

The Relationship between Procrastination and Anxiety: The Mediating Effect of Attributional Style

Xiaobing Liang, Xiaoying Huang

Southwest University, Chongqing
Email: 451662643@qq.com

Received: Jan. 21st, 2019; accepted: Feb. 5th, 2019; published: Feb. 12th, 2019

Abstract

College students, as a special social group, are in the transition from campus into society and burdened with expectations from family members, teachers and society. And their psychological development presents half-baked features. In such a complex context, they might develop bad habits, so procrastination as one of them affects the mental health of college students. In the past studies, researchers more focus on the effect factors of procrastination such as time management and perfectionism or other aspects. In recent years, researchers begin concern about the relationship between procrastination and anxiety. However, on the views, different researchers have different views. Some researchers think anxiety leads to delay behavior, but others think anxiety is the result of delay behavior. And the mediating effects analysis of attributional style between procrastination and anxiety is involved. In this study, college students were randomly selected from university in Jinan by using "Arousal Procrastination Scale", "Avoidant Procrastination Scale", MMCS and STAI to collect data, and then using SPSS17.0 to analyze the data collected by an independent sample T test, analysis of variance, correlation analysis to study the relationship between procrastination and anxiety of college students, and if attributional style exists mediating effect. Study results showed that university students generally have moderate procrastination and anxiety; arousal procrastination has significant differences in the profession; anxiety has significant differences in sex; avoidance procrastination and state anxiety are negatively related and attributional style has mediating effect.

Keywords

Procrastination, Anxiety, Attributional Style, Mediating Effect

大学生拖延行为与焦虑的关系研究：归因方式的中介效应分析

梁小冰, 黄晓颖

西南大学, 重庆
Email: 451662643@qq.com

收稿日期: 2019年1月21日; 录用日期: 2019年2月5日; 发布日期: 2019年2月12日

摘要

当代大学生作为特殊的社会群体, 他们处于从校园迈入社会的过渡期, 肩上背负着家人、师长、社会的期待, 心理发展具有半成熟的特性, 在这样复杂的背景下可能就会使他们养成不良的行为习惯, 而拖延行为就作为其中之一影响着大学生的心理健康。以往对拖延行为影响因素的研究较多集中在时间管理倾向、完美主义等方面, 近几年开始关注拖延行为与焦虑情绪间的关系研究, 但关于两者间关系的看法众说纷纭, 有研究认为焦虑即是导致拖延行为产生的原因, 又是拖延行为的影响结果, 而对于归因方式在两者间的中介效应分析就更少涉及。本研究通过自陈量表形式对济南某大学在校本科生进行问卷调查, 采用方差分析、差异检验、相关分析和回归分析等方法, 研究大学生拖延行为状态焦虑间的相关关系, 以及考察归因方式是否存在中介作用。研究结果显示: 大学生普遍存在中等程度的拖延行为和状态焦虑; 唤起性拖延在专业上存在显著差异, 状态焦虑的性别差异显著; 回避性拖延与状态焦虑间呈显著负相关, 归因方式外控性在其中发挥中介作用。

关键词

拖延行为, 焦虑, 归因方式, 中介作用

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

根据国外学者调查结果显示, 95%的大学生会故意延迟执行学习任务, 70%的大学生存在经常性的学业拖延行为, 近三分之一的大学生存在长期或严重的学业拖延行为[1] [2]。可见, 拖延行为在大学生群体中已经成为普遍的现象。Lay 认为拖延是一种伴有个人倾向或特质的行为延迟, 它具有跨时间和情景的一致性[3]。Steel 对拖延的定义是拖延者在知道拖延会使状况更糟的情况下, 却仍不由自主的推迟已经计划好要完成的任务的行为倾向[3]。从拖延的动机来看, 将其分为: 唤起性拖延和回避性拖延。唤起性拖延者的动机是寻找冲刺目标时感觉上的刺激, 他们认为一段时间后工作的积累所带来的强烈的压力会使工作效率得到提高, 因此把事情推托到最后的时限才去做, 而从中获得快感。唤起性拖延者的特点是: 对新事物好奇, 喜欢寻求感觉刺激, 自我控制较弱[4]。回避性拖延者的动机是为了回避任务完成后或出现任务失败的情况时别人做出的负面评价, 以保护自尊和自我价值, 他们更希望别人的负面评价是出于缺少努力而不是缺乏能力。这种类型的拖延者的特点是: 十分在意公众形象, 社会赞同对他们而言十分重要, 倾向于低估完成任务所需要的时间[5]。

