

# 大学生拖延行为与元认知和情绪的关系

程素萍<sup>1</sup>, 李敏<sup>1</sup>, 张皖<sup>2</sup>

(1.杭州师范大学教育科学学院,浙江 杭州 310036;2.北京师范大学发展心理研究所,北京 100875)

【摘要】 目的:探讨大学生一般拖延行为与元认知、情绪的关系。方法:用元认知问卷、正性负性情绪量表和一般拖延行为量表,对杭州市4所大学共468名大学生进行了研究。结果:①文科大学生比理科大学生有更多的拖延行为,但拖延行为在性别方面没有显著差异;②大学生元认知中的认知自信、积极信念、失控和危险感、控制思维的倾向以及负性情绪与拖延行为显著正相关,而元认知的自我意识和正性情绪与拖延行为显著负相关;③元认知中的失控和危险感、认知自信与负性情绪对拖延行为具有预测作用;④负性情绪不完全中介元认知的失控和危险感维度和拖延行为。结论:失控和危险感不仅可以直接作用于拖延行为,也可以通过负性情绪间接的对拖延行为产生影响。

【关键词】 元认知; 正性情绪; 负性情绪; 拖延行为; 中介效应

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)02-0238-03

## A Survey on Undergraduates' Procrastination Behavior and Its Relationship with Meta-cognitive and Emotion

CHENG Su-ping, LI Min, ZHANG Huan

Department of Education, Hangzhou Normal University, Hangzhou 310036, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the relationship among procrastination behavior, meta-cognitive and emotion of university students. **Methods:** A total of 468 undergraduates from 4 universities were surveyed by GPS, PANAS and MCQ-30. **Results:** ①The undergraduates from liberal arts colleges reported more procrastination behavior than those from science colleges. ②Cognitive confidence, positive beliefs, uncontrollability/danger, tendency to control thoughts, and negative emotion positively correlated to procrastination behavior; cognitive self-consciousness and positively emotion negatively correlated to procrastination behavior. ③Cognitive confidence, uncontrollability/danger and negative emotion could positively predict procrastination behavior. ④Negative emotion mediated the relationship between uncontrollability/danger and procrastination behavior. **Conclusion:** Uncontrollability and danger are a significant predictor of procrastination behavior, and negative emotion has a significant mediation effect on the relationship between uncontrollability/danger and procrastination behavior.

【Key words】 Meta-cognitive; Positive emotion; Negative emotion; Procrastination behavior; Mediator effect

拖延(Procrastination)行为是指个体在面对繁杂的生活事件时不能做出合理的安排,对计划要做的事不断拖延,在能够预料到拖延会导致恶果的情况下,仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。研究表明,拖延行为与焦虑、应激和抑郁等负性情绪有密切的关系<sup>[1]</sup>。有调查表明,80~95%的大学生都存在拖延行为,95%以上的拖延者都有摆脱这一不良行为的意图<sup>[2]</sup>。

在试图揭示认知、情绪与行为之间的关系时,目前有越来越多的临床心理学家将研究重点指向焦虑和担忧,并用元认知模型来解释。最具代表性的是英国曼彻斯特大学 Wells 提出的自我调节执行功能模型(S-REF)<sup>[3]</sup>。该模型的主要观点是:个体在情绪加工过程中,主要存在三种水平的加工:①受刺激驱使的低级加工网络的自动化加工。②临场控制性加工。

主要对事件以及行为和想法进行有意识的评价与控制。③自我信念。即与自我有关的社会一般性知识,是一些一般性的加工计划,除了可以直接影响自动化的低级加工外,主要引导临场控制性加工,对各种内外信息进行有意识的评价和控制,自我信念执行元认知的功能。可见,这种模型不是只强调个体对事件的担忧,而是重视个体对自己认知过程的监测和评价,重视个体自己的思考方式。按照 Wells 的观点,个体在面临任务时,首先激活了长时记忆中的认知信念,这些认知信念对个体的注意、评价及其他认知加工均发挥调控作用。他认为<sup>[4]</sup>,其中有两种非理性认知信念和负性情绪之间的关系最为密切:一是有关担忧的积极信念,认为担忧可以促进问题解决;二是有关担忧的失控和危险感,认为担忧是不可控的和危险的。失控和危险感还是不良情绪不断增强的认知原因。其次,为了抵御不良情绪的干扰,个体会选择采取各种回避行为,如拖延行为作为减轻焦

【基金项目】 教育部人文社会科学研究规划基金项目资助(元认知监控与认知灵活性,09YJAXLX006)

虑的方法。但是,从长远来看,这些策略都无助于成功完成任务。

尽管 Wells 的 S-REF 模型已经对元认知、情绪和回避行为之间的相互作用机制作了一定的阐述,但尚没有研究对正常人的元认知,情绪和拖延行为三者的关系进行验证。因此,为了帮助大学生更有效地缓解和消除拖延行为,了解大学生的拖延行为与元认知和情绪的关系非常必要。

