

# 大学生心理弹性与拖延行为的关系:焦虑的中介作用

陆娟,宫火良

(河南大学教育科学学院,河南开封475004)

**摘 要:**为了探究心理弹性与拖延行为以及焦虑之间的关系,采用成人心理弹性量表、焦虑自评量表、Aitken 拖延问卷,选取375名大学生作为被试进行问卷调查。结果表明:心理弹性得分、焦虑和拖延行为之间两两呈现显著性相关,焦虑和心理弹性的计划风格维度相关性不显著,和其他维度都呈显著性相关,拖延行为和心弹性各维度呈显著性相关;心理弹性水平对拖延行为的直接效应显著,焦虑在心理弹性和拖延行为之间起部分中介作用。大学生的心理弹性水平可以直接预测拖延行为,也可以通过影响焦虑,进而间接影响拖延行为。

**关键词:**心理弹性;焦虑;拖延行为;大学生

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1673-1670(2020)01-0113-04

拖延在当代大学生的日常生活中是一种普遍现象,无论国内还是国外,高校学生都有相当严重的拖延情况。国内研究表明,有95%左右的高校学生在学习和生活中存在不同程度的拖延,甚至高达75%的学生称自己就是做事拖拉的人,日常生活中有三分之一以上的任务中都有拖延行为。拖延行为会使大学生没有足够的时间来完成作业和准备考试,对学业成绩产生不良影响。拖延行为也会使个体生活作息不规律,久而久之,会降低个体的自我效能感和自尊水平,产生不良的情绪体验,进而导致主观幸福感和心理健康水平降低。个体的拖延使任务不能按时完成,这在一定程度上会产生焦虑情绪,而受焦虑情绪影响的个体在面对任务时会动力不足、行动困难,这进一步加深了个体的拖延,长此以往,形成一种恶性循环。Steel 提出拖延行为有以下特点:(1)拖延是个体的一种自愿行为;(2)拖延是把已经计划好的工作向后拖,而不是按时完成,是一种回避行为;(3)拖延是面临不良后果的一种非理性行为<sup>[1]</sup>。拖延行为会受到很多因素的影响,近年来心理学界的研究重点是拖延行为与个体人格特质的关系,如完美主义人格。这在一定程度上能帮助了解拖延行为,但也应该更全面地看待与拖延行为有关的其他因素,包括认知(如注意控制)、行为(如成瘾行为)和情绪(如焦虑抑郁)等<sup>[2]</sup>。Lazarus 和 Folkman 提出三“A”理论(The Trile A Theory)来阐述个体的拖延行为,三“A”分别代表的是“评估(Appraisal)”“焦虑(Anxi-

ety)”和“回避(Avoidance)”。当个体在面对某项任务时,要评估(Appraisal)自己是否可以顺利完成该项任务,如果觉得自己能力不足以完成,个体就会产生焦虑(Anxiety)等负面情绪。个体采用回避(Avoidance)来避免消极情绪体验,转而先去做其他较为简单的事情,就产生了拖延行为<sup>[3]</sup>。三“A”理论从情绪体验角度解释了拖延行为出现的原因。焦虑是个体难以顺利完成任务时,自尊心受挫,产生紧张、无助的情绪体验,情绪对个体的行为活动有很重要的影响。由以上可知,焦虑与拖延行为之间存在很强的关联。

心理弹性是指在经历重大灾难或者是在生活压力下、挫折中,能够勇敢站起来,顺利恢复的能力,它是很多因素相互作用的结果。美国心理学援助中心把心理弹性定义为“个体面对逆境、创伤、威胁或其他生活重大压力时良好适应的过程”。个体为了更好地适应生活环境,可以通过心理弹性来避免不良情绪体验。心理弹性强的大学生可以快速地适应学校环境和新的学习任务,能很好地处理自己与老师、同学的关系,合理规划自己的作息,提高学习成绩和生活质量;心理弹性弱的大学生容易自尊水平低、自信心不足,产生自卑感、失落感,陷入焦虑甚至抑郁情绪,严重影响其生活和学习,影响心理健康。Bitsika、Sharpley、Bell 通过调查研究发现心理弹性中自信和乐观都可以反向预测抑郁与焦虑,个体的自信心和乐观精神能令人更加积极地处理应对事件的消极影响<sup>[4]</sup>。



