

The Relationship between Procrastination Behavior and Personality Traits of College Students: Mediating Role of Emotional Regulation

Xue Chen, Hui Qi, Xuanyu Wang, Xiaomei Huang

College of Educational Science, Chongqing Normal University, Chongqing
Email: 928835141@qq.com

Received: Sep. 8th, 2019; accepted: Sep. 23rd, 2019; published: Sep. 30th, 2019

Abstract

Objective: To explore the relationship among personality traits, procrastination behavior and emotional regulation strategies of College students. **Results:** The study found a significantly positive correlation between neuroticism and procrastination, and a significantly negative correlation between rigor, agreeableness, openness and procrastination, and a significantly negative correlation between the use frequency of cognitive reassessment and procrastination. Cognitive reassessment has a partial mediator effect between neuroticism, agreeableness and procrastination, and cognitive reassessment has a complete mediator effect between open and procrastination. **Conclusion:** The frequency of cognitive reappraisal strategies plays a mediating role between personality traits and procrastination behavior, but has different mediating effects on different personality traits.

Keywords

Personality Traits, Procrastination, Emotion Regulation

大学生拖延行为与人格特质的关系：情绪调节的中介作用

陈雪, 齐卉, 王宣予, 黄小梅

重庆师范大学教育科学学院, 重庆
Email: 928835141@qq.com

收稿日期: 2019年9月8日; 录用日期: 2019年9月23日; 发布日期: 2019年9月30日

文章引用: 陈雪, 齐卉, 王宣予, 黄小梅(2019). 大学生拖延行为与人格特质的关系: 情绪调节的中介作用. *心理学进展*, 9(10), 1685-1691. DOI: 10.12677/ap.2019.910204

摘要

目的：探讨大学生群体人格特质、拖延行为与情绪调节策略之间的关系。**结果：**研究发现，神经质与拖延行为呈显著正相关；严谨性、宜人性、开放性与拖延行为呈显著负相关；认知重评策略使用频率与拖延行为呈显著负相关。认知重评在神经质、宜人性与拖延行为之间具有部分中介效应；认知重评在与开放性与拖延行为之间具有完全中介效应。**结论：**认知重评策略使用频率在人格特质和拖延行为之间起中介作用，对不同人格特质所起的中介作用不同。

关键词

人格特质，拖延行为，情绪调节

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

拖延是指个体在面对必须要完成的任务时没有立刻进行并按计划完成，而是有意地从事其他任务活动，延迟开始需要完成的的任务的现象，有超过 80% 的大学生有拖延行为(楚翘, 肖蓉, & 林倩, 2010)。拖延有其积极的一面，如把事情暂时搁置会因为“酝酿效应”而产生具有创新性的解决方法，但同时拖延也带来了不容忽视的危害，严重的拖延行为常常会引起焦虑等负性情绪，给大学生的学习和生活带来种种不利影响(甘良梅, 2007)，拖延已经成为当代大学生的普遍问题。值得注意的是，大部份大学生都注意到了拖延行为带来的不利影响，95% 以上的拖延者都有摆脱拖延的想法(Steel, 2007)。研究表现，不同人格特质的人在拖延行为上存在不同的表现，拖延行为和大五人格中公正性与严谨性两个维度呈负相关(Johnson & Bloom, 1995)，责任心与拖延行为存在显著的负相关(Mcguire, 2005)。有关神经质和拖延行为的研究结果不一致，有研究表明拖延和神经质呈显著正相关(唐庆鑫, 杨德超, 胡小莉, & 李青青, 2017)，但也有研究认为拖延与神经质无显著相关(Mcguire, 2005)。但目前较少有关开放性、宜人性和外倾性与拖延行为关系的研究。

研究发现人格特质会通过影响个体的情绪调节方式影响个体的情绪体验(田学英&卢家楣, 2012)。情绪调节指个体对情绪进行有效调节，包括有意识或者无意识的(赵鑫, 金戈, & 周仁来, 2013)，个体经常使用的情绪调节策略有两种，包括认知重评和表达抑制(Gross & John, 2003)，认知重评是指用积极的方法去理解使个体产生消极情绪的事件，即通过改变对拖延事件的认识以体验到更多的积极情绪(赵鑫, 张雅丽, 陈玲, & 周仁来, 2014)。表达抑制策略指个体开始自我控制，以抑制自己的情绪表达行为，但个体的情绪并没有发现变化。不同情绪调节策略对认知、情感、社会行为会产生不一样影响。有研究发现，人格特质与情绪调节策略使用频率存在相关(Gross & John, 2003)，国外也有研究发现人格特质对认知重评和表达抑制策略使用频率具有一定的预测作用(Sloan, 2010)。因此，本研究假设：个体的人格特质可以通过影响情绪调节策略的使用从而影响拖延行为，情绪调节策略使用频率在人格特质与拖延行为之间会起到中介作用。本研究期望通过探索大学生拖延、人格特质和情绪调节策略之间的关系，可以制定针对性的策略，能够帮助广大学生减少学业拖延，养成良好的生活学习习惯，从而提高大学生心理健康水平。

