

特质拖延与手机成瘾:负性情绪体验的中介作用

杨晓凡¹, 李秀芳², 胡平¹

(1.中国人民大学心理学系, 北京 100872; 2.廊坊师范学院教育学院, 廊坊 065000)

【摘要】 目的:考察大学生的负性情绪体验在特质拖延与手机成瘾关系之间的中介作用。**方法:**采用手机成瘾指数量表、一般拖延量表、情绪自评量表对 874 名在校大学生进行问卷调查。**结果:**①特质拖延、负性情绪、手机成瘾两两显著正相关;②负性情绪在特质拖延与手机成瘾的关系中起部分中介作用,中介效应占总效应百分比为 35.04%,且焦虑、压力和抑郁均能中介特质拖延对手机成瘾的预测。**结论:**负性情绪体验是特质拖延与手机成瘾之间的中介因素。

【关键词】 特质拖延; 手机成瘾; 负性情绪体验; 大学生

中图分类号: R395.2

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.06.014

Trait Procrastination and Mobile Phone Addiction in College Students: The Mediating Role of Negative Affect

YANG Xiao-fan¹, LI Xiu-fang², HU Ping¹

¹Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872, China;

²Faculty of Education, Langfang Normal University, Langfang 065000, China

【Abstract】 Objective: The current study explored the relationship between trait procrastination and mobile phone addiction, and the mediating role of negative affect in a sample of college students. **Methods:** Totally 874 college students fulfilled a series of questionnaires including Mobile Phone Addiction Index (MPAI), Chinese version of General Procrastination Scale (GPS), and Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). **Results:** ①Trait procrastination were significantly related to mobile phone addiction and negative affect; negative affect were significantly related to mobile phone addiction; ②Negative affect partially mediated the effects of trait procrastination on mobile phone addiction. **Conclusion:** Negative affect can be the mediator between trait procrastination and mobile phone addiction.

【Key words】 Trait procrastination; Mobile phone addiction; Negative affect; College students

当今社会,手机的普及达到了前所未有的程度,手机在人们生产生活的方方面面扮演着重要角色。移动支付、手机打车、手机订餐等已成为现代人生活中必不可少的一部分。手机使用在给人们生活带来诸多便利的同时,也滋生了许多负面问题。随着手机功能不断向多样化和娱乐化发展,人们对手机的依赖性日益增强,问题性手机使用日趋成为困扰当代民众的一大社会问题。手机成瘾是指由于不适当、过度的使用手机从而对个体生理、心理和社会功能造成不良影响的一种成瘾行为^[1]。大学生是手机成瘾的高发群体^[2-4],研究表明手机成瘾会对大学生的学业表现、社会功能、心理健康造成负面影响^[5-7]。因此了解手机成瘾的成因,分析手机成瘾的影响因素有助于探讨手机成瘾的形成机制,更有效服务于预防和治疗手机成瘾。

人格特征是预测手机成瘾的重要因素^[3,8]。特质

拖延作为一种稳定的人格变量^[9,10],被发现是手机成瘾的预测因素^[11]。拖延是指“尽管预期到不良后果,仍自愿推迟预定行动的非适应性行为”^[12]。当这种行为方式发展为对各类任务的稳定反应模式,即为特质性拖延(或“拖延倾向”)^[9],并影响着拖延行为^[10,13]。智能手机作为一种具有强大娱乐和社交功能、且易得性高的分心物,很容易成为拖延个体沉迷的对象。以往研究表明拖延与网络成瘾、社交媒体的不良使用有关^[14,15]。Meier等发现拖延能够预测对社交网站(Facebook)的过度使用^[14]。而有关特质拖延对手机成瘾影响的研究还相对较少。最近国外研究者发现有拖延倾向的大学生会更多的在课堂上使用社交软件,进一步导致问题性手机使用^[11]。Wang等发现拖延倾向能够中介感觉寻求特质对手机成瘾的预测。作者认为一方面感觉寻求特质高的个体本身容易被智能手机这种高诱惑力的刺激所吸引;另一方面感觉寻求可能作为拖延的动机,目的在于体验在最后期限前工作带来的高唤醒愉悦感^[16]。以上研究均为特质拖延如何预测手机成瘾提供了证据。有研究者认为拖延是一种自我调节失败的行为方式^[17],

