



西安市大学生冲动特质对拖延行为的影响—以意志力为调节变项

The Influence of University Students' Impulsive Traits on Procrastination Behavior in Xi'an—With Willpower as a Moderating Variable

Miss LuyueTANG(唐露玥)

教育学硕士（教育管理）专题研究报告

泰国博仁大学中国-东盟国际学院

**A Thematic Paper Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Education (Education Management)**

Graduate School, China-ASEAN International College

Dhurakij Pundit University

二零二零

2020



Certificate of Independent Study (IS) Approval to Master's Student

China-ASEAN International College, Dhurakij Pundit University

Master of Education

研究报告题目: 西安市大学生冲动特质对拖延行为的影响—以意志力为调节变项
Title of Thematic: The Influence of University Students' Impulsive Traits on Procrastination Behavior in Xi'an—With Willpower as a Moderating Variable
Researcher|研究者: Miss Luyue TANG
Program | 课程: Master of Education (Education Management)
Principal Supervisor: Dr. Ren-Cheng ZHANG
Co-supervisor:

The Committee, the below signed, hereby state our full approval of the Thematic Paper submitted by the above student (researcher) in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in the China-ASEAN International College.

Dr. Yuan-Cheng CHANG

Committee President
评审委员会主席

Dr. Ren-Cheng ZHANG

Committee Examiner / Principal Supervisor
委员会考官 / 首席导师

Dr. Jian-Hao HUANG

Committee Examiner
委员会考官

Committee Examiner / Co-supervisor
委员会考官 / 副导师

This is to certify the said Thematic Paper was approved by the China-ASEAN International College (CAIC).

Assist. Prof. Dr. Chun-Shuo CHEN

Dean of China-ASEAN International College
中国—东盟国际学院院长

Date | 日期: 09 Dec. 2020

Form of Declaration of Independent Academic Work

I (Mr. / Ms. / Miss) Luyue Surname TANG
Student ID no. 619570020105 Program M.Ed. Major Education Management
undertake that ~~Dissertation~~/Thesis ~~Term Paper~~ / Thematic Paper / ~~Independent Study~~
this

titled The Influence of University Students' Impulsive Traits on Procrastination
Behavior in Xi'an—With Willpower as a Moderating Variable

hereby, presented for examination is my own work and has not been written for me, in whole or in part, by any other person(s). I also undertake that any quotation or paraphrase from the published or unpublished work of another person has been duly acknowledged and referenced in this research work.

I undertake to accept punishment in consequence of any breach of this declaration in accordance with the University regulation. Dhurakij Pundit University does not hold any obligation to take legal action on my behalf in the event of a breach of intellectual property rights, or any other right, in the material included in this research work.

Student's signature: Luyue TANG

Name(Please print):→ (Luyue TANG)

Date: 3/12/2020

研究报告题目： 西安市大学生冲动特质对拖延行为的影响—以意志力为调节变项
作者： 唐露玥
主指导教师： 张仁诚博士
副指导教师： -----
学系： 教育学硕士（教育管理）
学年： 二零二零

摘要

本研究旨在探讨西安市大学生意志力、冲动特质对拖延行为的影响，并以意志力为调节变项，建立研究模式。

本研究采用便利抽样进行问卷调查，以西安市大学生为研究对象，总计发放问卷 800 份，实际回收 700 份，有效回收率为 87.5%。研究工具《一般拖延行为量表、BIS-11 冲动性量表、大学生意志力测试量表》调查问卷，经 SPSS22.0 统计软件执行分析。

研究结果发现，西安市大学冲动特质对拖延行为有显著正向影响；西安市大学生意志力果断性、坚韧性对拖延行为有显著正向影响；西安市大学生意志力坚韧性、主动性、在冲动特质对拖延行为上起到增强调节作用；西安市大学生意志力自制力在冲动特质对拖延行为上起到抑制调节作用。

关键词：冲动特质；拖延行为；意志力；大学生

Thematic Paper Title: The Influence of University Students' Impulsive Traits on Procrastination Behavior in Xi'an—With Willpower as a Moderating Variable
Author: Luyue TANG
Principal Advisor: Dr. Ren-Cheng ZHANG
Co-advisor:
Department: Master of Education (Education Management)
Academic Year: 2020

Abstract

This research aims to explore the influence of willpower and impulsive traits on procrastination behavior of college students in Xi'an, and establish a research model with willpower as a moderating variable.

