

积极心理资本对大学生拖延的影响： 有调节的中介效应

张茵, 邓子健, 李义安

聊城大学教育科学学院, 山东 聊城

收稿日期: 2023年9月4日; 录用日期: 2023年10月16日; 发布日期: 2023年10月26日

摘要

为探讨积极心理资本对大学生拖延的影响, 重点分析时间管理倾向的中介作用和一般健康状况的调节效应, 采取目标取样和方便取样相结合的方法, 在问卷星平台发放问卷, 对新冠肺炎疫情期间居家在线学习的982名高校大学生进行调查。结果显示: 积极心理资本不仅直接影响大学生的拖延行为, 而且可以通过时间管理倾向的中介作用对大学生的拖延行为产生间接影响。一般健康状况调节了积极心理资本通过时间管理倾向影响大学生拖延行为的中介过程的后半路径。结论: 积极心理资本通过时间管理倾向对大学生拖延行为产生间接影响, 随着一般健康状况的提升而增强。

关键词

大学生, 拖延, 积极心理资本, 有调节的中介效应

The Effect of Positive Psychological Capital on College Students' Procrastination: A Moderated Mediating Effect

Yin Zhang, Zijian Deng, Yian Li

School of Educational Science, Liaocheng University, Liaocheng Shandong

Received: Sep. 4th, 2023; accepted: Oct. 16th, 2023; published: Oct. 26th, 2023

Abstract

In order to explore the effect of positive psychological capital on college students' procrastination, especially focus on the mediating effect of Time Management Disposition and the moderating ef-

fect of General Health Status. Adopting a combination of targeted sampling and convenient sampling, 982 college students studying online at home during the outbreak of COVID-19 were investigated on the questionnaire star platform. Results: Positive psychological capital not only affected the procrastination behavior of college students directly, but also affected indirectly the procrastination behavior of college students through the mediating role of time management disposition. General health status moderated the second half path of the mediating process in which positive psychological capital influenced college students' procrastination behavior through time management disposition. Conclusion: The indirect effect of positive psychological capital on college students' procrastination behavior through time management disposition is enhanced with the improvement of general health status.

Keywords

College Students, Procrastination, Positive Psychological Capital, Moderated Mediating Effect

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. 引言

拖延(Procrastination)是指当个体面临必须完成的任务时,仍自愿延迟预定计划的非理性回避行为(Steel, 2007; 庞维国, 2010)。研究表明,虽然拖延会有多种多样的表现,并同时具有积极与消极的双重意义。但是,长期习惯性拖延在以成功为导向,充满时间压力和竞争的现代社会里,仍然会被看成是一种问题行为。拖延既会造成时间和资源的浪费,也会对个体的学业和事业成功乃至身心健康产生不良影响(景雅, 2019; 雍挺俊, 李义安, 2017)。

积极组织行为学认为,积极心理资本(Positive Psychological Capital)是指个体不断发展着的积极心理状态,主要包括自我效能、韧性、希望和乐观,是可测量、可开发的重要心理资源(Alan, 2013; Luthans et al., 2008)。研究发现,员工的积极心理资本对其工作绩效有促进作用,对其工作态度有积极影响(Luthans et al., 2005)。积极心理资本的希望、乐观、韧性和自我效能与员工的旷工行为呈负相关。研究发现,外资企业员工的心理资本水平越高,其拖延水平越低(张洁等, 2019)。研究发现,大学新生心理资本的自我效能、希望和韧性能够显著负向预测其拖延行为,即心理资本水平越高,其拖延行为越少(徐涛, 毛志雄, 2016)。高智敏研究发现,高中生与职高生的心理资本可以通过学习动机、学业倦怠的多重中介作用对学业拖延产生影响(高智敏, 2016);基于 PCI (Psychological Capital Intervention)理论设计的团体辅导方案可以显著提高学生的心理资本水平,减少学业拖延。因此,本研究提出假设 1: 大学生的积极心理资本可以显著负向预测其拖延行为。