【基金项目】 中国人民大学预研委托(团队基金)项目:重点项目培育类“中国老年人群心理健康影响机制研究”(项目编号:19XN-1.G20)

通讯作者: 胡平, huping@ruc.edu.cn

由于缺乏完成目标任务所必需的自我控制,拖延者的自我调节不足体现在过度关注即时的快乐而忽视了对长期目标的投入^[18]。相比于枯燥、需要付出努力实现的任务目标,具有即时满足特征的分心刺激对拖延者来说更具吸引力^[16]。以上证据支持特质拖延对手机成瘾的正向预测,然而其内部的机制尚不明确,本研究推测负性情绪体验可能在其中起到中介作用。

首先,特质拖延与一系列负性情绪体验有关。大量研究表明拖延倾向与焦虑、抑郁、压力等负性情绪的产生有关^[19-21]。一方面,特质拖延可能通过损害目标任务的工作表现(如学业成绩),降低自我效能感及外部评价^[21],进而引发负性情绪的产生。另一方面,Sirois从情绪调节的角度阐述了拖延如何给未来自我带来负性情绪:特质拖延者对当前自我的情绪体验优先于未来自我,从而失去改善未来自我幸福的动力^[18]。虽然个体通过拖延在短期内获得了较好的情绪体验,但随着时间压力的增加,一系列负面情绪如感知的压力将会迅速增加。与拖延有关的负性自动思维,包括对自我拖延行为的冗思也会加剧负性情绪的维持^[22,23]。实证研究也发现拖延倾向与压力和痛苦的产生存在联系^[23]。而负性情绪很可能是手机成瘾的重要影响因素。一方面,由于个体很容易通过物质滥用、网络游戏等方式来应对自身的情绪问题^[18,24],即沉浸在即时享乐活动中来逃避负性情绪体验以缓解当下的压力。具有社交、娱乐、购物等多种功能的手机作为当下最便捷、易得的通讯工具,很容易成为个体减压或缓解社交焦虑的手段。另一方面,负性情绪能够通过削弱自我控制能力,抑制执行功能的活动来降低个体对成瘾对象的抵御能力^[24,25],进而造成手机成瘾。以往研究也表明焦虑、抑郁和压力等负性情绪均能显著的预测大学生手机成瘾^[18,26,27]。基于以上分析,本研究拟探索特质拖延与手机成瘾关系中负性情绪的中介作用。

1 方 法

1.1 对象

使用“问卷星”软件,在河北省某高校采取线上填写的方式进行问卷收集。共回收问卷986份,其中经过数据清理和筛查,得到有效问卷874份,有效率为88.64%。其中男生202人,女生672人,平均年龄为 19.54 ± 2.16 岁。大一437人,大二211人,大三110人,大四116人。

1.2 工具

1.2.1 手机成瘾指数量表(Mobile Phone Addiction Index, MPAl) 共有17个项目,采用5点记分(1=从不,5=总是),总分越高表示手机依赖程度越严重^[1]。分为4个维度:失控性、戒断性、逃避性、低效性。实测问卷的Cronbach's α 系数为0.898。

1.2.2 一般拖延量表(General Procrastination Scale, GPS) 由Lay编制,本研究采用楚翹等^[28]翻译的中文版量表。共有20个项目,采用5点记分(1=完全不符合,5=完全符合),总分越高表示特质拖延越强。实测问卷的Cronbach's α 系数为0.802。

1.2.3 情绪自评量表(Depression Anxiety Stress Scale 21, DASS-21) 由Lovibond编制,本研究采用龚翔等^[29]引进的中文版。包含焦虑、抑郁、压力三个维度,每个维度7个题项,共21项。采用4点记分(0=不符合,3=总是符合),总分越高表示负性情绪体验越强烈。实测问卷的Cronbach's α 系数为0.949。

1.3 数据处理

采用SPSS 24.0进行数据分析,采用PROCESS插件进行中介效应检验。

2 结 果

2.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验方法进行检验,发现共有10个因子的特征值大于1,其中第一个因子解释的变异量为25.05%,小于40%的临界标准,表明不存在严重的共同方法偏差。

