

无聊与大学生拖延行为的关系： 问题性手机使用的中介作用

马雪玉^{1,2}, 张恒泽³, 于帅琦⁴, 金童林⁵, 张亚利²

(1.北京师范大学教育学部, 北京 100875; 2.邢台学院初等教育学院, 邢台 054001; 3.邢台学院外国语学院, 邢台 054001; 4.天津师范大学学前教育学院, 天津 300073; 5.内蒙古师范大学心理学院, 呼和浩特 010022)

【摘要】 目的:探讨问题性手机使用在无聊与大学生拖延行为之间的中介作用。**方法:**采用短式无聊倾向量表、问题性手机使用量表和一般拖延量表对405名大学生进行调查,采用AMOS 23.0检验中介效应。**结果:**无聊与问题性手机使用($r=0.40, P<0.01$)和拖延行为($r=0.45, P<0.01$)均呈显著的正相关,问题性手机使用与拖延行为亦呈显著正相关($r=0.41, P<0.01$);问题性手机使用在无聊与拖延行为之间起部分中介作用。**结论:**无聊既能直接作用于大学生的拖延行为也能通过影响问题性手机使用间接作用于拖延行为。

【关键词】 无聊; 问题性手机使用; 拖延行为

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.06.035

Boredom and Procrastination among Undergraduates: The Mediating Role of Problematic Mobile Phone Use

MA Xue-yu^{1,2}, ZHANG Heng-ze³, YU Shuai-qi⁴, JIN Tong-lin⁵, ZHANG Ya-li²

¹Faculty of Education, Beijing Normal University, Beijing 100875, China; ²College of Primary Education, Xingtai University, Xingtai 054001, China; ³College of Foreign Languages, Xingtai University, Xingtai 054001, China; ⁴Preschool Education School, Tianjin Normal University, Tianjin 300073, China; ⁵College of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot 010022, China

【Abstract】 Objective: The present study was designed to examine the mediating effect of problematic mobile phone use on the relationship between boredom and procrastination among undergraduates. **Methods:** A sample of 405 undergraduates completed the Short Boredom Proneness Scale, the Problematic Mobile Phone Use Scale and the General procrastination Scale. The mediating effect was tested by AMOS 23.0. **Results:** Boredom, problematic mobile phone use and procrastination were significantly positively correlated with each other ($r=0.40\sim0.45, P<0.01$). Problematic mobile phone use played a partially mediating role in the relationship between boredom proneness and procrastination. **Conclusion:** Boredom proneness not only directly predicts procrastination, but also indirectly influences it through problematic mobile phone use among undergraduates.

【Key words】 Boredom proneness; Problematic mobile phone use; Procrastination

拖延行为是指个体在没有明确理由的情况下,不自觉地推迟预定行动的非适应性行为^[1]。大量研究表明拖延行为无论是在青少年群体中还是在成年人群中均是一种颇为普遍的现象^[2]。例如,国外针对大学生的研究发现,约有40%的学生存在明显的拖延行为,接近50%的学生存在持续性的和病理性的拖延行为^[3]。身处互联网时代,受网络环境的影响,大学生拖延现象在当下更为凸显^[1]。国内研究发现,有83.4%的大学生存在不同程度的拖延,有15.6%的大学生属于重度拖延者^[4]。严重的拖延行为会给人们的学习、工作和生活带来严重困扰,如出

现强烈的自责情绪、负罪感、不断的自我否定^[5],并会体验到更大的压力,更多的抑郁、焦虑和疲劳感^[3]。因此,拖延行为受到了研究者的广泛重视^[6]。既有研究发现,除了环境因素(如教养方式)和任务相关因素(如任务难度)外,个体的无聊情绪和问题性手机使用等因素均能够对拖延行为产生影响^[6]。但这些因素的内部作用机制目前尚未得以充分探讨,有待进一步验证。