Campbell - Sills、Cohan、Stein 指出心理弹性和神经质呈负相关,心理弹性和责任心呈正相关,心理弹性水平高的个体出现抑郁、焦虑等困扰的概率较低<sup>[5]</sup>。心理弹性和积极情绪、总体幸福感都有显著性正相关,和抑郁、焦虑有显著性负相关,心理弹性强的学生焦虑、抑郁程度会较轻<sup>[6]</sup>。路晓倩研究发现大学生的心理弹性水平能够负向预测焦虑,在就业压力对焦虑的预测作用中,心理弹性起部分中介作用<sup>[7]</sup>。本研究假设大学生的心理弹性水平可以预测拖延行为,也可以通过影响焦虑,进而间接影响拖延行为。

### 一、对象与方法

#### (一)对象

采用方便取样,调查河南某高校大学生 400 人,问卷统一指导语,采用无记名方式作答,在剔除答题不完整或规律性作答的无效问卷后,最终得到有效问卷 375 份,问卷回收有效率为 93.8%。其中男生 108 人(28.8%),女生 267 人(71.2%)。

#### (二)测量工具

1. 成人心理弹性量表(Resilience for adults) 采用挪威学者 Friborg 等编制<sup>[8]</sup>、国内学者翻译的中文版成人心理弹性量表。量表共有 33 个条目,分为五个维度:个人能力、计划风格、社会能力、家庭凝聚力和社会资源。从“完全不符合”到“完全符合”进行 7 点计分,评估个体面对应激时维持心理健康和良好适应的保护机制和因子,得分越高说明心理弹性水平越低。本研究中,该量表的内部一致性系数是 0.77。

2. 焦虑自评量表(Selfrating Anxious Scale. SAS) 采用焦虑自评量表来评估大学生的焦虑水平。该量表共有 20 个条目,从“从不”到“经常”进行 4 点计分,所有条目的总分就是焦虑粗分,再乘以 1.25 后取整数部分就是焦虑标准分。根据中国的常模,焦虑标准分的分界值为 50 分,如果标准分  $\geq 50$  就是焦虑。其中 50 ~ 59 是轻度焦虑,60 ~ 69

分是中度焦虑,69 分以上是重度焦虑。本研究中,该量表的内部一致性系数是 0.90。

3. Aitken 拖延问卷(API) 采用 Aitken 编制、陈小莉等翻译<sup>[9]</sup>的中文版拖延问卷来评估大学生日常学习与生活中的拖延行为。该问卷共有 19 个条目,从“完全不符合”到“完全符合”,进行 5 点计分,其中有 9 道题采用的是反向记分,最终得分越高,表明个体的拖延行为越严重。本研究中,该问卷的内部一致性系数是 0.80。

#### (三)统计方法

采用 SPSS21.0 对数据进行录入和 Pearson 相关性检验和共同方法偏差检验,Hayes 的 SPSS 宏插件来检验大学生焦虑在心理弹性和拖延行为之间的中介作用,置信区间的检验水平设置为 95%。

### 二、结果

#### (一)共同方法偏差

在程序控制中,所有问卷采用无记名方式作答,将题目打乱顺序,有些题目采用反向计分,力求最大程度减少偏差。数据分析中,采用 Harman 单因素检验法来检验共同方法偏差。检验结果显示特征根植大于 1 的因子共有 18 个,按照降序排列后第一个因子解释的变异量为 20.28%,没有达到 40% 的临界标准,可以认为该研究不存在严重的共同方法偏差。

#### (二)心理弹性、焦虑和拖延行为的描述统计和相关分析

结果见表 1,变量之间的相关分析结果表明:心理弹性得分、焦虑和拖延行为之间两两呈显著正相关,说明可以进行中介效应分析。焦虑和心理弹性的个人能力、社会能力、社会资源维度得分有显著性正相关,和家庭凝聚力维度得分有显著性负相关,和计划风格维度相关性不显著。拖延行为和弹性的个人能力、计划风格、社会能力、社会资源维度得分都有显著性正相关,和家庭凝聚力维度得分有显著性负相关。

表 1 描述统计和相关分析结果

	M ± SD	1	2	3	4	5	6	7
1 心理弹性	121.53 ± 17.60	1						
2 焦虑	47.51 ± 10.03	0.53***	1					
3 拖延行为	53.37 ± 10.15	0.46***	0.52***	1				
4 个人能力	35.39 ± 8.79	0.81***	0.65***	0.56***	1			
5 计划风格	13.44 ± 3.11	0.41***	-0.01	0.11*	0.21***	1		
6 社会能力	22.22 ± 5.93	0.74***	0.45***	0.33***	0.48***	0.22***	1	
7 家庭凝聚力	25.78 ± 3.91	0.12*	-0.25***	-0.22***	-0.16***	-0.09	-0.07	1
8 社会资源	23.70 ± 5.72	0.76***	0.35***	0.31***	0.47***	0.21***	0.43***	0.07

