，消极完美主义可以显著负向预测自我接纳($\beta = -0.17, P < 0.001$)和显著正向预测自我效能感($\beta = 0.12, P < 0.001$)；自我接纳可以显著正向预测自我效能感($\beta = 0.56, P < 0.001$)。当所有变量作为学业拖延的预测变量共同纳入方程后，消极完美主义对于学业拖延的直接效应不显著($\beta = 0.05, P > 0.05$)；自我接纳能显著负向预测学业拖延($\beta = -0.21, P < 0.01$)；自我效能感可以显著负向预测学业拖延($\beta = -0.20, P < 0.01$)，表明自我接纳和自我效能感在消极完美主义和学业拖延之间起完全中介作用，见图 1。

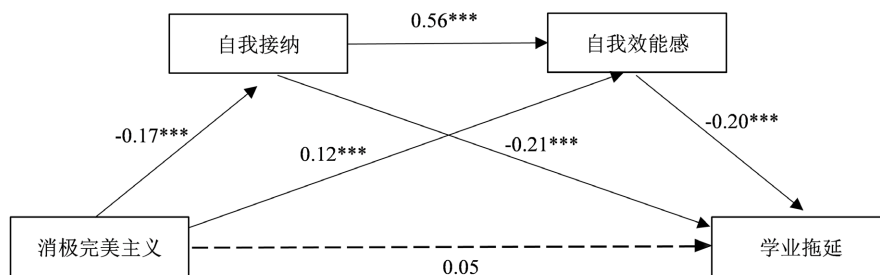


Figure 1. Mesomeric effect structural equation model of self-acceptance and self-efficacy between negative perfectionism and academic procrastination

图 1. 自我接纳和自我效能感在消极完美主义与学业拖延间的中介效应结构方程模型

使用 SPSS 中的 Process 插件,运用偏差校正百分位 Bootstrap 法对自我接纳和自我效能感在大学生完美主义与学业拖延之间的中介效应进行显著性检验,见表 4。根据中介效应的 Bootstrap 方法,当 95%置信区间不包含 0 时,中介效应显著,表明自我接纳和自我效能感在消极完美主义和学业拖延之间起中介作用,主要通过以下三条路径产生的间接效应:第一,通过消极完美主义→自我接纳→学业拖延产生的间接效应 1 (0.036);第二,通过消极完美主义→自我效能感→学业拖延产生的间接效应 2 (-0.025);第三,通过消极完美主义→自我接纳→自我效能感→学业拖延产生的间接效应 3 (0.019)。

Table 4. Mesomeric effect path analysis of self-acceptance and self-efficacy between negative perfectionism and academic procrastination

表 4. 自我接纳和自我效能感在消极完美主义与学业拖延间的中介效应路径分析

	β	SE	95%置信区间		效应量 (%)
			下限	上限	
直接效应	0.05	0.029	-0.005	0.109	
消极完美主义→自我接纳→学业拖延	0.036	0.013	0.012	0.064	43.90
消极完美主义→自我效能感→学业拖延	-0.025	0.011	-0.051	-0.007	30.49
消极完美主义→自我接纳→自我效能感→学业拖延	0.019	0.008	0.005	0.037	23.17
总中介效应	0.030	0.016	-0.001	0.062	
总效应	0.082	0.026	0.031	0.134	

4. 研究结论与讨论

4.1. 学业拖延的年级差异

本研究发现,大三学生的学业拖延显著高于大一和大四学生。我们认为学业拖延与学生的学业任务、时间管理、学业态度等因素有关,大一新生初入大学,还保持有高中时期及时完成学习任务的良好学习习惯,同时学业任务较为轻松,且对大学生活有积极期盼,希望自己能有一个良好的开端,所以较少存在学业拖延;而大四学生即将毕业,课业压力减少,有更多时间放在学业上,且有着更高的成熟度,更能把控学业的进展程度;大三学生课业最为繁忙,专业学习压力较大,一些学生时间管理能力不强,且对大学学习产生倦怠,会导致更多的学业拖延。

4.2. 消极完美主义对学业拖延的影响

研究结果显示消极完美主义正向预测大学生的学业拖延,这与前人研究结果一致。完美主义作为一种人格特质,对大学生的学业拖延具有预测作用[28],消极完美主义可以正向预测拖延[19]。消极完美主义者通常对自己的期望很高,所有事情都要做得最好、或者比别人做得好,如果不能做到完美,宁可不去做,所以他们尽管意识到延迟的糟糕后果,但在面对有一定难度的学习任务时,为了避免失败而受到心理伤害,往往会有较多的学业拖延行为。自我接纳和自我效能感较低的学生,对自己的评价较低,面对学习任务时缺乏自信,为了避免失败、保持自尊也会更多地采取拖延行为来应对。