2.2 特质拖延、负性情绪和手机成瘾的相关

特质拖延与整体负性情绪体验显著正相关,与手机成瘾显著正相关;负性情绪和手机成瘾之间也呈显著正相关。焦虑、压力、抑郁之间两两均呈高度正相关,且三者均与特质拖延和手机成瘾显著正相关,见表1。

2.3 负性情绪体验在特质拖延与手机成瘾关系中的中介效应分析

对负性情绪体验在特质拖延与手机成瘾之间的中介效应进行检验。表2结果表明特质拖延显著正向预测手机成瘾($\beta=0.603, t=13.430, P<0.001$),纳入负性情绪做为中介变量后,特质拖延对手机成瘾的预测作用有所降低,但仍保持显著($\beta=0.391, t=8.642, P<0.001$);特质拖延对负性情绪的预测显著($\beta=0.483, t=12.614, P<0.001$)且负性情绪对手机成瘾的正向预测作用显著($\beta=0.437, t=11.867, P<0.001$)。偏差校正的Bootstrap检验表明,负性情绪的中介效应显著,效应值为0.211, 95%置信区间为

[0.164, 0.265], 中介效应(0.211)占总效应(0.603)的比例为 35.04%。以上结果说明负性情绪体验在特质拖延与手机成瘾之间起部分中介作用。

表1 特质拖延、负性情绪和手机成瘾的相关分析(N=874)

	M±SD	特质 拖延	负性 情绪	焦虑	压力	抑郁	手机 成瘾
特质拖延	2.70±0.50	1					
负性情绪	1.93±0.62	0.393**	1				
焦虑	1.89±0.64	0.354**	0.945**	1			
压力	2.08±0.66	0.318**	0.926**	0.816**	1		
抑郁	1.82±0.68	0.430**	0.940**	0.846**	0.789**	1	
手机成瘾	2.80±0.73	0.414**	0.475**	0.441*	0.467**	0.427**	1

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

表2 负性情绪体验在特质拖延与手机成瘾关系中的中介模型检验(N=874)

回归方程		拟合指标		系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R ²	F	B	t
手机成瘾		0.414	0.171	180.357***		
	特质拖延				0.603	13.430***
负性情绪		0.393	0.154	159.100***		
	特质拖延				0.483	12.614***
手机成瘾		0.536	0.287	175.048***		
	负性情绪				0.437	11.867***
	特质拖延				0.391	8.642***

注: *** $P<0.001$ 。

3 讨 论

研究结果表明拖延倾向与手机成瘾显著正相关,与已有研究结果一致^[11,16],并进一步发现特质性拖延^[9]也能够正向预测大学生的手机成瘾。作为一种适应不良的应对方式,手机成瘾很可能与其他功能失调行为相关^[27],比如体现自我调节失败的拖延。具有拖延倾向的个体更有可能屈服于短期诱惑,而非投身于需要消耗意志资源的目标任务^[14,16],这样拖延者在面对能够提供即时满足的手机和学业任务等长期目标时很大概率会选择前者。从手机本身的特点出发,其即时满足性、易得性和注意需求性刚好为拖延行为的发生提供了便利^[11],并进一步造成习惯性使用。

其次,本研究发现负性情绪体验部分中介了特质拖延对手机成瘾的作用:拖延既可以直接预测手机成瘾,也能通过加剧个体的负性情绪体验继而引发手机成瘾,为特质拖延如何预测手机成瘾提供了新的角度和方向。个体的行为问题是个人特质因素和消极因素共同交互作用的结果^[30]。具有拖延倾向的个体由于较低的内外评价造成他们在生活中容易体验到更多的负性情绪,与拖延有关的负性自动思维进一步强化并维持了这些负性情绪体验。为了

处理这些负性情绪,注重短期满足的拖延者倾向于采取逃避而非积极的应对策略,为了暂时的愉悦感而选择沉迷于功能强大的手机中,最终发展成手机成瘾的行为模式。另外,拖延和手机成瘾同作为适应不良的行为方式,很有可能二者间存在一个动态、互为强化的过程。不仅具有拖延倾向的个体更容易发展出手机成瘾的行为模式,手机成瘾也会削弱自我控制能力,破坏未来时间取向和时间管理能力,从而加剧拖延倾向。