This study uses convenience sampling to conduct a questionnaire survey. With college students in Xi'an as the research object. A total of 800 questionnaires were issued, 700 were actually collected, and the effective recovery rate was 87.5%. The research tool "General Procrastination Behavior Scale, BIS-11 Impulsivity Scale, College Student Willpower Test Scale" questionnaires were analyzed by SPSS22.0 statistical software.

The results of the study found that the impulsive traits of colleges in Xi'an have a significant positive impact on procrastinating behavior; the decisiveness and toughness of college students in Xi'an have a significant positive impact on procrastinating behavior; the willpower of college students in Xi'an is tough, proactive, and impulsive Traits can enhance and regulate procrastination; Xi'an college students' willpower self-control can inhibit and regulate impulsive traits.

Keywords: Impulsive Traits ; Procrastination Behavior ; Willpower ; College Students

致谢

两年的时光转瞬即逝，一转眼我的硕士学习生涯就要结束了。虽然短暂却难忘，充实而快乐，收获满满。

首先，要感谢我的父母，支持、鼓励我出国留学，让我不断的学习进步，充实提高自己，成为更加努力、优秀的人。再者要感谢我的指导教授张仁诚老师，您知识渊博、平易近人、总是不厌其烦的为学生答疑解惑，您在学术上的严谨态度和在教学上的孜孜不倦的精神对我有着深远的影响；同时也要感谢在学习期间向我传授知识的陈鹏妃老师、黄建皓老师、张原诚老师、姜蔓老师、周选仪老师、王暄博老师等，是您们引领我在高等教育与管理学中学习探索，让我不断前行、开拓眼界，也感谢所有老师们对我的关心、鼓励和包容。感谢我的同窗好友们，对我在学习和生活上的帮助与鼓励。再次感谢所有人，我定会勇敢、努力的向前冲！

离开校园，并不意味着学习就此结束。在未来的工作、生活中我将，一直努力，不断学习，不忘初心，砥砺前行。

唐露玥
CAIC
Dhurakij Pundit University
2020年10月27日

目录

Certificate of Independent Study (IS) Approval to Master's Student	i
Form of Declaration of Independent Academic Work	ii
致谢.....	iii
摘要.....	iv
Abstract	v
目录.....	vi
表目录.....	viii
图目录.....	x
第1章 绪论.....	1
1.1 研究背景与动机.....	1
1.2 研究目的.....	4
1.3 研究问题.....	4
1.4 研究意义.....	4
1.5 研究创新.....	5
1.6 研究流程.....	6
第2章 文献综述.....	7
2.1 拖延行为.....	7
2.2 冲动特质.....	11
2.3 意志力.....	15
2.4 冲动特质与拖延行为的相关研究.....	18
2.5 意志力与拖延行为的相关研究.....	20
2.6 意志力与冲动特质的相关研究.....	20
第3章 研究方法与设计.....	22
3.1 研究框架.....	22
3.2 研究假设.....	22
3.3 研究方法.....	23
3.4 研究对象.....	23
3.5 研究工具.....	24
3.6 数据分析方法.....	29
3.7 预试分析.....	30
3.8.探索性因素分析.....	35
3.9 信度分析.....	39
第4章 研究结果分析.....	40
4.1 背景变量之描述性统计.....	40
4.2 不同背景变项在冲动特质、拖延行为与意志力的差异分析.....	41
4.3 Pearson 积差相关.....	46
4.4 意志力之调节效果验证.....	46
第5章 结论与讨论.....	57
5.1 研究结论.....	57

5.2 研究限制.....	62
5.3 研究建议.....	62
参考文献.....	65
附录一：一般拖延行为量表.....	72
附录二：冲动特质量表.....	73
附录三：意志力量表.....	74