无聊(boredom)是指个体面对贫乏的外部刺激和内部刺激时,无法体验充分的需求满足,所感受到的无趣、空虚、无助等不愉悦的复合情绪体验,一般分为状态无聊和特质无聊。特质无聊又称为无聊倾向,是指相对持久的无聊情绪反应和行为风格^[7]。无聊在大学生群体中也是一种颇为普遍的现象,容

【基金项目】 河北省高等教育教学改革研究与实践项目(2019GJJG561)

通讯作者: 张亚利, E-mail: zhangyali531@sina.com

易催生各种社会适应不良行为,拖延行为就属于其中的一种^[8]。研究发现无聊倾向与拖延行为关系密切^[9-11]。拖延的概念模型认为,消极情绪是导致个体产生拖延行为的重要因素之一^[11,12]。无聊倾向水平较高的个体,往往会体验到持续的无聊情绪。这种负性情绪的积聚降低了个体任务执行及活动参与的乐趣和快感,因而会使个体延迟任务的开始或执行,表现出更多的拖延行为^[10]。此外,无聊水平较高的个体在时间感知方面倾向于认为时间过得更慢,这使个体低估了完成任务所需的时间,因而导致拖延现象的出现^[13]。实证研究也发现,无聊倾向与一般拖延、学业拖延等均存在较程度的相关^[9,10],且偏相关的分析结果显示在控制了情绪智力因素后,无聊倾向与拖延行为的相关依然显著^[11]。基于此,本研究提出假设1:无聊倾向能够显著预测个体的拖延行为。

问题性手机使用又称为手机依赖或手机成瘾,在“千禧一代”的大学生中表现的更加普遍^[14]。研究发现手机成瘾能够导致拖延行为。拖延的概念模型认为,诱惑也是导致个体产生拖延行为的关键因素^[12]。手机由于功能的多样性,可以轻松满足个体的多样化需求^[15]。因此,手机使用于大学生而言成为了一种十足的诱惑,这会降低个体的抵抗力和执行控制功能,因而个体在完成任务时容易受到手机使用的吸引和干扰,出现拖延行为^[1]。此外,沉浸理论也认为个体在使用手机等互联网媒介时容易产生沉浸感,此时个体将精力完全投入到虚拟世界中,从而导致自我意识的丧失和时间感的改变,其它事务则被完全忽视^[16]。进一步的实证研究也发现,问题性手机使用能够显著预测大学生的拖延行为^[1,17]。另一方面,手机成瘾水平又会受到无聊倾向的影响。感觉寻求理论认为,个体不可能与外界刺激隔绝而独立存在,适量的刺激能够唤起机体感官的兴奋状态并满足心理内部的需求^[18]。无聊水平较高的个体处于低唤醒状态,因此会本能的选择一些趣味性和挑战性较高的刺激来缓解这种心理的不适感。由于手机的智能化,使其娱乐和社交功能不断翻新,这为大学生排遣无聊大开方便之门。因而无聊水平较高的个体,更容易沉浸在手机世界中,对其形成严重的依赖。实证研究也发现,无聊倾向能够显著正向预测手机成瘾水平^[7,19]。综上,本研究提出假设2:问题性手机使用在无聊倾向与拖延之间起中介作用。

1 对象与方法

1.1 被试

采用方便取样方法选取河北省2所普通全日制本科院校,征得学校和任课教师同意后,在课间予以集体施测。共发放问卷442份,最终获得有效数据405份。包括男生170人(42.0%),女生232名(56.5%),未填3人(0.7%);大一161名(39.8%),大二123名(30.4%),大三117名(28.9%),未填4人(1.0%)。被试年龄在17~23岁之间,平均年龄为 19.30 ± 1.15 岁。

1.2 研究工具

1.2.1 短式无聊倾向量表^[20] 包含8道题目,采用李克特1(完全不同意)~7(完全同意)七级评分,总分越高代表无聊程度越高。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.70。