时间管理倾向(Time Management Disposition)是指个体在运用时间方式上表现出来的心理和行为特征,是个体支配和掌握时间的人格倾向(周永红等, 2014),包括时间价值感、时间监控观、时间效能感三个维度。李英琦等元分析结果发现,学业拖/延与时间管理倾向呈显著负相关;两者关系受学段及性别因素调节(李英琦等, 2018)。孙华君等研究表明,时间效能感和时间价值感水平较高是拖延状况的保护因素,时间监控感水平较高和年级较高是拖延状况的危险因素(孙华君等, 2018)。谢丽娟研究发现,时间监控观、时间效能感对中职生学业拖延具有显著负向预测作用(谢丽娟, 2019)。马忆萌等研究发现,医学院校大学生积极心理资本与时间管理倾向正相关显著;积极心理资本可以正向预测其时间管理倾向(马忆萌, 李想,

2017)。鉴于国内学者多把时间管理倾向当作影响大学生拖延行为的中介变量开展研究(郑治国等, 2018; 李强, 马利军, 2019), 本研究提出假设 2: 时间管理倾向是积极心理资本影响大学生拖延行为的中介变量。

新冠肺炎疫情作为全球重大突发公共卫生事件, 给全世界人民的工作和生活带来了重大影响。疫情防控期间居家在线学习的大学生群体的生活和学习自然也受到巨大冲击。与感染新冠肺炎的患者和抗疫一线的医务工作者相比, 包括大学生在内的普通民众, 更多感受到的是心理上的冲击, 很多人容易产生焦虑、恐惧、抑郁等一般心理健康问题。在探讨拖延和健康的不关系时, 国内研究者多把心理或生理健康状况看作是拖延行为的结果变量进行研究(卿再花等, 2018; 孙怡文, 2016; Fredrickson, 2001), 而鲜有把一般健康状况作为影响拖延行为的调节变量而开展的研究。因此, 本研究提出假设 3: 大学生的一般健康状况是时间管理倾向发挥中介作用的调节变量。

综上所述, 本研究以疫情防控期间居家在线学习的大学生群体为研究对象, 采用问卷星进行问卷调查, 在探讨大学生的时间管理倾向在积极心理资本影响拖延行为的中介作用的基础上, 重点分析大学生的一般健康状况对时间管理倾向的中介效应的调节作用。本研究可以为公共卫生事件发生期间开展的心理防疫工作提供有效的研究依据, 此外, 对于促进社会心理服务体系建设和健康中国建设具有重要的理论意义和实践价值。

2. 方法

(一) 对象

采取目标取样和方便取样相结合的方法, 对新冠肺炎疫情防控期间居家在线学习的山东、浙江、广西和青海等省多所高校的大学生被试进行问卷调查, 共收回有效问卷 982 份。其中男生 206 人, 女生 776 人; 大一 419 人, 大二 340 人, 大三 139 人, 大四 84 人; 理工类 857 人, 文史类 125 人; 家庭所在地农村 488 人, 城镇 494 人。

(二) 研究工具

1) 拖延问卷

采用由陈小莉等人(陈小莉等, 2008)翻译修订的 Aitken 拖延问卷(API), 该问卷是一个单维度的自评量表, 包含 19 个项目, 采用从 1 (完全不符合)到 5 (完全符合) Likert 5 点计分。个别项目反向计分后, 计算问卷总均分, 得分越高, 表示被试拖延问题越严重。研究表明(戴晓阳, 2009), 该问卷的信效度良好。本研究中, 该问卷的内部一致性 α 系数为 0.867。

2) 青少年时间管理倾向量表

采用由黄希庭等人(黄希庭, 张志杰, 2001)编制的青少年时间管理倾向量表(ATMD), 该量表共 44 道题, 包括时间价值感、时间监控观和时间效能感三个分量表; 采用 Likert 5 点计分, 从“完全不符合”至“完全符合”分别评定为 1~5 分。部分题目反向计分后, 计算维度均分和总均分, 被试得分越高, 表明个体的时间管理倾向水平越高。研究表明(罗杰等, 2013), 该量表的信效度良好。本研究中, 总量表的内部一致性 α 系数为 0.935; 三个分量表的内部一致性 α 系数分别为 0.880、0.903、0.829。