表目录

表 3.1 一般拖延行为量表各维度及题项.....	25
表 3.2 BIS-11 冲动性量表各维度及题项.....	27
表 3.3 大学生意志力测试量表各维度及题项.....	28
表 3.3 大学生意志力测试量表各维度及题项 (续)	29
表 3.4 一般拖延行为量表项目分析表.....	31
表 3.4 一般拖延行为量表项目分析表 (续)	32
表 3.5 BIS-11 冲动性量表非计划维度项目分析.....	32
表 3.6 BIS-11 冲动性量表行动维度项目分析表.....	33
表 3.7 BIS-11 冲动性量表认知维度项目分析表.....	33
表 3.8 大学生意志力测试量表项目分析表.....	34
表 3.9 拖延行为唤起型维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果.....	35
表 3.10 拖延行为唤起型维度因素负荷量表.....	35
表 3.11 拖延行为回避型维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果.....	35
表 3.12 拖延行为回避型维度因素负荷量表.....	36
表 3.13 冲动特质非计划维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果.....	36
表 3.14 冲动特质非计划维度因素负荷量表.....	36
表 3.15 冲动特质行动维度 Bartlett 球形检验结果.....	36
表 3.16 冲动特质行动维度因素负荷量表.....	37
表 3.17 冲动特质认知维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果.....	37
表 3.18 冲动特质认知维度因素负荷量表.....	37
表 3.19 意志力果断性维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果.....	37
表 3.20 意志力果断性维度因素负荷量表.....	38
表 3.21 意志力自制力维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果.....	38
表 3.22 意志力自制力维度因素负荷量表.....	38
表 3.23 意志力坚韧性维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果.....	38
表 3.24 意志力坚韧性维度因素负荷量表.....	38
表 3.25 意志力主动性维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果.....	39
表 3.26 意志力主动性维度因素负荷量表.....	39
表 4.1 背景变项描述性统计摘要表.....	40
表 4.2 描述性统计摘要表.....	41
表 4.3 不同性别在拖延行为的 t 检定摘要表.....	41
表 4.4 不同年级在拖延行为的 ANOVA 检定摘要表.....	42
表 4.5 不同学校类型在拖延行为的 ANOVA 检定摘要表.....	42
表 4.6 不同性别在冲动特质的 t 检定摘要表.....	43
表 4.7 不同年级在冲动特质的 ANOVA 检定摘要表.....	43
表 4.8 不同学校类型在冲动特质的 ANOVA 检定摘要表.....	44
表 4.9 不同性别在意志力的 t 检定摘要表.....	44
表 4.10 不同年级在意志力的 ANOVA 检定摘要表.....	45
表 4.11 不同学校类型在意志力的 ANOVA 检定摘要表.....	45

表 4.12 大学生冲动特质、意志力对拖延行为的相关矩阵.....	46
表 4.13 冲动特质之非计划对意志力调节多元阶层回归分析摘要表.....	47
表 4.14 冲动特质之行动对意志力调节多元阶层回归分析摘要表.....	49
表 4.15 冲动特质之认知对意志力调节多元阶层回归分析摘要表.....	53
表 4.16 研究假设验证结果表.....	56

图目录

图 1.1 研究流程图.....	6
图 3.1 研究架构图.....	22
图 4.1 意志力坚韧性在冲动特质非计划对拖延行为的调节作用.....	49
图 4.2 意志力主动性在冲动特质行动对拖延行为的调节作用.....	51
图 4.3 意志力自制力在冲动特质行动对拖延行为的调节作用.....	52
图 4.4 意志力主动性在冲动特质认知对拖延行为的调节作用.....	55
图 4.5 意志力自制力在冲动特质认知对拖延行为的调节作用.....	55

第 1 章 绪论

本研究将探讨西安市大学生冲动特质与拖延行为的关系，并以意志力为调节变项。本章共分为 6 节，第 1 节为研究背景与动机；第 2 节为研究目的；第 3 节为研究问题；第 4 节为研究意义；第 5 节为研究创新；第 6 节为研究流程。

1.1 研究背景与动机

近年来，拖延行为已经成为人们日常生活中普遍存在的一种现象（宋梅歌等人，2015）。Steel (2007)研究发现，有将近 20%的成年人有着长期的拖延行为。较为严重的拖延会给人们的工作、生活、学业带来很多负面影响，还会危及到身心健康（张顺民、冯廷勇，2017）。在如今这个发展快速，追求效率的时代里，拖延成为了阻碍人们在完成目标时所出现的一种行为，因此将必做的事无端拖延，让人们浪费时间、失去机会，从而出现焦虑的情绪和压力（崔燕等人，2008）。Steel (2007)认为拖延是指一种非理性的行为，个体从而做出不利于后果的行为，使得个体将任务或计划推迟的一种行为。不论是上班族还是学生在平时的工作与生活中，总会觉得时间很充裕，将手上的工作、学业一拖再拖，临近缴交期限前才完成；或是在出门前会发现很多事情都没做好等，这些行为都会给人们的生活、工作、学业造成很大困扰，同时影响着学生们健康积极的发展。