同时, 当前大学生也存在一系列不良情绪反应和适应障碍问题, 而过度焦虑作为常见问题之一, 不同程度的影响着大学生的身心发展。长期的焦虑状态容易对自己和他人产生消极的评价, 不利于大学生的社交生活和学习管理。对焦虑最早的解释来源于哲学家克尔凯戈尔, 他指出焦虑是当人们面临必然的

选择时而产生的一种心理体验。当前心理学研究中多采用斯皮尔伯格对焦虑的分类, 他根据焦虑的稳定性和持久性可以分为特质性焦虑和状态性焦虑[6]。特质焦虑表现为人格特征中的一种稳定特质, 指一个人具有习惯性的无论在任何情境下都将外界刺激视为威胁的倾向性。状态焦虑指特定情境中的暂时情绪状态, 它主要表现为主观的、有意识的紧张体验并伴有生理上的自主神经系统的唤醒[7]。本文将采用斯皮尔伯格对焦虑的分类, 并参考状态-特质焦虑问卷(STAI), 重点调查大学生的状态焦虑状况。

多研究发现过度焦虑占大学生所有心理疾病的比例相当高, 他们的焦虑水平要远高于一般青少年群体。国内学者赵铭锡采用焦虑自评量表(SAS)对师范类大学生的调查中显示有 37.14%的大学生存在着不同程度的焦虑情绪, 焦虑程度大多数为轻中度[8]; 肖凌燕、邹溉对大学的调查结果表明不同年级、性别、不同生源地的大学生在学习焦虑、就业焦虑上存在显著差异[9]; 吕峰、朱孔香对城乡大学生的焦虑情况调查显示城镇大学生比农村大学生焦虑状态更为明显[10]; 张建人、胡启先等人对来自 13 所国内高校的 775 名大学生的焦虑状态所进行的调查, 结果显示无论是男生还是女生, 特质焦虑得分均显著高于一般人群[11] [12]。

1.1. 拖延与焦虑的关系

在以往的研究中, 关于拖延与焦虑的关系研究一直是个争议问题。有的研究显示拖延与焦虑间存在正相关, 而有的研究显示拖延与焦虑间不存在这种关系, 甚至存在相反的负相关[3]。Solomon 和 Rothblum 的拖延模型认为, 随着任务完成期限的接近, 个体会体验到强烈的焦虑, 因此拖延就成为人们为了减少焦虑的一种方式[13]。他们在 1986 年设计的调查中以 392 名大学生为被试, 以是否在考试周内为情境设置, 分别对大学生的考试焦虑、情境焦虑以及可能与焦虑有关的生理指标进行研究。研究表明高拖延倾向的大学生在考试周表现出明显的焦虑情绪和生理症状。Solomon 和 Rothblum 指出, 当现实情境引起焦虑时个体会采取拖延的方式来逃避, 而拖延的结果可能会给拖延者带来更大的焦虑[13]。但 Lay 和 Silverman 的研究认为考试前和考试中的学生的焦虑情绪与拖延行为无关[3]。Pychyl 通过对被试五天内的的情绪与拖延的关系研究发现除了负罪感外拖延行为与其他负面情绪如焦虑、抑郁等不存在显著相关[14]。导致以往研究结果有差异, 很可能是与研究方法、研究目的或者研究被试所处的社会环境有关。

1.2. 焦虑与归因方式的关系

归因方式又称“解释风格”, 指个体在已有生活经验的基础上, 对积极或消极生活事件的产生原因倾向于做出何种的解释。归因方式是人格特质重要表现之一, 具有明显的个性特征。当今国内外运用最广泛的归因理论是由美国著名当代心理学家 Weiner 在 20 世纪 70 年代提出的“动机和情绪归因理论”, 探讨个体对成败结果的归因和成就行为的关系, 将成败的原因分为三个维度: 内外部维度、稳定性维度、可控性维度; 又把成败的原因分为四个因素: 能力、努力、运气和任务难度。每一维度都与一组情感反应有关, 内外部维度与自我价值的情感有关, 稳定性影响个人的自信心, 和悲观、乐观或焦虑、绝望等情绪有关, 可控性维度则与不同的个体产生不同的情绪体验有关[15]。