4.3. 消极完美主义对学业拖延影响中的中介作用

中介效应分析发现,消极完美主义对于学业拖延的直接效应不显著,主要是通过自我接纳、自我效能感间接影响学业拖延,间接影响主要通过三条路径:以自我接纳为中介变量的路径、以自我效能感为中介变量的路径、以自我接纳及自我效能感为中介变量的链式中介路径,其中通过自我接纳的中介路径

效应量最大。

消极完美主义可以显著负向预测自我接纳,这一结果与前人研究一致[21]。具有消极完美主义的大学生害怕出错,对错误零容忍,对他人的看法也很敏感,总对自己抱有批判性的评价,导致自我接纳水平较低。由于自我接纳水平较低,为了获得存在的价值感,他们特别渴望得到他人认可,过分寻求别人的正向评价,过分在意外界的声音和他人的看法。为了获得成功与外界的赞许,他们会给自己设置与能力不相符的高标准、高难度任务,但最终又难以实现目标,长此以往,他们对于达成既定目标没有绝对把握,会因为害怕失败而无限期地延迟任务,导致较严重的学业拖延情况。消极完美主义可以通过自我接纳正向影响学业拖延。

消极完美主义也可以显著正向预测自我效能感,并可以通过自我效能感间接影响学业拖延,这一结果与前人研究一致[13][25]。譬非等人认为,消极完美主义者会制定过高的目标,当任务失败时会体验到痛苦,但在一定范围内并不损害他们的自我效能感,他们对自身能力的估计总是超出自己实际的能力范围,自我效能感甚至比一般人的要强[34]。自我效能感可以显著负向预测学业拖延,高自我效能感的学生对自己的能力有确信,面对学业任务时不会有畏难情绪,会为了目标而努力,倾向及时完成任务而不是拖延,低自我效能感的个体信心不足,更易产生回避性、拖延性的反应。所以当消极完美主义者有较高的自我效能感时,他们希望获得他人的认可,希望有完美的表现,也对自己有足够的信心,拖延行为较少。

消极完美主义也可以通过自我接纳与自我效能感的链式中介途径影响学业拖延。消极完美主义者害怕出错,对不完美有过多的恐惧和焦虑,过度谨慎,将目标和标准订得远远高出自己的实际能力,这会导致呈现较低自我接纳水平,对自己的评价比较消极,不能欣然接受现实自我,从而自我效能感也会比较低,认为自己没有能力去完成学业任务,导致学业拖延行为更为严重。

中介效应表明,消极完美主义对自我效能感,继而对学业拖延有一种“双刃剑”效应。一方面,消极完美主义通过自我效能感对学业拖延有完全中介作用,即消极完美主义会直接提高自我效能感,进而阻止学业拖延现象。另一方面,消极完美主义通过自我接纳、自我效能感的链式中介正向影响学业拖延,即消极完美主义又会通过自我接纳负向影响自我效能感,进而出现较多的学业拖延现象。总体而言,消极完美主义确实可以导致学业拖延现象,但是如果可以想办法削弱消极完美主义通过自我接纳的完全中介,以及通过自我接纳——自我效能感链式中介的消极影响,而保留其通过自我效能感完全中介的积极影响的话,便可以减弱消极完美主义的负面影响。

综上,本研究探讨了大学生消极完美主义对学业拖延的影响中自我接纳和自我效能感的作用,清晰地揭示了消极完美主义对学业拖延的影响机制。研究结果显示,自我接纳和自我效能感分别在消极完美主义与学业拖延之间起完全中介作用,且自我接纳——自我效能感的链式中介作用也显著。

基于此,在对大学生学业拖延现象进行干预时,要特别关注大三的学生,对大三的学生多进行一些专题辅导。对有消极完美主义的学生,要从提升他们的自我价值感、自我效能感入手,使他们对自己充满自信、抱有希望;使学生能够全面客观地认识自我,肯定优势领域,接纳不可改变的弱势方面,提升对自我的接纳程度,进而减少学业拖延现象。

参考文献

- [1] Tuckman, B.W. (1991) The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51, 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- [2] 吴晓燕. 大学生学业拖延与学业延迟满足、学业自我效能感的关系及其干预研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西大学, 2015.