1.2.2 问题性手机使用量表^[21] 共16个条目,包含戒断症状、突显行为、社交抚慰和心境改变4个因子。采用李克特1(非常不符)~5(非常符合)5级评分,得分越高表明个体手机成瘾程度越严重。本研究中该量表的Cronbach α 系数为0.89。

1.2.3 一般拖延量表^[22] 共20个题目,采用李克特1(非常不符合)~5(非常符合)5级评分,总分越高代表越容易拖延。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.81。

1.3 数据处理

采用SPSS22.0计算变量间的相关系数,采用AMOS23.0,运用偏差校正的百分位Bootstrap法抽取1000个Bootstrap样本检验中介效应的显著性。

1.4 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验进行共同方法偏差检验。结果显示,特征根大于1的因素共有12个,且首个因子的变异解释量仅为20.2%,低于临界值40%。说明共同方法偏差并不明显。

2 结 果

2.1 描述性分析

计算无聊倾向、问题性手机使用与拖延之间的皮尔逊相关系数。结果表明两两之间均为正相关且均显著(表1)。

2.2 中介效应分析

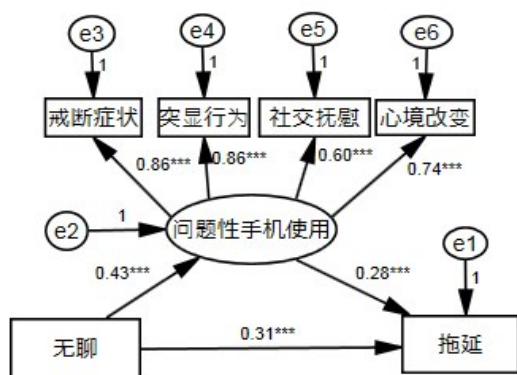
将问题性手机使用作中介变量在无聊与拖延之间建立结构方程模型,结果显示模型拟合良好($\chi^2/df=2.49$, CFI=0.99, TLI=0.98, RMSEA=0.06),路径系数见图1。中介效应检验结果表明,中介效应($0.43 \times$

0.28~0.12)和直接效应(0.31)的置信区间分别为[0.08, 0.18]和[0.22, 0.40],均不包含0,说明中介效应和直接效应均显著,问题性手机使用在无聊倾向与拖延间起到部分中介作用,中介效应占总效应的比值为38.83%。

表1 无聊倾向、问题性手机使用和拖延的相关 (n=405)

变量	M	SD	1	2	3	4	5	6
1 无聊	3.26	0.85						
2 问题性手机使用	2.55	0.63	0.40**					
3 戒断症状	2.76	0.73	0.36**	0.92**				
4 突显行为	2.40	0.72	0.40**	0.88**	0.74**			
5 社交抚慰	2.49	0.76	0.28**	0.71**	0.52**	0.50**		
6 心境改变	2.40	0.77	0.29**	0.80**	0.64**	0.64**	0.46**	
7 拖延	2.63	0.43	0.43**	0.40**	0.34**	0.36**	0.38**	0.27**

注:** $P < 0.01$ 。



注:*** $P < 0.001$ 。

图1 问题性手机使用在无聊与拖延间的中介效应

3 讨论

本研究表明,无聊倾向与大学生的拖延行为之间呈现显著的正相关,且无聊倾向水平能够显著预测个体的拖延行为。这说明无聊是大学生出现拖延现象的重要风险因素,无聊倾向水平越高,越有可能拖延任务的开始或完成。本结果证明了假设1,也支持和丰富了拖延的概念模型。原因主要有三点:首先,无聊的核心特征之一是无意义感,当个体无聊水平较高时更容易在主观上认为外界的活动或任务大多是无意义的^[7],由于担心自己的行动无法获得相应的快乐,所以更容易出现拖延行为以推迟任务的开始来暂时缓解内心的不愉悦感^[10]。因此,无聊可被视为一种回避的情绪,它触发了个体逃避目标任务或活动的动机,使个体丧失了开展当下活动与任务的激情和动力^[23]。其次,研究发现,与低无聊倾向的个体相比,容易无聊的个体倾向于认为时间过得更慢^[13]。因此,就时间感知而言,容易感到无聊的人往往低估了完成任务所需的时间,他们认为在有限