归因方式与具体情绪方面的关系研究一直是国内外学者研究的关注点。研究表明, 学习焦虑水平对归因有着直接的指导作用, 不同学习焦虑水平的学生对于成功或失败的学习结果有着不同的归因倾向, 而且, 这些不同的归因倾向有着与学习焦虑水平相关联的激励后效[12] [16]。Sarason 研究显示, 将失败归因于内部原因的学生焦虑程度较高, 相反将失败归因于努力程度不够的学生焦虑程度较低[17]。也就是说高焦虑的学生会形成自我伤害式的归因风格, 而低焦虑的学生会形成自我安慰式的归因风格。陈洁对大学生的社交焦虑与归因方式关系调查发现, 个体倾向于将人际交往情境中的成功作外归因, 将失败归因于稳定的因素, 则社交焦虑程度越高; 同时, 该研究结果还显示外控失败归因可以作为大学生社交焦虑的预测因素[18]。聂晓飞在对大学生归因方式和焦虑的关系研究中认为, 存在不合理归因方式的个

体中, 约有 88% 的人体有较高水平的焦虑体验, 也就是说不合理归因的个体更容易体验到过高的焦虑, 归因方式问卷可以作为判断个体焦虑水平的参考工具[12]。

1.3. 本研究的问题

尽管国内外关于拖延行为与焦虑间的关系研究已经有很多, 但有些研究结果并不都一致, 仍存在部分争议。并且关于归因方式在拖延行为与焦虑情绪之间的中介作用分析较少涉及, 本文通过对三者相关关系的研究来丰富完善拖延行为相关研究的理论体系。因此本研究从调查济南大学学生拖延现状着手, 分析归因方式、焦虑及拖延行为之间的相互关系, 探究大学生群体产生拖延行为的内在机制, 分析拖延行为可能产生的不良影响。因此本文提出以下假设:

假设 1: 唤醒性拖延与焦虑情绪呈显著负相关, 回避性拖延与焦虑情绪呈显著负相关, 归因方式与焦虑情绪呈显著相关。

假设 2: 归因方式在两种不同的拖延行为与焦虑情绪之间分别存在中介作用, 即归因方式是否会影响到焦虑水平的高低。

2. 研究方法

2.1. 被试

采用分层随机取样的方法, 对济南某大学大一到大四的大学生进行问卷发放, 共计发放 200 份问卷, 回收有效问卷 168 份, 有效回收率达 84%。本次调查覆盖了各个年级的学生, 其中男生 81 人, 占了总人数的 48.2%, 女生 87 人(51.8%), 大一学生 42 人(25.0%), 大二 40 人(23.8%), 大三 47 人(28.0%), 大四 39 人(23.2%), 文史类专业 65 人(38.7%), 理工类专业 103 人(61.3%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 唤起性拖延量表

该量表由 Lay (1986)编制[19] [20], 采用从“非常不符合”到“非常符合”的五级评分的方法, 其中有 10 个项目需反向计分, 分别是为 3、4、6、8、11、13、14、15、18、20, 全部项目相加得到总分, 总分为 20~100 分, 量表共一个维度, 总分越高, 表明拖延水平越高。Lay 报告了该量表的 α 系数为 0.82, 国内学者包翠秋报告了其 α 系数为 0.833 [21], 这表明此量表具有良好的信效度, 翻译后的唤醒性拖延量表适用于中国大学生。

2.2.2. 回避性拖延量表

此量表由 Mc own 和 Johnson (1989)编制[5], 共包含 15 个项目, 同样采取五级评分, 从“非常不符合”到“非常符合”, 其中有 6 个题目需进行反向计分, 反向记分项目为 1、2、3、8、12、13, 全部项目相加得到总分, 总分越高, 拖延水平越高。本研究中, 该量表的 α 系数为 0.804, 同样具有良好的信效度。

2.2.3. 多维——多向归因量表(MMCS)