3) 积极心理资本量表

采用由张阔等人(张阔等, 2010)编制的积极心理资本量表(PPCQ), 该量表共 26 个项目, 包括自我效能、韧性、希望和乐观四个维度。采用从 1 (完全不符合)到 7 (完全符合) Likert 7 点记分。部分项目反向计分后, 计算各维度均分和总均分, 被试得分越高, 表示积极心理资本水平越高。研究表明, 量表具有良好的信效度。本研究中, 总量表的内部一致性 α 系数为 0.919; 四个分量表的内部一致性 α 系数分别为 0.782、0.741、0.850、0.825。

4) 一般健康问卷

采用由李虹等人(李虹, 梅锦荣, 2002)编制的一般健康问卷(GHQ), 该问卷共 20 道题目, 包括自我肯定、忧郁和焦虑三个维度。问卷采用“是 1 - 否 0”计分, 自我肯定维度反向计分, 忧郁和焦虑维度正向计分, 被试问卷和维度得分越高表明心理问题可能越严重。研究表明, 该问卷的信效度较好。在本研究中, 总问卷和各维度的内部一致性 α 系数分别为: 0.766、0.694、0.676、0.851。

(三) 调查方法

通过问卷星平台进行调查, 被试根据自愿原则完成问卷, 平均完成每份问卷的时间在 15 分钟左右。

(四) 施测过程与统计分析

采用 SPSS19.0 和 Amos24.0 进行描述统计、相关分析、多元回归分析、路径分析和有调节的中介效应检验。以 $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果分析

(一) 共同方法偏差控制与检验

本研究采用自我报告法收集数据, 可能存在共同方法偏差(熊红星, 张璟, 叶宝娟等, 2012)。因此, 在施测问卷时, 严格控制施测过程, 如强调调查结果仅用于学术研究, 问卷匿名填写, 资料绝对保密, 不同问卷分开编排, 使用不同计分方式等。在分析数据时, 采用单一未测法潜变量法对共同方法偏差问题进行检验。结果显示, 共有 17 个特征根大于 1 的因子, 第一个因子的方差贡献率为 25.65%, 低于 40% 的临界标准, 表明本研究的共同方法偏差问题并不严重(郑治国等, 2018)。

(二) 各变量的相关分析

表 1 积差相关矩阵表明, 一般健康状况与拖延显著正相关, 说明一般健康状况是大学生拖延行为的促进因素。积极心理资本、时间管理倾向与拖延均显著负相关, 说明它们都是大学生拖延行为的保护因素。一般健康状况与时间管理倾向显著负相关, 说明一般健康状况可能是大学生时间管理倾向的风险因素。

Table 1. Correlation analysis of each variable

表 1. 各变量的相关分析

变量	$M \pm SD$	积极心理资本	一般健康状况	时间管理倾向	拖延
积极心理资本	4.77 ± 0.82	1			
一般健康状况	5.67 ± 3.39	-0.60***	1		
时间管理倾向	3.54 ± 0.52	0.74***	-0.49***	1	
拖延	2.50 ± 0.54	-0.52***	0.45***	-0.59***	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

(三) 积极心理资本与大学生拖延行为的关系: 有调节的中介模型检验

为检验一般健康状况在积极心理资本影响大学生拖延行为中的有调节的中介效应, 除性别外, 先将所有变量标准化处理变成 Z 分数, 然后将一般健康状况与时间管理倾向的 Z 分数相乘, 作为交互作用项分数, 采用温忠麟等(温忠麟, 叶宝娟, 2014)提出的有调节的中介模型层次检验流程, 具体结果见表 2。

