Advances in Social Sciences 社会科学前沿, 2020, 9(12), 1906-1912
Published Online December 2020 in Hans. http://www.hanspub.org/journal/ass
https://doi.org/10.12677/ass.2020.912268

Hans汉斯

大学生自我效能感对拖延行为的影响：心理韧性的中介作用

刘　兵

重庆师范大学应用心理学重点实验室，重庆
Email: 425809159@qq.com

收稿日期：2020年11月25日；录用日期：2020年12月7日；发布日期：2020年12月14日

摘　要

目的：为探讨自我效能感、心理韧性与拖延行为之间的关系，采用一般自我效能感量表(GSES)、青少年心理韧性量表(RSCA)和一般拖延量表(GPS)对372名在校大学生进行调查。结果表明，大学生自我效能感和心理韧性与拖延行为呈显著负相关；心理韧性在大学生自我效能感和拖延行为关系中起部分中介作用。结论：自我效能感越低或心理韧性越低的人可能出现越多的拖延行为。心理韧性在大学生自我效能感和拖延行为之间发挥部分中介作用。

关键词

自我效能感，心理韧性，拖延行为，中介作用

Effects of College Students' Self-Efficacy on Procrastination: The Mediating Role of Psychological Resilience

Bing Liu

Key Laboratory of Applied Psychology, Chongqing Normal University, Chongqing
Email: 425809159@qq.com

Received: Nov. 25th, 2020; accepted: Dec. 7th, 2020; published: Dec. 14th, 2020

Abstract

Aim: To explore the mechanism of self-efficacy and psychological resilience on procrastination

文章引用: 刘兵. 大学生自我效能感对拖延行为的影响: 心理韧性的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2020, 9(12): 1906-1912. DOI: 10.12677/ass.2020.912268

behavior of college students. Methods: 372 college students were investigated with the General self-efficacy scale (GSES), Adolescent Psychological resilience scale (RSCA) and the General procrastination scale (GPS), and their internal mechanism was analyzed. Results: Self-efficacy and psychological resilience significantly negatively predicted procrastination behavior ($p < 0.05$), and psychological resilience played a partial intermediary role in the relationship between self-efficacy and procrastination behavior of college students. Conclusion: College students' psychological resilience and self-efficacy affects the occurrence of procrastination, that is, the lower the sense of self-efficacy or the lower the psychological resilience, the more procrastination will occur. Psychological resilience plays a part of intermediary role between college students' self-efficacy and procrastination behavior.

Keywords

Self-Efficacy, Psychological Resilience, Procrastination Behavior, Intermediary Role

Copyright © 2020 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

随着教育事业不断地发展，越来越多的学生能够接受更好的教育，然而高中的教育模式和大学的教育模式截然不同，这容易使大学生产生一些不良行为，如拖延等。拖延现象普遍存在于学生群体中，研究表明 84%的大学生存在不同程度的拖延倾向，16.3%的大学生存在重度拖延现象[1]。拖延会对学生产生一系列消极影响。如经常拖延的学生比那些不经常拖延的学生学习成绩差，而且更容易引起高焦虑和低自尊等负面情绪，同时也更容易患免疫系统疾病和躯体性症状疾病。拖延行为(procrastination)指的是“尽管意识到延迟会产生不良后果，但仍自愿延迟开始或者完成的行为”[2]。认知心理学派对拖延的解释是个人对于任务的难度产生了不理性认知，精神分析学派则认为个体感到超出自身能力时便会产生对完成任务预期的焦虑，为了逃避这种焦虑而产生拖延行为，这也是一种自我防御机制[3]。由此表明拖延行为的产生很大部分都与对自身能力的判断有关，而这种对能力的判断就是我们经常提及的自我效能感(Self-efficacy)，且研究发现自我效能感对拖延具有显著的反向预测作用[4]。

自我效能感是指对自己实现特定领域目标所需的能力和信心，人们倾向于回避那些他们认为超过其能力所及的任务和情境，而承担并执行那些他们认为自己能够干的事[5]。个体行为的结果(如成功和失败)是影响自我效能感的重要原因之一，成功的经验会提升个体的自我效能感，而失败的结果会降低个体的自我效能感[6]。自我效能感会影响人们的行为选择，人们会尽量回避那些超出自己能力范围之外的事情，正如研究表明在面对生活中的挑战时，个体往往会将其视为一种威胁，容易产生回避行为[7]。面对这种威胁，个体心理韧性的差异影响着个体的适应与不断发展[8]，研究发现个体自我效能水平越高，个体的社会适应水平也越高[9]，有关留守儿童研究同样发现自我效能感越高，其心理韧性发展得越好[10]。