该量表由两部分组成, 分别针对学生的学业成就和人际关系两个不同方面进行归因[18] [22]。量表共 48 题, 其中 24 题为学业成就归因, 24 题为人际关系归因。测量四种归因倾向: 能力、努力、情境和运气。其中, 能力和努力为内归因, 运气和情境为外归因。该量表的 α 系数为 0.88, 重测信度为 0.70, 聚敛效度为 0.62。能力、努力、情境和运气量表的 α 系数分别为: 0.570、0.692、0.633、0.701。每一题均按五点评价尺度作答, 最常用的是总分, 总分为外控性得分减去内控性得分, 总分范围在 0~96, 分数越高, 外控性越高。其中: 能力归因(15、31、47、7、23、39、11、27、43、3、19、35), 努力归因(13、29、

45、5、21、37、9、25、41、1、17、33), 情境归因(2、18、34、10、26、42、6、22、38、14、30、46), 运气归因(4、20、36、12、28、44、8、24、40、16、32、48)。

2.2.4. 状态焦虑问卷

该问卷由 Spielberger 于 1977 年编制(X 版本), 并于 1983 年修订(Y 版本) [23]。本问卷的特点是能将当前状态焦虑和一贯特质焦虑区分开来。S-AI (第 1~20 项)中, 半数为描述负性情绪的条目, 半数为正性情绪条目。主要用于评定即刻的或最近某一特定时间或情景的恐惧、紧张、忧虑和神经质的体验或感受。T-AI (第 21~40 项)中, 11 项为描述负性情绪条目, 9 项为正性情绪条目, 用于评定人们经常的情绪体验。本研究中只采用 S-AI 来进行调查研究, S-AI 每项均为 1~4 级评分, 分级标准为: 1、完全没有, 2、有些, 3、中等程度, 4、非常明显。凡正性情绪项目(1、2、5、8、10、11、15、16、19、20)均为反向计分。S-AI 总分用来反映受试者当前焦虑症状的严重程度, 得分越高, 状态焦虑越严重。该量表重测信度系数为 0.88, α 系数为 0.77。

2.3. 程序及数据处理

本研究采用随机抽样和个别实测的方法, 被试分别填写唤起性拖延量表、回避性拖延量表、多维-多向归因量表和状态焦虑量表。对回收的问卷统一编号, 以备以后统计分析。将收集到的问卷利用 SPSS 17.0 统计软件进行统计分析。研究两种拖延行为、归因方式和状态焦虑的基本特点及相关关系。采用描述性统计分析、t 检验、方差分析、相关分析和回归分析等方法来分析数据。

3. 结果分析

3.1. 描述性统计及相关分析

差异检验结果表明, 状态焦虑在性别存在显著差异($t = -2.060, p = 0.041$), 女生均值得分高于男生均值得分; 唤起性拖延、回避性拖延, 归因方式和状态焦虑在年级上无显著差异。为保守起见, 在后续的分析中将性别作为控制变量以排除其影响。

将大学生拖延行为各维度与状态焦虑、归因方式的各维度进行相关分析, 结果见表 1。表 1 表明, 大学生状态焦虑与大学生唤起性拖延、回避性拖延的相关系数依次为: 唤起性拖延行为($r = -0.030$)、回避性拖延行为($r = -0.187$), 说明大学生状态焦虑与回避性拖延行为间存在显著负相关。大学生状态焦虑与归因方式各个维度的相关系数依次为内控性($r = -0.241$)、外控性($r = -0.153$), 说明大学生状态焦虑与该两个维度均呈显著负相关。唤起性拖延与归因方式中各维度相关系数依次为内控性($r = 0.389$)、外控性($r = 0.166$), 说明归因方式各维度与唤起性拖延呈显著正相关。回避性拖延与归因方式中各维度的相关系数依次为: 内控性($r = 0.402$)、外控性($r = 0.327$), 这些维度对应的显著性概率 p 值均小于 0.01, 说明归因方式各维度与回避性拖延呈显著正相关。

Table 1. Descriptive statistics and inter-correlations between all study variables

表1. 描述统计及变量间的相关

	M	SD	唤起性拖延	回避性拖延	状态焦虑	内控性	外控性
唤起性拖延	51.20	8.66	1	-	-	-	-
回避性拖延	47.35	6.49	0.33	1	-	-	-
状态焦虑	56.34	6.47	-0.03	-0.19*	1	-	-
内控性	56.77	7.45	0.389**	0.402**	-0.241**	1	-
外控性	46.83	13.92	0.166**	0.327**	-0.153**	0.380**	1