的时间内完全能够应对即将开始的工作或任务,因而并不急于开始已经计划好的任务,最终任务极有可能被一拖再拖。最后,无聊倾向水平较高的个体,其自控能力往往也存在着缺陷^[24,25],而一项任务的执行通常需要通过意志控制来启动和维持,因此,无聊水平较高的个体在体会不到目标任务的意义和趣味时,很难依靠强大的意志力去展开或执行,因而表现出更多的拖延行为。本研究在中国大学生群体中验证了无聊与拖延的关系,该结果与国外研究一致^[9,11,13],说明无聊不仅与学业拖延和工作拖延等具体情境下的拖延相关,也影响一般拖延。

本研究还发现,无聊倾向能够通过问题性手机使用的中介作用对拖延产生显著的预测作用,这验证了假设2。首先,无聊倾向能够显著预测个体的手机成瘾水平,这符合感觉寻求理论的观点,即人们为了更好的生存,必须与外界适度的刺激进行接触^[18]。无聊水平较高的个体会觉得自己做的事情毫无意义、枯燥无味,进而挖空心思去寻求缺失的刺激感,寻找更有意义的事情,手机使用就成为了该类群体摆脱无聊的重要手段^[7]。手机的不断迭代与更新,使其被赋予了更加多样化和更加前卫的功能,人们既可以便捷地获得信息资讯,也可以随时与他人进行互动,还可以方便的进行线上自我呈现^[14,15]。多样化的功能给人们提供了丰富的新奇刺激,满足了个体的心理需求,因而更容易沉浸其中,无法自拔,最终对其产生严重的依赖^[19]。此外,来自生理学的研究发现,无聊与多巴胺水平的下降有关^[26],而手机的使用却促进了多巴胺的分泌,使我们体验到兴奋和刺激^[27],这种生理上的正强化使得无聊与手机成瘾之间形成了稳固的联结。其次,问题性手机使用还能对个体的拖延行为产生影响,这与前人的研究结论一致^[1,17],也契合了沉浸理论和拖延概念模型的观点^[12,16]。拖延行为的出现与外界的诱惑有关,而手机就属于诱惑的一种。手机功能的多样化令大学生们应接不暇,使得手机使用和目标的开展之间形成一种竞争,在这种竞争中个体一般很难抵制手机的诱惑,更容易投入到虚拟的世界中自娱自乐,从而延迟目标的执行和实施^[12]。此外,手机的问题性使用使得个体极易沉溺其中、无法自拔,且会造成自我意识的削弱和时间感知的偏差。个体在手机使用的过程中容易忘乎所以,忽视了对时间的把控,也容易忽略应该开展的任务,最终形成拖延的习惯^[16]。由此可见问题性手机使用在无聊倾向与拖延之间起着重要的中介作用。这提示我们对于拖延