2. 对象与方法

2.1. 对象

在重庆市 2 所高校共发放 330 份问卷, 回收 330 份, 回收率 100%。有效问卷 308 份, 问卷有效 93%。其中男 129 人女 179 人; 大一至研究生人数分别为 126 人、66 人、54 人、33 人、29 人; 农村 138 人, 城镇 146 人, 大城市 24 人, 独生子女 140 人, 非独生子女 168 人; 理工 175 人, 文史 122 人, 其他 11 人。

2.2. 测量工具

2.2.1. 大五人格量表 - 简版

采用大五人格量表-简版, 共 40 个项目, 采用 Likert5 点计分, 分为神经质、严谨性、宜人性、开放性和外向性五个维度。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为: 神经质 0.791, 严谨性 0.750, 宜人性 0.760, 开放性 0.782, 外向性 0.778。

2.2.2. 拖延行为的测量

采用由 Lay 编制的一般拖延量表(Lay, 1986), 共 20 个项目, 采用 Likert5 点计分, 总分越高, 表示拖延行为越严重。已有研究表明该问卷适用于我国大学生(崔燕, 崔莉, &刘爱书, 2008), 本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.781。

2.2.3. 情绪调节量表

采用 Gross 等在 2003 年编制的情绪调节量表(Gross & John, 2003), 包括认知重评和表达抑制两个维度, 主要测量个体使用两种情绪调节策略的频率。共 10 个项目, 7 点计分, 得分越高, 表明情绪调节策略的使用频率越高。其中, 认知重评维度有 6 个题项, 表达抑制维度有 4 个题项。该量表中文版在中国青少年中具有较高的信效度(王力, 柳恒超, 李中权, &杜卫, 2007)。本研究中该量表 Cronbach α 系数为认知重评 0.814, 表达抑制 0.700。

3. 结果

3.1. 大学生拖延行为的一般情况

拖延行为($M = 55.66$, $SD = 9.34$)的最大值为 77, 最小值为 25, 将得分大于等于中位数 60(偶尔)的被试界定为拖延者, 拖延者有 109 人, 占被试总人数的 35%, 非拖延者 199 人, 占被试总人数的 65%。总体来看大学生拖延行为不是很严重, 但还是存在一定的拖延行为。

通过对拖延总分进行 t 检验和 F 检验, 发现大学生拖延总分在是否独生、来源地、年级、专业上不存在显著差异, 在性别上存在显著差异, $t(306) = -2.033$, $p = 0.043$, 表现为女生比男生更加拖延。

3.2. 人格特质、拖延行为与情绪调节策略的相关分析

通过表 1 可以看出, 神经质与拖延行为呈显著正相关, 严谨性、宜人性、开放性与拖延行为呈显著负相关; 认知重与拖延行为呈负相关; 认知重评与神经质呈负相关, 与严谨性、宜人性、开放性和外向性呈正相关, 表达抑制与神经质呈正相关, 表达抑制与外向性呈负相关。

3.3. 认知重评在人格特质和拖延行为之间的中介作用分析

本研究假设的中介模型是人格特质 - 认知重评 - 拖延行为, 根据中介作用检验的步骤, 检验 ABCD 四个中介模型中认知重评的中介作用(温忠麟, 张雷, 侯杰泰, &刘红云, 2004)。第一步以人格特质为自变量, 以拖延行为为因变量进行回归分析, ABCD 四个模型的原始标准化回归系数分别是 0.326, -0.465,