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

3.2. 唤起性拖延、回避性拖延分别与归因方式和状态焦虑的回归分析

3.2.1. 唤起性拖延对归因方式的回归分析

为研究唤起性拖延分别对归因方式两种维度的解释率, 采用多元逐步回归分析, 以唤起性拖延为自变量, 分别以归因方式内外控性维度为因变量, 结果见表 2。如表 2 所示, 唤起性拖延行为对归因方式外控性具有较好的正向预测作用, 解释率为 14.6%; 当唤起性拖延为预测变量, 归因内控性为被预测变量时, 归因内控性同样进入回归方程, 回归效果水平显著, 正向预测作用的解释率仅为 2.2%。

Table 2. Regression analysis of attributional style on arousal procrastination

表2. 唤起性拖延分别对归因方式(内外控性)的回归分析

预测变量	结果变量	R ²	调整后R ²	标准β	t	F
唤起性拖延	外控性	0.151	0.146	0.389	5.441***	29.600***
	内控性	0.028	0.022	0.166	2.167**	4.696**

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ 。

3.2.2. 回避性拖延对归因方式和状态焦虑的回归分析

采用多元逐步回归分析, 以回避性拖延为自变量, 分别以归因方式内外控性维度和状态焦虑为因变量, 结果见表 3。如表 3 所示, 回避性拖延行为对归因方式内控性具有较好的正向预测作用, 解释率为 10.2%; 回避性拖延行为对归因方式外控性具有较好的正向预测作用, 解释率为 15.7%。回避性拖延对状态焦虑具有较好的负向预测作用, 解释率为 2.9%。

Table 3. Regression analysis of attributional style and state anxiety on avoidance procrastination

表3. 回避性拖延分别对归因(内外控性)和状态焦虑的回归分析

预测变量	结果变量	R ²	调整后R ²	标准β	t	F
回避性拖延	内控性	0.107	0.102	0.327	4.460***	19.887***
	外控性	0.162	0.157	0.402	5.657***	32.001***
	状态焦虑	0.035	0.029	-0.187	-2.457*	6.035*

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ 。

3.2.3. 归因方式与状态焦虑间的回归分析

采用多元逐步回归分析, 分别以归因方式的内控性和外控性为自变量, 以状态焦虑为因变量, 结果见表 4。如表 4 所示, 以归因方式的内、外控性为预测变量, 以状态焦虑为被预测变量时, 只有归因方式的外控性进入回归方程, 回归效果达到显著的水平。归因方式内控性对状态焦虑具有较好的负向预测作用, 解释率为 5.2%。

Table 4. Regression analysis of state anxiety on attributional style

表4. 归因方式预测状态焦虑的回归分析

预测变量	结果变量	R ²	调整后R ²	标准β	t	F
外控性	状态焦虑	0.058	0.052	-0.241	-3.193**	10.195**

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ 。

3.3. 回避性拖延行为对状态焦虑的影响：归因方式中介效应分析

为了进一步探索回避性拖延与归因方式和状态焦虑间的关系, 本研究中采用依次回归技术, 对归因方式内外控性在回避性拖延行为与状态焦虑间进行中介效应检验, 考察归因方式是否存在中介效应。中介效应分析的前提条件是自变量、中介变量和因变量三者间存在显著相关关系, 因此, 定义回避性拖延行为为自变量 A, 状态焦虑为因变量 C, 归因方式外控性为中介变量 B。分三个步骤依次进行: 步骤一, 自变量对因变量的回归分析; 步骤二, 自变量对中介变量的回归分析; 步骤三, 自变量和中介变量对因变量的回归分析。依照中介效应检验的三个步骤, 进行归因方式外控性在回避性拖延与状态焦虑的中介效应分析, 结果见表 5。

Table 5. The mediating effect of attributional style in the relationship between avoidance procrastination and state anxiety
表 5. 归因方式外控性在回避性拖延与状态焦虑间的中介效应分析