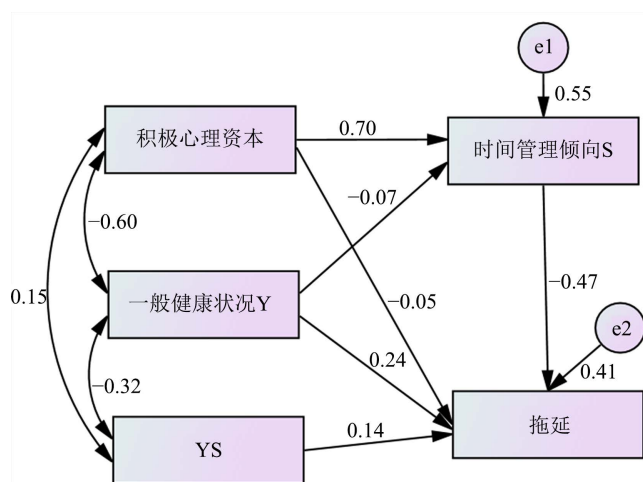
方程 1 中积极心理资本对拖延具有负向预测作用($\beta = -0.39, t = -11.93, p < 0.001$), 说明积极心理资本对大学生的拖延行为具有保护作用, 假设 1 得到支持。方程 2 中积极心理资本对时间管理倾向具有正向预测作用($\beta = 0.70, t = 26.34, p < 0.001$), 说明积极心理资本对时间管理倾向具有促进作用。方程 3 中时间管理倾向对拖延具有负向预测作用($\beta = -0.44, t = -11.76, p < 0.001$), 说明时间管理倾向对大学生的拖延行为具有保护作用, 因此, 时间管理倾向在积极心理资本与大学生的拖延行为之间发挥中介效应, 假设 2

得到支持。因方程 3 中, 积极心理资本对大学生拖延行为的影响仍然达到显著性水平($\beta = -0.09, t = -2.17, p < 0.05$), 说明时间管理倾向在积极心理资本与大学生拖延行为之间起部分中介效应。由此可知, 积极心理资本不仅直接影响大学生的拖延行为, 而且可以通过时间管理倾向的中介作用对大学生的拖延行为产生间接影响。方程 4 中一般健康状况与时间管理倾向的交互项对拖延具有正向预测作用($\beta = 0.14, t = 5.64, p < 0.001$), 说明一般健康状况对时间管理倾向与拖延的关系具有调节效应, 也就是说一般健康状况是时间管理倾向中介积极心理资本与拖延之间关系的调节变量, 假设 3 得到支持。具体来说, 一般健康状况调节了积极心理资本通过时间管理倾向影响大学生拖延行为的中介过程的后半路径。采用 AMOS24.0 构建的大学生拖延行为的有调节的中介效应模型如图 1 所示, 统计分析结果表明模型的各项拟合指标($\chi^2/df = 2.830, GFI = 0.994, AGFI = 0.913, CFI = 0.993, NFI = 0.992, RMSEA = 0.046$)良好。

Table 2. Moderated mediating effect test of college students' procrastination behavior

表 2. 大学生拖延行为的有调节的中介效应检验

变量	方程 1		方程 2		方程 3		方程 4	
	拖延		时间管理倾向		拖延		拖延	
	β	t	β	t	β	t	β	t
积极心理资本(X)	-0.39	-11.93***	0.70	26.34***	-0.09	-2.17*	-0.05	-1.59
一般健康状况(Y)	0.22	6.64***	-0.07	-2.54*	0.19	6.11***	0.24	7.53***
时间管理倾向(S)					-0.44	-11.76***	-0.47	-12.51***
Y*S							0.14	5.64***
性别	0.11	4.15***	-0.06	-2.59**	0.08	3.44***	0.10	3.99***
R^2	0.31		0.56		0.39		0.42	
F	149.36***		406.33***		162.33***		168.84***	



注: e1, e2 为误差项。

Figure 1. A moderated mediating effect model of college students' procrastination behavior