-0.205, -0.179 ($p < 0.01$); 第二步以人格特质为自变量, 以认知重评为因变量做回归分析, ABCD 四个模型的原始标准化回归系数分别是-0.182, 0.423, 0.404, 0.349 ($p < 0.01$); 第三步, 同时以人格特质和认知重评为自变量, 以拖延行为为因变量做回归分析, 结果表明, A 模型中, 神经质对拖延行为的正向预测作用显著($\beta = 0.299, p < 0.001$), 同时认知重评对拖延行为的负向预测作用显著($\beta = -0.148, p < 0.01$), 说明认知重评在神经质与拖延行为之间有部分中介效应, 中介效应占总效应的比率为 8.3%。B 模型中, 严谨性对拖延行为的负向预测作用显著($\beta = -0.462, p < 0.001$), 但认知重评的对拖延行为的负向预测作用不显著, 表明认知重评在严谨性和拖延行为间不存在中介效应。C 模型中, 宜人性对拖延行为的负向预测作用显著($\beta = -0.148, p < 0.05$), 同时认知重评对拖延行为的负向预测作用显著($\beta = -0.142, p < 0.05$), 表明认知重评在神经质与拖延行为之间占有部分中介效应, 中介效应占总效应的比率为 28.0%。D 模型中, 开放性对拖延行为的负向预测作用显著($\beta = -0.123, p < 0.05$), 同时认知重评对拖延行为的负向预测作用显著($\beta = -0.159, p < 0.01$), 表明认知重评在开放性和拖延行为之间占有部分中介效应, 中介效应占总效应比率为 31.0% (见表 2)。情绪调节的中介效应模型见图 1~3。

Table 1. The correlation matrix between procrastination, personality traits and mood regulation slightly ($n = 308$)

表 1. 拖延行为、人格特质与情绪调节略之间的相关矩阵($n = 308$)

	拖延行为	神经质	严谨性	宜人性	开放性	外向性	认知重评
神经质	0.326***						
严谨性	-0.465***	-0.174**					
宜人性	-0.205***	-0.141*	0.438**				
开放性	-0.179**	-0.075	0.404**	0.410**			
外向性	-0.084	-0.316**	0.131*	0.272**	0.442**		
认知重评	-0.202***	-0.182**	0.423**	0.404**	0.349**	0.259**	
表达抑制	0.052	0.184**	0.073	-0.083	0.091	-0.132*	0.079

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

Table 2. Regression analysis of mediating effect of cognitive reappraisal on personality traits and procrastination behavior

表 2. 认知重评在人格特质和拖延行为之间的中介作用回归分析

中介模型假设	步骤	自变量	因变量	R^2	F	β	t	SE
A 神经质- 认知重评- 拖延行为	第一步	神经质	拖延行为	0.102	33.994***	0.310	5.83***	0.079
	第二步	神经质	认知重评	0.037	11.517**	-0.192	-3.394**	0.047
	第三步	神经质 认知重评	拖延行为	0.103	20.963***	0.291 -0.148	5.264*** -2.688**	0.080 0.098
B 严谨性- 认知重评- 拖延行为	第一步	严谨性	拖延行为	0.211	80.313***	-0.460	-8.962***	0.087
	第二步	严谨性	认知重评	0.186	68.695***	0.432	8.288***	0.050
	第三步	严谨性 认知重评	拖延行为	0.211	40.033***	-0.456 -0.007	-8.016*** -0.126	0.097 0.101

Continued

	第一步	宜人性	拖延行为	0.045	14.252***	-0.213	-3.775***	0.091
C 宜人性- 认知重评- 拖延行为	第二步	宜人性	认知重评	0.189	69.820***	0.435	8.356***	0.048
	第三步	宜人性	拖延行为	0.061	9.666***	-0.153	-2.461*	0.101
		认知重评	拖延行为			-0.138	-2.212*	0.110
D 开放性- 认知重评- 拖延行为	第一步	开放性	拖延行为	0.026	7.984**	-0.161	-2.826**	0.091
	第二步	开放性	认知重评	0.124	42.414***	0.352	6.513***	0.049
	第三步	开放性	拖延行为	0.051	7.996***	-0.102	-1.690	0.096
认知重评		拖延行为			-0.168	-2.798**	0.106	

注: β 表示标准化回归系数; F 表示回归方程的方差值; R^2 表示累积方差解释量; *表示 $p < 0.05$; **表示 $p < 0.01$; ***表示 $p < 0.001$ 。

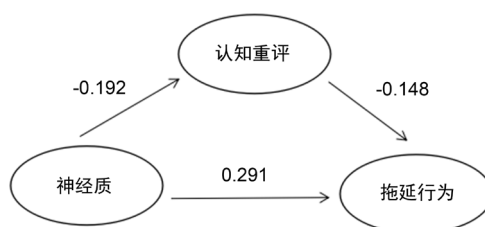


Figure 1. Cognitive reappraisal mediating effect model between neuroticism and procrastination