预测变量	结果变量	R ²	调整后R ²	标准β	t	F
A	C	0.035	0.029	-0.187	-2.457*	6.035*
A	B	0.162	0.157	0.402	5.657***	32.001***
A	C	0.068	0.056	-0.108	-1.316	5.986**
B				-0.197	-2.401*	

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ 。

根据表 5 可知, 在回避性拖延对状态焦虑、回避性拖延对归因方式内外控性的回归系数均显著的前提下, 标准 β 值分别为 -0.187 和 0.402。在以回避性拖延和归因方式外控性为自变量, 对因变量状态焦虑进行回归分析中, 回避性拖延和归因方式外控性均进入回归路径, 此时回避性拖延的标准 β 值为 -0.108, 回归效果水平不显著, 这说明归因方式外控性在回避性拖延与状态焦虑间起完全中介作用。具体路径如图 1 所示:

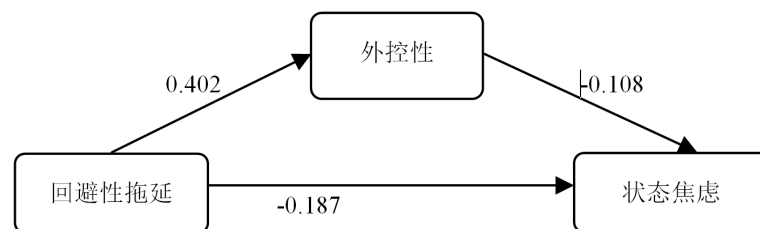


Figure 1. The pathway of mediating effect of attributional style
图 1. 中介效应路径图

通过对回避性拖延、状态焦虑和归因方式外控性的路径分析结果表明: 回避性拖延对状态焦虑具有负向预测作用, 说明回避性拖延得分越高, 个体在状态焦虑量表上的得分就会越低; 回避性拖延对归因方式外控性具有正向预测作用, 说明回避性拖延得分越高, 个体在归因方式外控性维度上得分就越高; 归因方式外控性在回避性拖延和状态焦虑间存在完全中介作用说明, 回避性拖延行为者相对较少的产生状态焦虑情绪的部分原因在于他们在归因方式属于外控性, 即对事物的解释风格具有运气和情境方面的倾向, 把自己的成就或失败归于运气或情境因素的影响。

4. 讨论

本研究结果显示, 回避性拖延行为与状态焦虑呈显著负相关, 也就是说个体表现出的回避性拖延行

为越少, 出现状态焦虑情绪就越多。回避性拖延对状态焦虑的预测作用解释率为 6.0%。这一研究结果与 Rothblum 等人的研究结果不一致, 他们的研究中注重对研究情境的设置, 并没有对具体拖延行为的性质进行区分[13]。笔者认为出现这一结果与本研究的研究背景及对拖延行为和焦虑的具体分类不同有关, 本研究中根据拖延的动机不同分别研究唤起性拖延和回避性拖延, 焦虑情绪只研究状态焦虑。根据已有理论, 回避性拖延者倾向过低会高估了完成任务所需要的时间, 导致他们在任务完成或问题解决时会提高警惕, 时间紧迫感增强。而状态焦虑的特点在于情境性, 本研究问卷发放刚好处于学期后期, 课程进入复习阶段学业压力较大, 导致普遍出现状态焦虑情绪的可能性较大。在这样的调查背景下, 回避拖延倾向越低的个体, 会更容易产生状态焦虑。

研究结果表明, 总体而言状态焦虑与归因方式呈负相关关系, 其与归因方式的能力、情境、运气三维呈显著负相关。这说明大学生在把自己的失败归因于能力不足时会产生焦虑情绪, 倾向于对失败做出内归因的个体, 会因为怀疑自身的能力而产生自卑, 自我效能感降低进而产生一些列负面情绪, 焦虑作为其中一种而影响大学生的身心健康。当个体将自己的成就归因于运气和情境方面的因素时, 会产生某种庆幸的心理, 同时也会使大学生重新审视自己, 认清自身的不足, 这时也可能使他们产生暂时的焦虑情绪。在归因方式与拖延行为的关系方面, 两种拖延与归因的内外控维度均表行为正相关。归因方式作为一种独特的认知方式, 涉及到感知觉、思维、态度等认知因素, 而无论是出于追寻感觉上的刺激还是避免负面评价而产生拖延行为, 都需要认知因素进行判断, 因此, 拖延行为与归因方式间存在的这种显著相关是与个体的认知风格有关。