大学时期是培养学生独立生活和个人成长的重要阶段，大学生的拖延行为通常表现在学习、生活与他人交往等多个方面（楚翹等人，2010）。大学生做为国家的未来与希望，因此受到了较多研究者们的关注。有研究显示有 95.7%的大学生存在着不同程度的拖延（单泓博等人，2016）。对于刚迈入大学的学生来说，大学的的生活和学习相对轻松自由，学习生活的的时间都是由自己安排管理的，没有老师与家长的监督管束，许多学生沉迷于游戏，社交媒体等，将充裕的时间，白白浪费，从而较多的学生形成了懒散、拖延的行为。拖延会给大学生带来一些消极的影响，比如会使得大学生出现焦虑、失眠、自责、不积极进取等生理及心理的影响（潘银汝、吴丹，2019）。由此可知，探究大学生拖延行为是十分必要的，并且拖延对大学生的成长与发展有着直接的影响关系。

杨会芹等人（2007）对 209 名大学生进行了冲动特质的调查，研究结果显示

大学生冲动特质的平均值为 66.5, 这说明有较多的学生存在着冲动特质。李献云等人 (2011) 调查了大学生群体和社区人群的冲动性, 研究结果显示大学生的冲动性得分最高, 平均值为 35.2, 高于社区人群; 研究表明年龄越小, 受教育年限越少, 冲动性就越高。冲动性是指受到内外部环境的刺激, 缺乏深思熟虑, 快速做出不恰当或冒险的行为, 并且没有能力解决面对消极的事件 (Moeller *et al.*, 2001)。陈超男与肖崇好 (2014) 认为冲动性行为在日常生活中是常出现的, 如冲动消费、闯红灯、与他人发生过激的言论、不能长时间完成工作学习等一系列不得当的行为。高冲动特质的个体自控能力较差, 容易冲动行事, 在遇到决策时也容易出现问題, 对行为决策缺乏长远的打算, 并偏爱即时满足 (Mitchell & Potenza, 2014)。根据以上研究发现年龄越小, 冲动性越高。大学生正处于成长阶段, 身心不够成熟, 不论是在生活、还是学业中都容易冲动行事。因此, 本研究将探讨大学生的冲动特质。

过去对拖延行为的影响因素进行研究, 发现个性特质因素冲动性会影响拖延行为, 并且冲动性与拖延行为呈正相关 (宋梅歌等人, 2015)。Gustavson *et al.* (2014) 认为拖延是冲动的副产物, 人们之所以推迟计划内的行为, 其原因是无法有效抵抗外界的诱惑。Van Eerde (2003) 认为人之所以会出现拖延决策任务, 其原因可能是缺乏冲动性控制, 个体为了获得更多的利益, 而放弃眼前的诱惑。因此, 对于冲动性的个体来说, 只要是与学习、工作无关的事情, 任务是要简单有趣的, 比如: 玩游戏等, 更能够吸引冲动性个体的目光; 而那些枯燥、乏味, 需要付出较长时间和努力的任務, 比如: 写论文、背诵课文等, 则会受到冲动性个体的拖延 (张纯霞、冯廷勇, 2018)。Olano and Parrado (2017) 将拖延视为做出冲动性决定的倾向, 如果个人的观念因延误或与之相关的困难而降低了任务的价值, 便可以减少拖延的发生。由此可知, 冲动是会影响个体的需求和动机, 并且冲动特质高的个体更容易拖延。因此, 本研究将进一步探讨大学生冲动特质对拖延行为的影响。

意志力是指个体能够自觉地明确目标, 根据目标从而支配、调节自己的行动, 克制种种阻碍, 从而实现目的的心理素质 (张红英, 2007)。意志力对于个体的日常生活中的各种结局都有着积极的影响, 并能够减少拖延的发生 (Job *et al.*, 2015)。楚珺繁 (2016) 认为经常出现拖延行为是由于个体的意志力太过薄弱,

增强意志力，便可以有效的减少拖延。候永梅与李楚蒙（2019）研究发现意志力与拖延行为之间显著相关。Job *et al.* (2015)认为意志力是不容易被耗尽的，甚至可以通过对自我的控制，从而激发人们在遇到具有挑战性的任务，可以更成功的促进任务的完成。在过去研究中，意志力做为调节作用的文献较少，例如闫傲寒（2019）的研究中探讨了自我损耗对自我效能感的影响，并以意志力为调节变项。张阿佩（2018）的研究发现意志力观念能够调节自我损耗效应。由此可知，意志力具有调节的作用，能够控制个体所做出的行为上选择，并且能够进行自我调节，让个体能够积极面对在生活、学习中所遇到的困难，减少拖延的发生。