图 1. 认知重评在神经质与拖延行为之间的中介效应模型

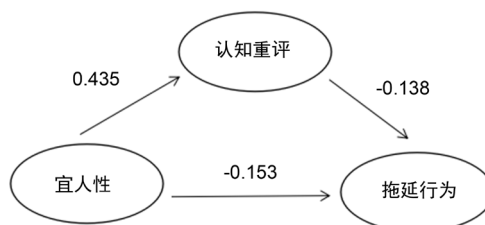


Figure 2. Models of mediating effects between pleasure and procrastination by cognitive reappraisal

图 2. 认知重评在宜人性与拖延行为之间的中介效应模型

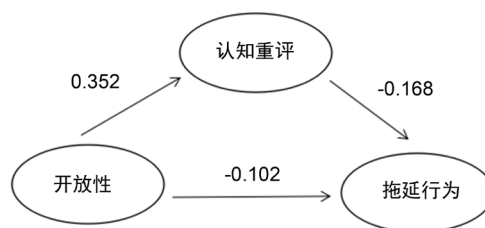


Figure 3. Modeling the Mediating Effect of Cognitive Reevaluation between Openness and Procrastination

图 3. 认知重评在开放性与拖延行为之间的中介效应模型

4. 讨论

4.1. 大学生拖延行为的一般情况

本研究中拖延人数占被试总人数的 65%。和以往的研究结果基本一致(徐学, 王晶晶, 舒晓丽, &李

浩辉, 2017), 但还是有超过一半的大学生存在着拖延行为。可能由于取样的不同所以导致结果存在一定的差异, 但也能看出大学生拖延具有一定的普遍性, 需要寻找一定的策略减少大学生的拖延行为。

本研究结果表明, 拖延行为在性别上存在显著差异, 表现为女生明显高于男生, 这与以往的部分研究结果不一致(田妮, 罗利, 关昊, 李蓉嫦, & 刘菲等, 2016)。可能是由于男性与女性存在生理、心理及人格特点上的存在一定的差异(康婧&章军建, 2007), 女性更加注重细节, 考虑较多, 而男性则行事比较果断, 在进入大学后, 可以自由支配的时间相对变得更多, 这种差异可能变得更加明显, 所以女性在拖延行为上高于男性。

4.2. 人格特质、拖延行为与情绪调节策略的相关分析

本研究通过探讨大学生人格特质对拖延行为的影响, 发现神经质与拖延行为呈显著正相关; 严谨性、宜人性、开放性与拖延行为呈显著负。有研究表明神经质与拖延行为呈显著正相关(黄真浩, 白新文, 林琳, & 宋莹, 2014), 神经质能够反映个体情绪的的稳定程度, 也就是说, 神经质倾向高的个体, 可能更多的把注意力集中在情绪上, 而不是事件本身上, 由此可能产生许多情绪问题, 产生更多的拖延行为。严谨性倾向高的个体比较自律, 对自己要求比较严格; 宜人性倾向高的个体的比较利他, 不愿意给他人造成麻烦; 开放性倾向高的个体情感丰富, 能够较为敏感的感觉到拖延带来的不良情绪。可能是由于这些特质, 这几种人格特质倾向高的个体较少产生拖延行为。

本研究结果表明认知重评策略使用频率与拖延行为呈显著负相关, 与已有研究结果一致(陈红丽, 2009), 说明拖延行为越少, 使用认知重评策略越多。认知重评策略是换一个角度看待事情, 对其重新进行评价, 发生了认知上的改变。如果大学生因为拖延产生了不良后果, 就会从中吸取经验, 下次不再发生同样的事情, 从而减少拖延行为。而表达抑制只是在面临拖延产生的不良后果时抑制自己的情绪表达, 并没有发生认知上的改变, 所以和拖延行为之间没有显著相关。

4.3. 认知重评在人格特质和拖延行为之间的中介作用分析

通过中介作用分析发现, 认知重评在神经质、宜人性和拖延行为之间有部份中介效应, 在开放性和拖延行为之间具有完全中介作用。神经质可以正向预测拖延行为, 宜人性和开放性可以负向预测拖延行为。也就是说神经质人格特质的人较少使用认知重评策略, 拖延行为较多。认知重评就是认知改变, 改变了对情绪事件的认知, 以积极的方式来理解情绪事件, 降低情绪反应(Mcrae, Misra, Prasad, Pereira, & Gross, 2012)。有研究表明神经质高的个体情绪稳定性较差, 更容易感到焦虑(苏霞&王树青, 2014), 从而产生非理性的信念, 不能做出积极的判断。宜人性倾向高的个体更加善解人意, 开放性倾向高的人更加具有思维能力, 可能由于这两种特点, 宜人性倾向高和开放性倾向高的个体更倾向于使用认知重评策略, 以积极的方式看待情绪事件, 把对拖延行为的负性期待, 如对拖延行为可能产生的不良后果等认知进行重新的评价和不同的思考, 减少拖延行为。