心理韧性(resilience)是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时的良好适应，它意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”[11]，大量研究表明心理韧性对学生心理和行为具有一定影响，如心理韧性及其各维度与中学生的学业水平呈显著的正相关[12]；高中心理韧性和主观幸福感呈显著的正相关[13]；初中生的拖延与心理韧性各维度之间存在显著的负相关[14]。

综上，不难发现以往研究多集中于两个变量之间，缺乏对自我效能感和拖延行为、自我效能和心理韧性三者之间的关系进行探究。因此本研究在以往自我效能感和拖延行为研究的基础上考察三者之间的关系以及心理韧性在自我效能感和拖延行为关系间的作用，提出如下假设：1) 大学生的自我效能感和心理韧性与拖延行为呈显著负相关；2) 大学生心理韧性在自我效能感和拖延行为之间发挥中介作用。

2. 研究方法

2.1. 对象

采用方便抽样的方法，在长治市选取三所具有代表性的高校选取 402 名大学生作为研究，共发放问卷 402 份，剔除无效问卷 30 份，共得到有效问卷为 372 份，有效回收率为 92%。有效问卷人数男生有 144 人，占 38.7%；女生有 228 人，占 61.3%。生源地来自农村的有 277 人 74.5%；城市有 95 人 25.5%，文科专业有 119 人，占 32%；理科专业有 253 人，占 68%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 一般自我效能感量表(GSES)

采用王才康等人翻译修订的一般自我效能感量表的中文版[15]，量表一共有 10 个项目，量表采用 Likert4 点计分(“1——完全不正确”到“4——完全正确”)，总分为量表各条目之和，得分越高表示个体的自我效能感越高。本研究中该问卷内部一致系数为 0.89。

2.2.2. 青少年心理韧性量表(RSCA)

采用胡月琴等所编制而成青少年心理韧性量表[16]。量表一共有 27 道题目，其中 12 道题目为反向计分、15 道题目为正向计分，量表采用 5 点计分(“1——完全不符合”至“5——完全符合”)。该量表共有 5 个维度，分别为人际协助、家庭支持、目标专注、情绪控制及积极认知。总量表得分为各维度分之和，得分越高表明个体心理韧性水平愈高。此研究中该量表内部一致性系数为 0.81。

2.2.3. 一般拖延量表(GPS)

采用楚翘等修订的一般拖延量表[17]，量表共有 20 道题目，其中 10 个题目分别为反向计分和正向计分，计分方式为 5 点计分，量表总分数为 20~100 分，总分为正向分和反向分之和，量表总分越高，表明拖延行为越严重，本研究中该量表内部一致性系数为 0.80。

2.3. 数据处理

问卷数据采用 SPSS20.0 进行描述性统计分析，相关分析和独立样本 t 检验以及采用 Hayes 和 Preacher 编制的 PROCESS 程序进行模型检验，Bootstrap 方法检验中介效应[18] [19]。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差

由于研究均是采用自我报告法收集数据，可能会导致共同方法偏差效应[20]。在数据收集中采用了程序方法进行控制，具体包括：1) 所有问卷采用匿名调查。2) 采用的量表或问卷具有较高信度和效度，从而尽可能地减少或避免测量上的系统误差。3) 问卷中的部分项目使用反向计分。4) 被试来自不同学校，增加被试来源空间的差异。此外，数据收集完成后，采用 Harman 单因子检验对共同方法偏差进行诊断，结果发现，未旋转情况下共有 12 个因子的特征值大于 1，并且第一个因子解释的变异量为 17.88%，小于 40%的临界标准。这表明本研究共同方法偏差问题不明显。

3.2. 大学生拖延行为、自我效能感和心理韧性人口学变量分析

对于不同性别、专业以及生源地的描述性统计和差异分析发现，性别在自我效能感得分上存在显著差异，男性得分更高，而在拖延行为和心理韧性的得分上无显著差异；文理科在拖延行为得分上存在显著差异，表现为文科学生拖延行为分更高，而在自我效能感和心理韧性上无显著差异；在生源地上，农村和城市学生在各项得分上均不存在显著差异。具体分值如表 1 所示。