通过查阅相关文献后，发现虽然没有研究直接探讨冲动性对拖延行为的影响，意志力起到了调节的作用，但基于张红英（2007）与 Job *et al.* (2015)的研究，认为意志力可能会在冲动特质与拖延行为关系中起到调节作用。

为了探讨大学生冲动特质、拖延行为与意志力的关系，本研究将选取西安市大学生为研究对象。张萌萌（2014）研究西安高校大学生拖延行为时发现，大学生的拖延行为高达 70%，可见西安市大学生普遍存在拖延现象。在查阅相关文献后发现，探讨陕西省大学生拖延行为的研究较少。因此，本研究将选取西安市为研究区域，为了样本更具代表性，将选取西安市三所不同类型的大学。调查对象为西安市理工类、师范类、综合类院校的大学生。

综上所述，本研究将探讨各变项之间的关系，以陕西省西安市大学生为例。先探讨冲动特质与拖延行为之间的影响，再探讨意志力对拖延行为的影响，并以意志力为调节变项，探讨意志力在冲动特质与拖延行为之间能否起到调节的作用。

1.2 研究目的

本研究基于问卷调查,主要目的是检测意志力在冲动特质与拖延行为之间是否为本研究所假设的调节作用,并将性别、年级、学校类型作为控制变项;对陕西省西安市三所不同类型大学的大学生进行问卷调查;因此本研究之自变项为冲动特质,依变项为拖延行为,调节变项为意志力。本研究除了了解各变项之间的关系外,还将探讨意志力的调节作用对于冲动特质与拖延行为的影响。

本研究主要研究目的如下:

- A: 探讨西安市大学生冲动特质、拖延行为与意志力的现况。
- B: 探讨西安市大学生冲动特质对于拖延行为的影响。
- C: 探讨西安市大学生意志力对于拖延行为的影响。
- D: 探讨西安市大学生意志力在冲动特质与拖延行为之间的调节作用。

1.3 研究问题

本研究根据研究动机与目的,欲探讨出研究问题。提出的研究问题如下:

- A: 西安市大学生冲动特质、拖延行为与意志力的现况为何?
- B: 西安市大学生冲动特质对于拖延行为的影响为何?
- C: 西安市大学生意志力对于拖延行为的影响为何?
- D: 西安市大学生意志力在冲动特质与拖延行为之间是否起到调节作用?

1.4 研究意义

1.4.1 实务意义

目前有 50%-60% 的学生都想要减少拖延行为 (张慧娟, 2017)。在以往研究中发现,改善拖延行为对正处于发展阶段的大学生来说十分重要。拖延影响了学生的日常生活以及学习,克服拖延能够在一定程度上督促大学生做到自我规划,从而实现自我目标,遇到困难时迎难而上,学会合理有序的安排时间、规划生活与学习,养成良好的行为习惯,提高综合能力,保持健康的心理与身体的发展 (朱虹等人, 2019)。通过改善拖延的现象,将可以提高学习工作的效率,增强自我满足感,当拖延现象减少后,学生们的幸福感与生活成就感也会大幅度的提升 (张予芊, 2019)。冲动特质的个体在降低自身的冲动性后,自我控制能力能够有效的提高,并更重视对未来收益的选择,从而降低个体在做决策前的冲动性 (汪强、张恩茂, 2015)。郑逸伦 (2017) 认为个体的意志力能够根据目标从而调节、支

配自身的行动，并且能克服一切的阻力，实现目标。意志力是一种遇到重重困难都能够坚持下去，并保持热情直到达成期望目标的精神力（邱绍一等人，2020）。由此可见，意志力会克服种种困难，调节自身行动，影响个体所做出的行为，并能够减少冲动以及拖延的发生。

因此，需要帮助大学生们，改变现况、解决困扰。针对这样的现象，本研究通过调查问卷，了解大学生冲动特质、拖延行为、意志力的现况，也能够让大学生们意识到自身所出现的问题，从而帮助他们做出调整 and 改变。