1 对象与方法

1.1 对象

从杭州市 4 所高校共选取大学本科生 500 名发放问卷,回收 476 份(占 95.2%),其中有效问卷 468 份(占 93.6%)。男生 187 人(占 40%),女生 281 人(占 60%);文科专业和理科专业分别是 194 人(占 41.5%)和 274 人(占 58.5%)。

1.2 工具

1.2.1 元认知问卷 (Meta-Cognitions Questionnaire 30, MCQ-30) 该问卷由 Wells 等人编制<sup>[5]</sup>,心理学专业的 1 名老师和 5 名研究生组成翻译小组,3 人英译中,3 人回译,通过语义分析后形成问卷。问卷共 30 题,包括五个维度,分别是认知自信(Cognitive confidence),积极信念(Positive beliefs),认知的自我意识(Cognitive self-consciousness),失控和危险感(Uncontrollability and danger),控制思维的倾向(Need to control thoughts)。采用 Likert 的 5 点计分。本研究中,对该问卷的 5 因素结构模型进行验证性因素分析,模型的拟合度良好: $\chi^2/df=2.90$ ,RMSEA=0.06,NNFI=0.83,CFI=0.84。该问卷总体和各维度的

内部一致性系数在 0.60~0.85 之间。

1.2.2 正性负性情绪量表(The Positive and Negative Affect Scale, PANAS) 由 Waston 编制,黄丽等人修订<sup>[6]</sup>。该量表包含积极情绪和消极情绪两个分量表。

1.2.3 一般性拖延量表(General Procrastination Scale, GPS) 由 Lay 于 1986 年编制<sup>[7]</sup>,主要调查日常生活任务上表现出的拖延行为,共 20 个项目。该量表采用 Likert 五点计分法。其中 10 个题目为反向计分题。本研究中,对问卷的翻译过程同问卷 1,本研究的内部一致性系数为 0.73。

2 结 果

2.1 大学生拖延行为的一般情况

通过对男女大学生的一般拖延行得分进行独立样本  $t$  检验,发现大学生的一般拖延行为不存在性别差异, $t(466)=1.59, P>0.05$ ;但在文理科别方面却存在显著差异,文科大学生的拖延行为得分显著高于理科大学生得分  $t(466)=3.74, P<0.01$ 。

2.2 大学生一般拖延行为与元认知和情绪的相关

由表 1 可知,大学生的拖延行为除了与元认知中认知的自我意识存在负相关外,与元认知中的认知自信、积极信念、失控和危险感以及控制思维的倾向均显著正相关。大学生的拖延行为与正性情绪负相关,与负性情绪正相关。大学生的正性情绪与元认知中的认知自信,失控和危险感以及控制思维的倾向均呈负相关,与积极信念和认知的自我意识均呈正相关;大学生负性情绪与元认知中的认知自信,积极信念,失控和危险感以及控制思维倾向的信念均呈显著正相关。

表 1 大学生一般拖延行为与元认知、情绪的相关矩阵(n=468)

变量	1	2	3	4	5	6	7	8
1 认知自信	1							
2 积极信念	0.074	1						
3 认知的自我意识	-0.237**	0.174**	1					
4 失控和危险感	0.303**	0.132**	-0.019	1				
5 控制思维的倾向	0.324**	0.157**	0.015	0.523**	1			
6 正性情绪	-0.206**	0.056	0.261**	-0.175**	-0.201**	1		
7 负性情绪	0.202**	0.100*	-0.075	0.477**	0.280**	-0.078	1	
8 一般性拖延行为	0.216**	0.095*	-0.131**	0.242**	0.169**	-0.097*	0.237**	1

注: \* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ ,下同。

2.3 元认知和情绪对拖延行为的回归

采用逐步回归分析考察元认知和情绪中的哪些维度是拖延行为最有力的预测者。发现最先进入拖延行为回归方程的是元认知中的失控和危险感, $F(1,466)=$ ,  $P<0.001$ , Adjusted  $R^2=0.056$ ;接着进入的分别是元认知的认知自信信念和负性情绪, $F(3,464)=$ ,  $P<0.001$ ,  $R^2$  增加了 0.036,这三者共可解

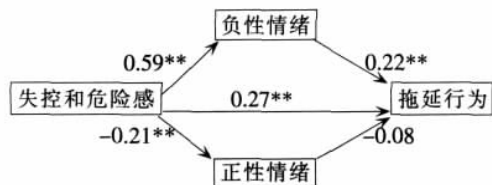
释拖延行为变异的 9.2%。

表 2 拖延行为的逐步回归分析

预测变量	B	$\beta$	$t$	$P$	Adjusted $R^2$	Change in $R^2$
常数	41.530		22.405	0.000		
失控和危险感	0.222	0.127	2.453	0.015	0.056	
认知自信	0.284	0.148	3.195	0.001	0.077	0.021
负性情绪	0.206	0.146	2.910	0.004	0.092	0.015