Table 1. Descriptive statistics and differential analysis of demographic variables
表 1. 人口学变量的描述统计和差异分析

		拖延行为		自我效能感		心理韧性	
		$M \pm SD$	t	$M \pm SD$	t	$M \pm SD$	t
性别	男	54.62 ± 10.33	−0.46	25.06 ± 5.93	2.69^{**}	92.76 ± 12.80	0.65
	女	55.10 ± 9.43		23.51 ± 5.08		91.91 ± 11.43	
专业	文科	56.55 ± 10.25	2.23^{*}	23.58 ± 4.49	−1.41	91.79 ± 12.25	−0.514
	理科	54.14 ± 9.47		24.36 ± 5.86		92.47 ± 11.85	
生源地	农村	55.44 ± 9.49	1.766	23.90 ± 5.43	−1.27	91.86 ± 12.04	−1.08
	城市	53.39 ± 10.47		24.73 ± 5.55		93.40 ± 11.75	

注：$^{*}p < 0.05$，$^{**}p < 0.01$，$^{***}p < 0.001$，下表同。

3.3. 大学生拖延行为、自我效能感和心理韧性的相关关系

对于大学生拖延行为、自我效能感和心理韧性的相关分析发现，三个变量之间存在显著的相关关系，具体表现为自我效能感和拖延行为呈显著的负相关；自我效能感和心理韧性呈显著的正相关；心理韧性和拖延行为呈显著的负相关。具体分值如表 2 所示。

Table 2. Relationship between Self-efficacy and mental resilience and procrastination
表 2. 自我效能感和心理韧性、拖延的相关关系

	自我效能感	拖延	心理韧性
自我效能感	1		
拖延	-0.42^{**}	1	
心理韧性	0.45^{**}	-0.54^{**}	1

3.4. 心理韧性在大学生自我效能感对拖延行为影响过程中的中介效应检验

按照 Zhao 等(2010)提出的中介效应分析程序，参照 Preacher 和 Hayes [18] [19]提出的 Bootstrap 方法进行中介效应检验，样本量选择 5000，在 95%的置信区间下中介检验的结果没有包括 0 (LLCI = −0.45, ULLCI = −0.26)，间接效应值为−0.34，表明心理韧性的中介效应显著，且中介效应大小为−0.34。此外，控制了中介变量心理韧性后，自变量自我效能感对因变量拖延行为的影响显著，区间(LLCI = −0.58, ULLCI = −0.24)不包含 0。验证了心理韧性在大学生的自我效能感和拖延行为之间具有显著的中介作用，且为部分中介作用。自我效能感到拖延行为的直接效应值为−0.41，总效应量为−0.75，效果量为中介效应值除以总效应量，心理韧性的中介效应效果量为 46%。具体分值见表 3，各变量效应量见表 4。

Table 3. Bootstrapping mediating effect test results
表 3. Bootstrapping 中介效应检验结果

		Effect	*SE*	95%CI	
				下限	上限
直接效应		−0.41	0.09	−0.58	−0.24
间接效应	心理韧性	−0.34	0.05	−0.45	−0.26

Table 4. Effects of each variable
表 4. 各变量效应量

预测因子	结果变量	*β*	*SE*	*t*	R^2
自我效能感	心理韧性	0.98	0.10	9.60^{**}	0.20
自我效能感	拖延	−0.41	0.09	-4.79^{**}	0.33
心理韧性		−0.34	0.04	-9.10^{**}	

4. 讨论

研究表明，与女大学生相比，男大学生在自我效能感表现出更高的水平，这与已有研究相一致[21]，这可能是男大学生逻辑思维更强、思维广、处事果断，这也与社会期望相符合，在文化背景下，男性被赋予更多期望，从而产生男性不断努力的情况，潜移默化的影响其自我效能感[22]。文理科在拖延行为上存在显著差异，表现为文科生比理科生更容易产生拖延行为，文科生更加感性，在执行力上要低于理科生这可能是造成差异的原因。性别、专业、生源地在心理韧性上无显著差异。