图 1. 大学生拖延行为的有调节的中介效应模型

为进一步探讨一般健康状况如何调节时间管理倾向对大学生拖延行为的影响, 分别取一般健康状况的 Z 分数为正负 1, 绘制交互效应图 2。

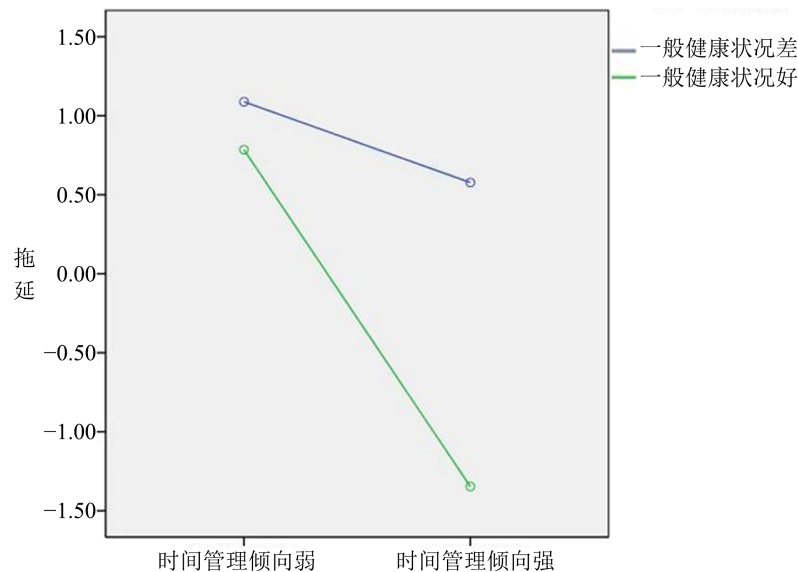


Figure 2. Interaction effect of general health status on procrastination behavior of college students
图 2. 一般健康状况影响大学生拖延行为的交互效应

简单斜率检验结果表明,在大学生的一般健康状况较好时(标准分数为-1),随着时间管理倾向水平的增加,大学生的拖延行为表现出非常显著的下降趋势($\beta = -0.64, t = 14.33, p < 0.001$)。在大学生的一般健康状况较差时(标准分数为+1),随着时间管理倾向水平的增加,大学生的拖延行为仍然表现出显著的下降趋势($\beta = -0.36, t = 8.07, p < 0.001$),但下降幅度明显降低。这说明,时间管理倾向对大学生拖延行为的影响,随着一般健康状况的提升而增强。积极心理资本对大学生拖延行为的总效应为-0.398,当一般健康状况的标准分数取值为+1和-1时,中介效应分别为-0.380和-0.184,分别占总效应的95.5%和46.2%。这说明,积极心理资本通过时间管理倾向对大学生拖延行为的间接影响,随着一般健康状况的提升而增强,假设3得到支持。

综上所述,本研究提出的有调节的中介模型得到支持,时间管理倾向在积极心理资本与大学生的拖延行为之间发挥中介作用,一般健康状况对时间管理倾向的中介作用具有调节效应。

4. 讨论

(一) 积极心理资本与大学生拖延行为的关系

本研究发现,积极心理资本对大学生拖延行为具有负向预测作用,积极心理资本水平较高的大学生的拖延行为较少。这与前人的研究结论一致(张洁等, 2019; 徐涛, 毛志雄, 2016)。Luthans 等人(Luthans et al., 2005)研究发现,员工积极心理资本的希望、乐观、韧性和自我效能对其工作绩效有促进作用,对其工作态度有积极影响,与员工的旷工行为呈负相关。本研究再次证实了积极心理资本对降低大学生拖延行为的保护作用,体现出了积极心理资本对大学生健康成长的重要影响。因此,高等教育工作者应充分重视积极心理资本等个体内在心理资源在大学生成长中的重要作用。