注: \* P < 0.05, \*\* P < 0.01, \*\*\* P < 0.001,下同。



### (三)焦虑在心理弹性和拖延行为之间的中介效应分析

以心理弹性为自变量,焦虑为中介变量,拖延行为为结果变量,使用 SPSS 中的 PROCESS 宏的模型 4 进行中介效应检验。运用 Bootstrap 分析方法进行置信区间的估计,研究共重复抽样 5 000 次,置信区间的检验水平设置为 95%,如果上下 95%

的置信区间不包含 0,则间接效应具有统计学意义。在该模型中,有 375 个被试数据,结果如表 2。说明心理弹性对拖延行为有显著的预测作用,而且焦虑在心理弹性和拖延行为之间起部分中介作用。通过 Bootstrap 检验可以得出,焦虑的中介效应显著,95% 的置信区间为 [0.08, 0.16],中介效应为 0.12,占总效应(0.27)的 44.27%。

表 2 中介效应分析结果

因变量	焦虑			拖延行为		
	$\beta$	$t$	95% CI	$\beta$	$t$	95% CI
心理弹性	0.30	3.43***	[4.49, 16.54]	0.15	5.12***	[0.09, 0.21]
焦虑		0.39	7.62***	[0.29, 0.49]		
R <sup>2</sup>		0.29			0.32	
F		148.80***			88.19***	

### 三、讨论

第一,大学生的心理弹性水平能够显著预测拖延行为。高心理弹性水平的大学生,能够在日常学习和生活中做到审视分析自己的状况,认定想要达到的目标,并朝着此目标积极努力。专注的目标可以帮助大学生减少迷茫,使其有效利用时间,减少消极的情绪体验,积极应对学业难题和生活挫折。即使是遇到一些消极的生活学习事件,他们也有良好的情绪调控能力、积极的认知,善用他人的支持,能采用积极的问题处理方式。面对该完成的任务,他们总是专注于目标,及时行动起来,尽早完成,并留有足够的时间进行后续完善,得到更好的发展。而低心理弹性水平的大学生即使已经计划好了该做的事情,他们也总是逃避问题,三心二意,不能专心朝向一个目标,而是做一些和需要完成的任务无关的事情,找各种理由把任务尽可能往后拖延。Ong, A. D 等<sup>[10]</sup>发现,在调节控制情绪和处理生活压力事件时,与高心理弹性水平的个体来说,低心理弹性水平者有更大的困难。席居哲等<sup>[11]</sup>研究发现,高心理弹性者倾向于内归因风格,把挫折失败等负性事件更多地归结于自身努力不够;而低心理弹性者倾向于外归因风格,通常将负性事件归结于自己运气不好或者任务难度太大等。低心理弹性者的外归因方式让他们的拖延行为有了看似合理化的解释,并且认为自己无力对客观条件做出改变,也就加剧了拖延行为的发生。而高心理弹性者的归因风格使他们更多地看到自身努力不够、能力不足,为了改变当下的不满现状,他们直面自己的缺点,勇于做出挑战,也因此减少了拖延行为。

第二,大学生的心理弹性水平不仅能够直接预测拖延行为,还能通过焦虑间接预测拖延行为。个体的心理弹性水平越高,焦虑情绪的程度会越低。高心理弹性水平者形成、维持和运用支持关系的能力较强,自我分析和控制能力也较强,拥有更多的内部资源和外部资源,也有更高水平的自信心,面对应激事件时,个体认为可以凭借自己的努力解决问题,能达到良好的适应水平,有效降低应激事件带来的不良影响,因此体验到的焦虑情绪会大大减少。低心理弹性水平者的焦虑水平会更高,高水平的心理弹性能够帮助个体进行积极的情绪调节。心理弹性高的个体在面对应激事件时,善于采用积极的认知评价,所以他们较少因应激事件造成心理健康问题。焦虑是拖延行为的重要影响因素,焦虑情绪的持续存在或者程度加重,都可能导致大学生的拖延行为加剧。三“A”理论强调焦虑是个体形成拖延行为的重要影响因素。焦虑情绪状态下的个体会出现精神不振、注意力变窄、记忆力减退、暴躁易怒等,个体的意志力遭到削弱,而且他们还可能产生负性认知方式。认知理论指出,受焦虑情绪影响的个体会出现持续性的负性认知方式,也会体验到更多的不安和无助感。个体为了减轻负性情绪体验的压力,会刻意逃避那些可能产生焦虑体验的情境、想法或感觉,这导致个体丧失了主动行动的愿望,面对任务时会采取拖延策略。本研究结果表明,心理弹性水平不仅能直接预测拖延行为水平,而且心理弹性水平高的大学生,在面对挫折和压力任务时,坚韧性和适应性更强,可以有效减少焦虑情绪体验,从而降低大学生拖延行为的发生。