大学生自我效能感和心理韧性均与拖延行为呈显著负相关，这与以往研究结果一致，即自我效能感或心理韧性越高的大学生产生拖延行为的几率越小。自我效能感高的学生往往相信自己具有解决问题和困难的能力，对自己的能力也有着更准确的认知，做事具有选择性、目的性和坚持性，遇到困难时也愿意付出更大的努力，因此较少出现拖延现象[23]，由于当代大学生对于学习生活方式转变不适应，认为自己不能够胜任某些事情，产生畏难情绪，对自己没有信心更容易产生拖延行为[24]。心理韧性与拖延行为呈负相关，这与已有研究一致[25]，且心理韧性有助于降低大学生的拖延行[26]。心理韧性是大学生在不利环境下所具备的良好心理品质，心理韧性高的大学生更加集中于不断努力和适应环境，不断寻求突破，为自己创造更适宜的生活环境，而较少的采取回避策略，这也使得拖延行为的降低，同时心理韧性水平越低，学业拖延程度更严重，减少学业拖延的愿望越少[27]。

在本研究中，对心理韧性中介的作用检验可知，心理韧性在大学生自我效能感与拖延行为的关系中起部分中介作用。心理韧性是影响大学生拖延的另外一个重要因素，面对压力和挫折，低心理韧性大学生倾向于背景归因，认为自己运气不好，任务太难，从而增加拖延行为[28]。而对于任务完成的信心取决于自我效能感，对自己能力不够信任，更容易产生拖延行为。在不考虑心理韧性这一变量的基础下，自我效能感对拖延行为的预测力是极其显著的。大量研究表明也论证了这一结果，自我效能感越高的个体，对自己的能力拥有更好的把控，也更容易执行相应任务，自我效能感越低的个体，会把任务当成一种威胁而产生回避的想法和行为。当自我效能感和心理韧性共同预测拖延时，自我效能感对拖延行为的回归系数降低，但自我效能感的负向预测作用仍然显著，自我效能感可以通过心理韧性间接影响大学生的拖延行为，也表明了通过提高心理韧性的同时自我效能感能够得到提高，也能减少拖延行为，因此，在训练大学生的自我效能感的同时也不能够忽视对心理韧性的培养，积极关注压力或者挫折等不利环境下心理韧性的保护，促使自我效能感和心理韧性共同发展，减少拖延行为的产生。

5. 建议及对策

对于减少拖延行为的途径，我们可以考虑从自我效能感和心理韧性两方面入手。从自我效能感的培养来看，班杜拉认为可以增加自己对于成功经验的认知，选择难度较低的任务进行完成以体验成功，再者通过观察其他水平相当的个体活动来获得间接成功经验[29]，积极调节不良情绪，消除不良认知，保持良好的心态，最后家长和老师要学会鼓励支持和提供一些有助于任务完成的建议和指导，而不是一味的贬低。通过增强自我效能感，让拖延者不断加深对自己的能力的认知，相信自己能够完成能力范围之内的任务，从而减少拖延行为的产生。

除了增强自我效能感之外，心理韧性的锻炼也显得尤为重要，大学生可以积极主动的培养心理韧性，要学会提高自身的心理素质，积极归因和提升自尊心等[30]，当然大学生还需要不断提升自我能力，通过参加知识竞赛和社团活动，在不断提升自己的人际交往能力的同时也使得自己进一步了解自己的能力大小。除了从个体进行培养外，学校也应当积极开展一些活动和比赛，在竞争中使大学生能够正确的面对挫折和挑战，同样良好的社会支持系统也有利于心理韧性的提升，良好的家庭关系，亲密的伙伴关系以及良好的教师榜样，都能够在大学生面临困难，产生畏难情绪的时候提供帮助，一同完成任务，而不是将任务放置一端产生拖延。

6. 结论

自我效能感越低或心理韧性越低的人会出现越多的拖延行为。心理韧性在大学生自我效能感和拖延行为之间发挥部分中介作用。

基金项目

重庆师范大学第三届“三春湖杯”课外学术科技作品项目(2019KW149)。

参考文献

[1] 陈超男, 金艳, 王苑芮. 大学生拖延行为与冲动性特征研究[J]. 石家庄学院学报, 2019, 21(3): 135-140.

[2] Knaus, W., Ellis, A. and Books, S. (1977) Overcoming Procrastination, or How to Think and Act Rationally in Spite of Life’s Inevitable Hassles. Institute for Rational Living.