(二) 时间管理倾向的中介作用

本研究结果发现,时间管理倾向在积极心理资本与大学生的拖延行为之间发挥部分中介效应。也就是说,积极心理资本不仅直接影响大学生的拖延行为,而且可以通过时间管理倾向的中介作用对大学生的拖延行为产生间接影响。从表2和图1可以明显看出,积极心理资本通过时间管理倾向的中介作用对大学生拖延行为的间接影响,比其直接效应更强。这说明,时间管理倾向的中介效应是积极心理资本影

响大学生拖延行为的主要作用机制。

积极心理资本是包括自我效能、韧性、希望和乐观在内的个体的重要心理资源。自我效能是个体面对具有挑战性的工作，有信心承担并付出努力以获得成功；乐观是个体能对当前和未来的成功和失败做出积极归因；希望是个体能锲而不舍地追求目标，并且能适时调整方式以达成目标；韧性是当个体遭遇逆境或被问题困扰时，能够持之以恒，最终获得成功(Luthans et al., 2008)。时间管理倾向的时间价值感、时间监控观和时间效能感维度，体现了个体时间管理水平的高低(黄希庭, 张志杰, 2001; 罗杰等, 2013)。从内涵上看，积极心理资本和时间管理倾向的各组成要素都具有以成功为导向的自我调控的共同本质(Wolters, 2003)。因此，积极心理资本和时间管理倾向之间 0.70 以上的相关系数和路径系数就是这一共同本质的最好体现。而拖延正是个体没有按照预定计划完成特定任务的行为表现，它是个体在时间管理上自我调控不良的后果(毕重增, 彭香萍, 2005)。积极心理资本主要通过时间管理倾向的中介作用而对大学生的拖延行为产生间接影响，这一结果对高等教育管理者的启示体现在，要想有效降低大学生的拖延行为，必须同时关注大学生积极心理资本的开发和时间管理倾向的提升。

(三) 一般健康状况的调节效应

本研究结果发现，一般健康状况对时间管理倾向与大学生拖延行为的关系具有调节效应。一般健康状况调节了积极心理资本通过时间管理倾向影响大学生拖延行为的中介过程。具体来说就是，积极心理资本通过时间管理倾向对大学生拖延行为的间接影响，随着一般健康状况的提升而增强。相比于一般健康状况较好时，在一般健康状况较差时，时间管理倾向对大学生拖延行为的保护作用会减弱。这一结果意味着，较差的一般健康状况在时间管理倾向对大学生拖延行为的保护作用中具有“破坏”效应，而较好的一般健康状况在时间管理倾向对大学生拖延行为的保护作用中具有“增益”效应。

Fredrickson 等(Fredrickson & Branigan, 2005)提出的积极情绪的拓展-建构理论认为，积极情感体验不仅具有瞬时扩展功能，而且具有长期建构功能。积极情绪的瞬时扩展功能可以扩展个体即时思维和行动的范畴；积极情绪的长期建构功能可以构建个体长期的身体、认知和社会等资源。个体较好的一般健康状况(意味着抑郁和焦虑等消极情绪体验的减少)，能够激发个体自身的积极心理资本等内在资源，提升个体的时间管理水平，进而减少大学生的拖延行为。

这一结果为新冠肺炎疫情期间全国高校广泛开展的心理抗疫服务工作提供了实证研究的支持。全国高校新冠肺炎疫情期间的心理抗疫服务，在直接降低大学生的恐惧、焦虑和抑郁等一般心理健康问题，提升他们的一般健康状况的同时，又可以通过调节积极心理资本通过时间管理倾向的中介效应影响拖延行为的作用机制，有效降低大学生的拖延行为，进而促进大学生身心健康持续提升。

5. 结论

积极心理资本通过时间管理倾向对大学生拖延行为产生间接影响，随着一般健康状况的提升而增强。

作者声明

本文无实际或潜在的利益冲突。

基金项目

山东省社会科学规划研究一般项目(20CJYJ04)。

参考文献

Alan, C. (2013). *积极心理学*(pp. 251-300, 丁丹 译). 中国轻工业出版社.