参 考 文 献

- 1 Leung L. Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction. *Mediated Interpersonal Communication*, 2008, 1: 359-381
- 2 Liu LQ, Min G, Yue ST, et al. The Influence of Mobile Phone Addiction on Procrastination: A Moderated Mediating Model. *Journal of Ergonomics*, 2018, 8(3):
- 3 陈慧, 许丹阳, 杨智辉. 大学生神经质与智能手机成瘾: 序列中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(5): 888-892
- 4 李羽莹, 柴晓运, 刘勤学, 林丹华. 童年期心理虐待经历与大学生手机成瘾: 自尊和心理弹性的作用. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27(3): 506-509
- 5 Lepp A, Barkley JE, Karpinski AC. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 2014, 31: 343-350
- 6 Samaha M, Hawi NS. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 2016, 57: 321-325
- 7 Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, et al. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 2017, 207(1): 251-259
- 8 张斌, 袁孟琪, 黎志华, 等. 大学生人格特质与手机成瘾的关系: 情绪体验的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(6): 1098-1101
- 9 Sirois FM. Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 2014, 13(2): 128-145
- 10 林琳, 白新文. 基于计划行为理论的大学生学业拖延行为研究. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(5): 855-859
- 11 Rozgonjuk D, Kattago M, Täht K. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 2018, 89: 191-198
- 12 Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133(1): 65-94

- 13 Howell AJ, Watson DC, Powell RA, et al. Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioral postponement. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40(8): 1519-1530
- 14 Meier A, Meltzer CE, Reinecke L. Coping with stress or losing control? Facebook-induced strains among emerging adults as a consequence of escapism versus procrastination. *Youth and Media*, 2018. 167-186
- 15 Reinecke L, Meier A, Beutel ME, et al. The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results from a Community Sample of German Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 2018. 9
- 16 Wang JY, Wang PC, Yang XF, et al. Fear of Missing Out and Procrastination as Mediators Between Sensation Seeking and Adolescent Smartphone Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2019, 17(4): 1049-1062
- 17 Ferrari JR. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on "working best under pressure". *European Journal of Personality*, 2001, 15(5): 391-406
- 18 Sirois F, Pychyl T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social & Personality Psychology Compass*, 2013, 7(2): 115-127
- 19 Steel P, Ferrari J. Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*, 2013, 27(1): 51-58
- 20 Sirois FM. "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 2007, 43(1): 15-26
- 21 Wang P, Liu S, Zhao M. et al. How is problematic smartphone use related to adolescent depression? A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, 2019. 104
- 22 Stainton M, Lay CH, Flett GL. Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000, 15(5): 297-312
- 23 Flett GL, Stainton M, Hewitt P, et al. Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012, 30: 223-236
- 24 童媛添, 连帅磊, 孙晓军, 邱晓雯. 无聊倾向对手机成瘾的影响: 有调节的中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27(6): 1115-1120
- 25 周芳, 刘儒德, 郭明佳, 等. 青少年消极情绪对网络成瘾的影响: 幸福倾向的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(2): 208-212
- 26 王欢, 黄海, 吴和鸣. 大学生人格特征与手机依赖的关系: 社交焦虑的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(3): 447-450
- 27 Elhai JD, Tiarniyu M, Weeks J. Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use. *Internet Research*, 2018, 28(2): 315-332
- 28 楚翹, 肖蓉, 林倩. 大学生拖延行为状况与特点研究. *中国健康心理学杂志*, 2010, 18(8): 970-972
- 29 龚栩, 谢熹瑶, 徐蕊, 等. 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(4): 443-446
- 30 Lerner RM, Lerner JV, Almerigi L, et al. Dynamics of Individual-Context Relations in Human Development: A Developmental Systems Perspective. *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology*, John Wiley & Sons Inc, 2006: 23-43

(收稿日期:2020-02-18)

(上接第1147页)

- 31 Taylor SE, Lerner JS, Sage RM, et al. Early environment, emotions, responses to stress, and health. *Journal of Personality*, 2014, 72(6): 1365-1394
- 32 Davis JP, Ports KA, Basile KC, et al. Understanding the buffering effects of protective factors on the relationship between adverse childhood experiences and teen dating violence

perpetration. *Journal of Youth and Adolescence*, 2019, 48(12): 1-17

- 33 孙仕秀, 关影红, 覃滢云, 等. 青少年社会支持与情绪行为问题的关系: 心理弹性的中介与调节作用. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(1): 114-118

(收稿日期:2020-02-04)