[3] 马泽威. 拖延现象研究综述[J]. 中国科技信息, 2013(3): 118, 123.

[4] 陈贵, 蔡太生, 胡凤姣, 等. 中学生的拖延状况及相关因素研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2012(4): 571-573.

[5] 张鼎昆, 方俐洛, 凌文辁. 自我效能感的理论及研究现状[J]. 心理学动态, 1999, 17(1): 39-431.

[6] Watts, R.E. and Bandura, A. (1996) Self-Efficacy in Changing Societies. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **10**, No. 4. https://doi.org/10.1891/0889-8391.10.4.313

[7] 周文霞, 郭桂萍. 自我效能感: 概念、理论和应用[J]. 中国人民大学学报, 2006(1): 97-103.

[8] 李海垒, 张文新. 心理韧性研究综述[J]. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 2006, 51(3): 149-152.

[9] 张译允. 师范大学生自我效能感、社会适应能力调查研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(6): 709-712.

[10] 任彩霞. 农村留守儿童的心理弹性及其与一般自我效能感、社会支持的关系[C]//中国心理学会. 第十一届全国心理学学术会议论文摘要集. 中国心理学会, 2007: 2.

[11] Masten, A.S. (2001) Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, **56**, 227-238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

[12] 葛广昱, 余嘉元, 安敏, 等. 中学生心理韧性与学业水平的关系研究[J]. 赣南师范学院学报, 2010(1): 120-124.

[13] 蒋玉涵, 李义安. 高中生心理韧性与主观幸福感的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011(11): 79-82.

[14] 刘燕, 陈旭, 刘文令. 初中生拖延行为与心理韧性的调查研究[J]. 贵州师范大学学报(自然科学版), 2013, 31(1): 32-36.

[15] 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(1): 37-40.

[16] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 40(8): 902-912.

[17] 楚翘, 肖蓉, 林倩. 大学生拖延行为状况与特点研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(8): 970-972.

[18] Preacher, K.J. and Hayes, A.F. (2004) SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects in Simple Mediation Models. *Behavior Research Methods*, *Instruments*, *& Computers*, **36**, 717-731. https://doi.org/10.3758/BF03206553

[19] Hayes, A.F. and Preacher, K.J. (2014) Statistical Mediation Analysis with a Multicategorical Independent Variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, **67**, 451-470. https://doi.org/10.1111/bmsp.12028

[20] 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): 942-942.

[21] 孔祥军, 杨昭宁, 李惠萍. 大学生一般自我效能感、防御方式及其关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2006(1): 111-112.

[22] 鲁琦. 论大学生一般自我效能感的差异[J]. 淮北煤炭师范学院学报(哲学社会科学版), 2009, 30(2): 122-126.

[23] 彭欣, 汤晓林, 袁园, 等. 医学生学业拖延与学业自我效能感,情绪智力的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2016(9):1406-1409.

[24] 张颖, 宋正东, 侯小宝. 大学生主动拖延与自我效能感的相关性研究[J]. 科教导刊, 2019, 361(1): 189-190.

[25] 薛盼盼, 龚茜, 郭俏俏, 等. 医学生拖延行为与心理韧性的关系研究——以赣南医学院为例[C]//中国武汉决策信息研究开发中心, 决策与信息杂志社, 北京大学经济管理学院. “决策论坛——区域发展与公共政策研究学术研讨会”论文集(下). 《科技与企业》编辑部, 2016: 1.

[26] 雍挺俊, 李义安. 大学生心理韧性与拖延行为和烟酒使用的关系[J]. 内江师范学院学报, 2017, 32(8): 13-17.

[27] 李志洋. 高职生学习拖延与心理韧性关系的研究[J]. 科教文汇(下旬刊), 2017, 399(9): 155-158.

[28] 桑标, 席居哲, 左志宏. 心理弹性儿童的心理理论[J]. 心理科学, 2011(3): 581-587.

[29] 朱龙凤, 张献英. 榜样与自我效能感在个体观察学习中的作用[J]. 社会心理科学, 2016, 31(1): 9-11.

[30] 汪胜亮. 大学生心理韧性及其培养[J]. 延安职业技术学院学报, 2011, 25(4): 26-27.