5. 结论与建议

本研究以大学生群体为被试, 通过问卷调查分析, 得出以下结论: 神经质与拖延行为呈现显著正相关, 严谨性、宜人性、外倾性和开放性与拖延行为呈显著负相关; 认知重评策略的使用频率与大学生拖延行为呈负相关。认知重评策略的使用频率在神经质、宜人性、开放性和拖延行为之间起中介作用。

根据本研究的研究结果, 可以从两方面入手减少大学生的拖延行为, 一是培养良好健全的人格特质。人格具有跨时间和跨情景的稳定性, 因此良好的家庭教养方式十分重要。营造一个良好的家庭氛围, 让孩子在一个放松的环境下成长有利于培养孩子的健全人格。同时学校和老师也应该给孩子一个支持性的氛围, 让孩子能得到一个较好的发展。同时对于不同人格特质的大学生要有针对性的辅导, 让其掌握恰

当的应对方式。如对于那些神经质倾向高的个体，他们情绪稳定性较差，需要辅导他们遇到事情不要逃避，理性地分析问题，然后制定相应计划。最终让他们以问题应对的方式来处理事情，避免以情绪应对的方式来处理问题，减少其拖延行为。二是合理使用情绪调节策略。认知重评策略是从认知上改变对事物的看法。大学生群体可以适当增加使用认知重评策略的频率，纠正不合理信念，进行认知重建，改变不合理行为，最终达到减少拖延行为的目的。

参考文献

- 陈红丽(2009). 大学生学业拖延与情绪状态及其调节方式的关系研究. 硕士论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 楚翘, 肖蓉, 林倩(2010). 大学生拖延行为状况与特点研究. *中国健康心理学杂志*, 18(8), 970-972.
- 崔燕, 崔莉, 刘爱书(2008). 拖延研究综述. *社会心理科学*, No. 2, 22-24.
- 甘良梅(2007). 大学生拖延与人格、学业成绩的相关研究. 硕士论文, 南京: 南京师范大学.
- 黄真浩, 白新文, 林琳, 宋莹(2014). 尽责性和神经质影响拖延行为的中介机制. *中国临床心理学杂志*, 22(1), 140-144.
- 康婧, 章军建(2007). 拖沓心理与大五人格因素. *中国健康心理学杂志*, 15(10), 958-960.
- 苏霞, 王树青(2014). 大学生的人格特质与焦虑的关系: 中介效应与调节效应. *中国特殊教育*, No. 5, 81-86.
- 唐庆鑫, 杨德超, 胡小莉, 李青青(2017). 大学生人格特质与学业拖延的关系: 情绪效价的中介作用. *精神医学杂志*, No. 4, 27-30.
- 田妮, 罗利, 关昊, 李蓉婷, 刘菲, 陈程(2016). 大学生 ab 型人格的时间管理倾向与拖延关系的比较研究. *内江师范学院学报*, 31(2), 79-83.
- 田学英, 卢家楣(2012). 外倾个体何以有更多正性情绪体验: 情绪调节自我效能感的中介作用. *心理科学*, No. 3, 631-635.
- 王力, 柳恒超, 李中权, 杜卫(2007). 情绪调节问卷中文版的信效度研究. *中国健康心理学杂志*, 15(6), 503-505.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.
- 徐学, 王晶晶, 舒晓丽, 李浩辉(2017). 本科师范生学习拖延与就业焦虑相关分析. *内江师范学院学报*, 32(4), 19-23.
- 赵鑫, 金戈, 周仁来(2013). 什么样人更善于情绪调节?—情绪调节的个体差异研究. *中国临床心理学杂志*, 21(3), 518-522.
- 赵鑫, 张雅丽, 陈玲, 周仁来(2014). 人格特质对青少年社交焦虑的影响: 情绪调节方式的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 22(6), 1057-1061.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995). An Analysis of the Contribution of the Five Factors of Personality to Variance in Academic Procrastination. *Personality & Individual Differences*, 18, 127-133. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00109-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00109-6)
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Mcguire, S. (2005). Exploring the Dynamic Nature of Procrastination: A Latent Growth Curve Analysis of Academic Procrastination. *Personality & Individual Differences*, 38, 297-309. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.009>
- Mcrae, K., Misra, S., Prasad, A. K., Pereira, S. C., & Gross, J. J. (2012). Bottom-Up and Top-Down Emotion Generation: Implications for Emotion Regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7, 253-262. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq103>
- Sloan, B. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 12-17. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- 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>