## 2.4 情绪在元认知与拖延行为之间的中介作用

以情绪作为中介变量,元认知各维度作为自变量,大学生拖延行为作为因变量建立结构方程模型。研究发现对模型的数据分析如附图时效果最佳: $\chi^2(1)=0.00$ ,RMSEA=0.00,除 RFI=0.99 外,其余各指标均为 1。说明负性情绪在大学生失控和危险感与拖延行为之间发挥不完全中介作用。见附图。



附图 失控和危险感、负性情绪和拖延行为之间的关系模型

## 3 讨论

本研究得出一个有趣的结论:大学生一般拖延行为存在学科差异,文科大学生的拖延行为显著高于理科。这可能与理科生平时严谨的学科训练和较多的学习、作业任务有关,由于这些严谨的学科训练和学习特点,使理科学生形成了较少拖延的行为风格。这也恰好证明,拖延行为是可以经过一定的训练而得到缓解和消除的。大学生拖延行为不存在性别差异,这与先前的研究结论一致<sup>[8]</sup>。

相关分析表明,元认知中除认知的自我意识外,其余四个维度与一般拖延行为和负性情绪均显著正相关。这说明,持担忧有益于计划和问题解决的积极信念,持担忧的产生是不可控制的、且持续担忧是危险的事的消极信念,持应该对自己有或没有某种想法而负责的信念,并具备高认知自信的个体会产生较多的负性情绪体验和拖延行为,这与先前提到 S-REF 模型相吻合。拖延行为与正性情绪呈负相关,与负性情绪呈显著正相关,说明有拖延行为的个体会体验到更多的负性情绪,这与 Solomon, Rothblum 等人的研究结果一致<sup>[1]</sup>。

回归分析表明,元认知中的失控和危险感、认知自信与负性情绪均能显著预测拖延行为,说明当拖延个体面临任务时,首先激活了长期形成的失控和危险感消极信念,即认为自己无法控制“不能合格完成任务”的担忧,同时持续的担心也是危险的事;而强烈的认知自信,即高认知效能感又强化了个体的这一消极信念;因此产生了更多的负性情绪,于是个体选择拖延行为作为回避不良感受的策略。这虽然与先前的研究中只有认知自信及抑郁情绪可以预测拖延行为的结果不完全一致<sup>[9]</sup>,但该结果更验证了 S-REF 模型中信念执行元认知功能的理论,对于行为不良的个体而言,消极信念显然发挥了更重要的

作用。

进一步的检验发现,只有当负性情绪不完全中介元认知中的失控和危险感维度与拖延行为时,模型数据拟合最佳,验证了 S-REF 模型中“失控和危险感和负性情绪具有密切关系”的观点。进入回归方程的认知自信变量却没能进入关系模型中,这可能是因为认知效能感与负性情绪的相关不够高;也可能因为本文的被试取样不够典型,如果是临床取样,效果可能会更好。可见,大学生拖延行为不仅可以由其失控和危险感信念直接预测,也可以通过由此产生的大量负性情绪共同预测,因此通过对失控和危险感信念的监控和调节,可以使大学生避免负性情绪的体验而达到缓解拖延行为的效果。这也说明,在 S-REF 模型的元认知成分中,最核心的仍然是个体的失控和危险感信念,这在很大程度上验证了 Awells “失控和危险感是不良情绪不断增强的认知原因”<sup>[10]</sup>的观点。本研究还发现,尽管失控和危险感对个体的正性情绪有显著的负效应,但这种失控和危险感并不能通过正性情绪而负向地预测拖延行为。这可能是他们自我防御机制作用的结果,也可能是一般拖延者的回避动机较轻而致。

## 参 考 文 献

- 1 Esther DR, Laura JS, Janice M. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 1986, 33(4): 387-394
- 2 Piers S. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133(1): 65-94
- 3 关曦, 刘海燕. 治疗情绪障碍的元认知疗法. *中国心理健康杂志*, 2007, 21(5): 356-358
- 4 Wells A, Papageorgiou C. Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 1998, 36(9): 899-913
- 5 Wells A, Sam CH. A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42: 385-396
- 6 黄丽, 杨廷忠, 季忠民. 正性负性情绪量表的中国人群适用性研究. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17(1): 54-56
- 7 Lay C. At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 1986, 20: 474-495
- 8 王孟成, 杨忍, 戴晓阳. 大学生拖延行为倾向与时间透视的相关分析. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(5): 617-619
- 9 Marcantonio MS, Kalliopi H, Ana VN. Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarter*, 2006, 20(3): 319-326
- 10 Wells A. Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1995, 23: 301-301

(收稿日期: 2009-09-30)