在进行回归分析中, 只有回避性拖延、归因外控性和状态焦虑间存在中介效应, 结果显示, 归因外控性在回避性拖延和状态焦虑间存在完全中介作用, 即回避性拖延一方面对状态焦虑存在着直接影响, 另一方面通过归因外控性对状态焦虑存在直接影响。

5. 结论

本研究以 168 名大学生为调查对象, 探讨大学生拖延行为、状态焦虑和归因方式基本特点; 分析三者之间的相互关系及作用机制, 得出以下结论: 1) 唤起性拖延与状态焦虑不存在显著负相关; 回避性拖延与状态焦虑间存在显著负相关; 状态焦虑与归因方式的内控性和外控性维度呈显著负相关。2) 归因方式外控性在回避性拖延和状态焦虑间存在完全中介作用。未来的研究应该从实验和纵向研究的角度进一步验证和探讨拖延与焦虑之间的内部作用机制是否存在着调节效应, 以及两者之间是否存在稳定的因果关系。

参考文献

- [1] Ellis, A. and Knaus, W.J. (1977) *Overcoming Procrastination*. Signet Books, New York.
- [2] 李晶. 大学生时间管理倾向、拖延与焦虑的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2001.
- [3] Lay, C.H. and Silverman, S. (1996) Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*, **21**, 61-67. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00038-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00038-4)
- [4] Ferrari, J.R. (2001) Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both. *Journal of Research in Personality*, **25**, 245-246. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90018-L](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L)
- [5] Hammer, C.A. and Ferrari, J.R. (2002) Differential Incidence of Procrastination between Blue and White Collar Workers. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, **21**, 333-338. <https://doi.org/10.1007/s12144-002-1022-y>
- [6] Charles, S.D. (1972) *Anxiety: Current in Trend Theory and Research*. Academic, New York.
- [7] 蒋永强, 陆正芳, 译. 拖延心理学[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2009: 179.
- [8] 赵铭锡. 高师学生焦虑情绪调查分析[J]. 健康心理学杂志, 2000, 8(1): 44-45.

- [9] 肖凌燕, 邹洪. 大学生特质焦虑:结构及其特点[J]. 心理发展与教育, 2000, 16(4): 44-50.
- [10] 吕峰, 朱孔香. 城乡大学生焦虑及社交焦虑的调查分析[J]. 山东精神医学, 2005, 18(1): 30-31.
- [11] 张建人, 胡启先, 易法建. 775 名大学生的状态-特质焦虑问卷调查结果分析[J]. 中国临床心理学杂志, 1998(2): 110-111.
- [12] 聂晓飞. 大学生归因方式、焦虑水平及其关系研究—以厦门大学调查结果为例[D]: [硕士学位论文]. 厦门: 厦门大学, 2009.
- [13] Rothblum, E.D., Solomon, I.J. and Murakami, J. (1986) Affective, Cognitive, and Behavioral Differences between High and Low Procrastination. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-481. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- [14] Pychyl, T.A., Lee, J.M., Thibodeau, R. and Blunt, A. (2000) Five Days of Emotion: An Experience Sampling Study of Undergraduate Student Procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 239-254.
- [15] 杨凤池. 咨询心理学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 49-52.
- [16] 乔建中, 朱晓红, 孙煜明. 学习焦虑水平与成败归因倾向关系的研究[J]. 南京师大学报(社会科学版), 1997(1): 77-80.
- [17] Sarason, G.I. (1984) Stress, Anxiety, and Cognitive Interference: Reaction to Tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 929-938. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.929>
- [18] 陈洁. 大学生社交焦虑、自尊与归因方式的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2009.
- [19] Lay, C.H. (1986) At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- [20] 戚慧卿. 大学生父母教养方式、拖延与焦虑的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2014.
- [21] 包翠秋. 大学生拖延行为与自尊、自我效能感的关系研究——归因方式的中介效应分析[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2007.
- [22] 王军. 工科院校大学生人际交往能力及其归因特点的研究[J]. 心理科学, 2003, 26(4): 743-744.
- [23] Spielberger, C.D., et al. (1983) Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y1-Y2).

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2169-2556, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ass@hanspub.org