- Luthans, F., Youssef, C. M., Avolio, B. J. (2008). *心理资本*(李超平 译). 中国轻工业出版社.
- 毕重增, 彭香萍(2005). 拖延: 时间管理倾向量表的区分效度. *西南师范大学学报(人文社会科学版)*, (6), 10-13.
- 陈小莉, 戴晓阳, 董琴(2008). Aitken 拖延问卷在大学生中的应用研究. *中国临床心理学杂志*, 16(1), 22-23.
- 戴晓阳(2009). *常用心理评估量表手册*(pp. 299-301). 人民军医出版社.
- 高智敏(2016). *高中生与职高生心理资本对学业拖延影响机制及基于 PCI 理论的干预研究*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 黄希庭, 张志杰(2001). 青少年时间管理倾向量表的编制. *心理学报*, (4), 338-343.
- 景雅(2019). *基层公务员职业高原对拖延行为的影响*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 李虹, 梅锦荣(2002). 测量大学生的心理问题: GHQ-20 的结构及其信度和效度. *心理发展与教育*, (1), 75-79.
- 李强, 马利军(2019). 自我效能感对大学生拖延行为的影响: 时间管理倾向的中介作用. *教育导刊*, (10), 31-35.
- 李英琦, 张持晨, 乔姗姗, 等(2018). 学业拖延与时间管理倾向关系的 Meta 分析. *中国学校卫生*, 39(10), 1502-1504+1508.
- 罗杰, 赵守盈, 潘运, 等(2013). 青少年时间管理倾向量表的信度概化分析. *中国心理卫生杂志*, 27(4), 305-309.
- 马忆萌, 李想(2017). 医学院校大学生积极心理资本与时间管理倾向的相关性. *新乡医学院学报*, 34(9), 819-822.
- 庞维国(2010). 大学生学习拖延研究综述. *心理科学*, 33(1), 147-150.
- 卿再花, 吴彩虹, 曹建平(2018). 大学生时间管理倾向对心理健康的影响: 学业拖延的中介作用. *长沙大学学报*, 32(4), 140-142.
- 孙华君, 宁杰, 邹佳辰, 等(2018). 医学本科生拖延状况与时间管理倾向的关系. *中国学校卫生*, 39(7), 1093-1094.
- 孙怡文(2016). *中职生时间管理倾向、学业拖延与心理健康的关系研究*. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 有调节的中介模型检验方法: 竞争还是替补? *心理学报*, 46(5), 714-726.
- 谢丽娟(2019). 中职生学业拖延与时间管理倾向的关系研究. *中小学心理健康教育*, (4), 12-15.
- 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 等(2012). 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. *心理科学进展*, 20(5), 757-769.
- 徐涛, 毛志雄(2016). 大学新生的心理资本与拖延行为的关系. *西北师大学报(社会科学版)*, 53(4), 110-116.
- 雍挺俊, 李义安(2017). 大学生心理韧性与拖延行为和烟酒使用的关系. *内江师范学院学报*, 32(8), 13-17.
- 张洁, 王淑娟, 宋莉莉, 等(2019). 外资企业员工拖延与经验性回避和心理资本的关系. *中国心理卫生杂志*, 33(10), 779-782.
- 张阔, 张赛, 董颖红(2010). 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系. *心理与行为研究*, 8(1), 58-64.
- 郑治国, 刘建平, 董圣鸿, 等(2018). 小学高年级学生父母教养方式与学业拖延的关系: 时间管理倾向的中介作用. *心理与行为研究*, 16(6), 786-792.
- 周永红, 吕催芳, 杨于岑(2014). 时间管理倾向与学习拖延: 自我效能感的中介作用分析. *中国临床心理学杂志*, 22(3), 533-536.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition & Emotion*, 19, 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Luthans, F., Avolio, B., Walumbma, F. et al. (2005). The Psychological Capital of Chinese Workers: Exploring the Relationship with Performance. *Management and Organization Review*, 1, 249-271. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8784.2005.00011.x>
- 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>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>