- [3] 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]: [硕士学位论文]. 江苏: 苏州大学, 2016.
- [4] 刘宇, 潘运. 大学生消极完美主义与拖延的关系研究[J]. 贵州师范大学学报(自然科学版), 2014, 32(3): 34-38.
- [5] 王正雨, 赵维燕, 马骏驰. 大学生完美主义与学业拖延的关系: 反刍思维的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(10): 1597-1600.
- [6] Hajloo, N. (2014) Relationships between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, **8**, 42-49.
- [7] 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.
- [8] 岳鹏飞, 胡文丽, 张敏. 粗暴养育对学业拖延的影响: 心理灵活性和状态焦虑的链式中介作用[J]. 中国特殊教育, 2021(10): 85-90.
- [9] 倪士光, 杨瑞东, 董蕊等. 辱虐型指导方式对研究生学业拖延的影响: 多重中介模型的验证[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(6): 1112-1115.
- [10] 安蓉, 朱荣. 化学类硕士研究生学业拖延影响因素的质性研究[J]. 化学教育(中英文), 2021, 42(12): 98-104.
- [11] 陈陈, 燕婷, 林崇德. 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系[J]. 心理发展与教育, 2013, 29(4): 368-377.
- [12] 迟昊阳, 赵冉, 侯志瑾, 林楠. 大学生完美主义与拖延: 成就动机的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(2): 233-236.
- [13] 孙晓玲, 柯诗琪, 苏春桦, 等. 大学生消极完美主义与学业拖延: 能量损耗敏感性的中介作用[J]. 杭州师范大学学报(自然科学版), 2021, 20(2): 113-119.
- [14] 王强庆, 王阳, 郭永芳, 等. 大学生完美主义与自尊的相关研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(9): 1404-1405.
- [15] Oaerbu Ferrari, J.R. (2011) Gender Orientation and Academic Procrastination: Exploring Turkish High School Students. *Individual Differences Research*, **9**, 33-40
- [16] 田宏杰. 完美主义高标准对大学生拖延行为的影响: 链式中介效应分析[J]. 心理与行为研究, 2019, 17(5): 668-674.
- [17] 苏爱娥, 张锦坤. 大学生完美主义人格特点的质性研究[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2019, 20(3): 31-36.
- [18] Zhou, X.T., Wu, S.Y., Zhu, H. and Cai, T.S. (2016) Reliability and Validity of the Positive and Negative Perfectionism Scale among Chinese College Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, **44**, 727-736. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.5.727>
- [19] 张萌, 陈英和. 父母教养方式与拖延: 完美主义的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2013, 11(2): 245-250.
- [20] Rice, K.G., Richardson, C. and Clark, D. (2012) Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*, **59**, 288-302. <https://doi.org/10.1037/a0026643>
- [21] 张晓婧. 自我接纳在大学生惧怕否定评价心理与完美主义间的中介作用[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2016(12): 50-53.
- [22] 申雨凡. 完美主义、成就动机、无条件自我接纳对拖延的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2012.
- [23] 许馨方. 大学生完美主义、自我效能感与拖延的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 河北: 河北师范大学, 2019.
- [24] 苗洪霞, 宋广文, 姜泽文. 大学生完美主义与专业承诺: 学业自我效能感的中介作用[J]. 河北大学成人教育学院学报, 2020, 22(4): 84-90.
- [25] Steel, P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, **133**, 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- [26] 李苑, 兰继军. 大学生完美主义与抑郁: 自我效能感的中介作用和自尊的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(11): 1682-1685.
- [27] 柴银侠, 朱虹, 蔡太生, 等. 消极完美主义与自我效能感的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(12): 1489-1490.
- [28] 黄雅梅, 马健生, 张宏娜. 大一新生神经质人格与抑郁: 表达抑制和压力知觉的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 177-181.
- [29] 关雪菁. 折扣机制与任务性质对学业拖延行为的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 吉林: 东北师范大学, 2006.
- [30] 瞿非, 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.

- [31] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究[J]. 应用心理学, 2001, 7(1): 37-40.
- [32] 丛中, 高文凤. 自我接纳问卷的编制与信度效度检验[J]. 中国行为医学科学, 1999(1): 20.
- [33] 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, 12(6): 942-950.
- [34] 刘桂荣, 逯春. 完美主义对大学生学业拖延的影响: 应对方式的中介作用[J]. 青少年学刊, 2018(6): 31-35.