第三,这项研究对大学生的学习和生活具有一

定的指导意义。拖延在高校学生群体中是普遍存在的,它对大学生的日常学习生活有很多负面影响。传统上认为时间管理培训是减少拖延行为和改善学习效果的有效干预措施。该研究发现提高学生心理弹性水平和缓解焦虑情绪都可能对改善拖延行为起作用。在开展大学生心理健康教育工作中,教育工作者要针对大学生的心理特点,充分利用心理健康教育课程、心理辅导系列活动、心理讲座等帮助他们提高专注与既定目标、调节控制情绪的能力,帮助他们了解自己,加强自我管理,以积极的认知态度面对困难挫折,积极获得周围人际帮助和家庭支持,以提高心理弹性水平,减少拖延行为的发生。在开展心理健康教育工作时,既要帮助学生正确认识焦虑情绪和拖延行为,也要引导他们自我剖析,了解自身的身心状况,以降低焦虑情绪和拖延行为对自身的困扰,更加积极健康地学习生活,享受大学时光。另外,要让学校的心理咨询中心充分发挥作用,增强其心理咨询的功能。把团体辅导与个案咨询相结合,引导大学生以乐观辩证的态度对待压力和失败,开展有关焦虑和心理弹性的干预性训练,提高情绪管理能力和抗挫折能力,鼓励大学生适当求助,从良好的人际关系中获得支持,以提高大学生心理弹性水平,降低焦虑情绪水平,促进心理健康。

## 参考文献:

- [1] Steel, Piers. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. [J]. Psychological Bulletin, 2007, 133(1):65-94.
- [2] Ferrari J R. Procrastination and Attention: Factor Analysis

- of Attention Deficit, Boredomness, Intelligence, Self-Esteem, and Task Delay Frequencies [J]. Journal of Social Behavior & Personality, 2000, 15(5):185-196.
- [3] Folkman S, Lazarus R S. Stress processes and depressive symptomatology [J]. Journal of Abnormal Psychology, 1986, 95(2):107-113.
- [4] Bitsika V, Christopher F Sharpley. The Buffering Effect of Resilience upon Stress, Anxiety and Depression in Parents of a Child with an Autism Spectrum Disorder [J]. Journal of Developmental & Physical Disabilities, 2013, 25(5):533-543.
- [5] Campbell-Sills L, Cohan S L, Stein M B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults [J]. Behaviour Research and Therapy, 2006, 44(4):585-599.
- [6] 赵晶. 高中生社会支持、自尊与心理弹性的关系 [D]. 济南: 山东师范大学, 2013:14-15.
- [7] 路晓倩. 本科毕业生就业压力、心理弹性与焦虑水平的关系研究 [D]. 广州: 广州大学, 2011:46-49.
- [8] Friborg, O. Hjemdal, O. Rosenvinge, J H, et al. A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? [J]. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 2003, 12(2):65-76.
- [9] 陈小莉, 戴晓阳, 董琴. Aitken 拖延问卷在大学生中的应用研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2008(1):22-23.
- [10] Ong A D, Bergeman C S, Bisconti T L, et al. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2006, 91(4):730-749.
- [11] 席居哲, 左志宏, 桑标. 心理韧性儿童的社会能力自我觉知 [J]. 心理学报, 2011, 43(9):1026-1037.

(责任编辑:雷 鸣)

## Resilience and Procrastination in University Students: Mediating of Anxiety

LU Juan, GONG Huoliang

(School of Education, Henan University, Kaifeng 475004, China)

**Abstract:** To explore the relationship among resilience, procrastination and the mediating effects of anxiety between the two, 375 college students were investigated with Resilience for adults, Self-Rating Anxiety Scale, Aitken procrastination inventory. The results showed that, there was a significant correlation between resilience, anxiety and procrastination. The correlation between the anxiety and structured style was not significant, and it was significantly correlated with other dimensions. The dimensions of resilience were significantly related to procrastination. The level resilience of college students can directly predict procrastination behavior, and can also influence procrastination behavior by anxiety.

**Key words:** resilience, anxiety, procrastination, University Students