的预防和干预应该多管齐下,不仅应该注重降低大学生无聊水平,重视培养大学生的生活兴趣和生命意义感,还应该倡导手机的健康使用,防止过度沉溺。

参 考 文 献

- 1 连帅磊,刘庆奇,孙晓军,等.手机成瘾与大学生拖延行为的关系:有调节的中介效应分析.心理发展与教育,2018,34(5):595-604
- 2 Malouff JM, Schutte NS. The Efficacy of Interventions Aimed at Reducing Procrastination: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of Counseling & Development, 2019, 97(2): 117-127
- 3 Lukas CA, Berking M. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. Internet Interventions, 2018, 12: 83-90
- 4 倪亚琨,郭腾飞,王明辉.大学生特质拖延,跨期选择和未来时间洞察力的关系.中国心理卫生杂志,2018,32(9):765-771
- 5 Kuechler AM, Albus P, Ebert DD, et al. Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare procrastination): Study protocol of a randomized controlled trial. Internet Interventions, 2019, 100245
- 6 张顺民,冯廷勇.拖延的认知神经机制与基因:行为-脑-基因的多角度研究.心理科学进展,2017,25(3):393-403
- 7 张亚利,李森,俞国良.大学生无聊倾向与认知失败的关系:问题性手机使用的中介作用及其在独生与非独生群体间的差异.心理发展与教育,2019,35(3):344-351
- 8 周浩,王琦,董妍.无聊:一个久远而又新兴的研究主题.心理科学进展,2012,20(1):98-107
- 9 Wan HC, Downey LA, Stough C. Understanding non-work presenteeism: Relationships between emotional intelligence, boredom, procrastination and job stress. Personality and Individual Differences, 2014, 65: 86-90
- 10 任小芳,张晓贤.大学生无聊倾向与学业拖延:学业自我效能感的中介作用.杭州师范大学学报(自然科学版),2017,16(4):383-403
- 11 Ferrari JR. Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredom, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. Journal of Social Behavior and Personality, 2000, 15(5): 185-196
- 12 宋梅歌,苏缙,冯廷勇.拖延行为的时间取向模型.心理科学进展,2015,23(7):1216-1225
- 13 Blunt A, Pychyl TA. Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom. Personality and Individual Differences, 1998, 24(6): 837-846
- 14 张亚利,陆桂芝,金童林,等.大学生问题性手机使用对人际适应性的影响:述情障碍的中介作用.中国特殊教育,2018,(2):83-88
- 15 张亚利,陆桂芝,宋相梅,等.大学生自我控制与人际适应性在自尊与问题性手机使用间的中介作用.中国心理卫生杂志,2018,32(5):420-424
- 16 赵宇翔,张轩慧,宋小康.移动社交媒体环境下用户错失焦虑症(FoMO)的研究回顾与展望.图书情报工作,2017(8):133-144
- 17 Qaisar S, Akhter N, Masood A, et al. Problematic Mobile Phone Use, Academic Procrastination and Academic Performance of College Students. Journal of Educational Research, 2017, 20(2): 201-214
- 18 Zuckerman M, Eysenck SB, Eysenck HJ. Sensation seeking in England and America: cross-cultural, age, and sex comparisons. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1978, 46(1): 139-149
- 19 Elhai JD, Vasquez JK, Lustgarten SD, et al. Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. Social Science Computer Review, 2018, 36(6): 707-720
- 20 彭嘉熙,彭鑫鹏,等.单维短式无聊倾向量表在大学生群体的信效度检验.中国临床心理学杂志,2019,27(2):282-285+231
- 21 熊婕,周宗奎,陈武,等.大学生问题性手机使用量表的编制.中国心理卫生杂志,2012,26(3):222-225
- 22 包翠秋.大学生拖延行为与自尊,自我效能感的关系研究.重庆:西南大学,2007
- 23 Martínez-Vispo C, Senra C, López-Durán A, et al. Boredom susceptibility as predictor of smoking cessation outcomes: Sex differences. Personality and Individual Differences, 2019, 146: 130-135
- 24 Lee FKS, Zelman DC. Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. Personality and Individual Differences, 2019, 146: 68-75
- 25 Danckert J, Merrifield C. Boredom, sustained attention and the default mode network. Experimental Brain Research, 2018, 236(9): 2507-2518
- 26 Lozar JM. Boredom with Husserl and Beyond. Prolegomena: časopis za filozofiju, 2014, 13(1): 107-121
- 27 De La Puente MP, Balmori A, Garcia P. Addiction to cell phones. Are there neurophysiological mechanisms involved. Proyecto, 2007, 61: 8-12

(收稿日期:2019-12-15)