1.4.2 学术意义

单鸿博等人（2016）研究调查发现有 95.7% 的大学生们都存在拖延现象。大学是培养学生发展的重要的阶段，因此需要运用科学合理的方法，改善大学生们拖延的现象。

经查阅冲动特质对拖延行为的相关研究表明，冲动特质对拖延行为有着重要的影响。史桂蓉等人（2016）认为冲动特质个体与拖延行为个体，在做事上缺乏专注性，自控能力较差，注意力很容易被其他事物所吸引，并且冲动特质越高，则拖延行为越明显。而在以往研究中发现，意志力有着克服困难，调节自己行动的能力（张红英，2007）。经常出现拖延行为是因为个体的意志力太薄弱，需要通过意志力来调动积极性，从而达到一定目的的行动，便可以有效的减少拖延的发生（楚珺繁 2016）。由此可知，意志力能够调节个体的行动，并且能减少拖延。因此本研究将探讨大学生冲动特质是否会影响拖延行为，以及意志力在冲动特质与拖延行为之间是否存在调节效果。

本研究通过对大学生拖延行为和冲动特质的分析，以意志力为调节作用，深入探讨拖延行为、冲动性与意志力三者之间的关系，从而通过意志力来调节冲动特质与拖延行为，为后续的研究提供更多的帮助。

1.5 研究创新

在以往研究中，冲动特质、拖延行为、意志力变项单独的研究较多，但有关冲动特质与拖延行为的研究较少，研究者们都只探讨了两两相关；极少对三者之间的关系进行研究。刘佩伟（2018）研究发现，冲动特质与拖延行为之间呈显著正相关；葛欣欣（2017）研究表明，意志力会对拖延行为产生正向的影响。因此，本研究将以意志力为调节变项，探讨冲动特质、拖延行为、意志力三者间的关系，

并对中国大学生进行实证研究，结合中国的教育、社会现况，并以中西方的理论、研究成果为基础，探讨陕西省西安市高校大学生冲动特质、拖延行为、意志力的现状和特点，弥补研究空白，对大学生来说是非常具有实务意义与学术意义的。

1.6 研究流程

本研究探讨西安市大学生冲动特质对拖延行为的影响，以意志力为调节变项。研究流程首先收集有关三个变项的相关文献，整理出需要的文献；根据文献确定研究背景与动机；进行文献探讨确定研究问题与目的；根据研究问题确定研究架构；根据研究架构确定研究方法，包括问卷设计、研究对象、研究工具、分析方法等；回收问卷后进行数据分析；最后对统计的分析结果提出总结与建议。

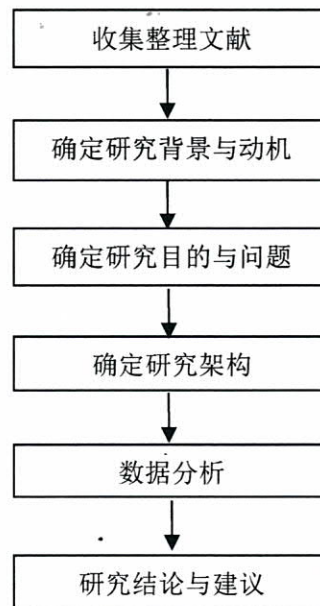


图 1.1 研究流程图
资料来源：本研究整理

第 2 章 文献综述

本章就冲动特质、拖延行为、意志力的定义、内涵、相关理论以及测量工具；冲动特质对拖延行为的相关研究；探讨冲动特质、拖延行为和意志力的相关研究。本章共分为 6 节：第 1 节为拖延行为理论；第 2 节为冲动特质理论；第 3 节为意志力理论；第 4 节为冲动特质与拖延行为的相关研究；第 5 节为意志力与拖延行为的相关研究；第 6 节为意志力与冲动特质的相关研究，并在各节推理出研究假设。

2.1 拖延行为

2.1.1 拖延行为的定义及内涵

随着研究者们对拖延行为观点的不断扩展，并提出了不同的定义与见解。Solomon and Rothblum (1984)认为拖延是指个体将无须完成的任务推迟，个体会感到不适的行为。Lay (1986)认为拖延是指个体把必须完成目标工作延迟的行为。Tuckman and Sexton (1989)发现拖延是指对工作完全逃避或延迟的一种行为。Ferrari (1992)发现拖延会涉及到情感、行为和认知，拖延行为是具有两面性，消极的一面，会使得人们产生焦虑的情绪；积极的一面，会使得人们有着情绪的体验。Senecal *et al.* (1995)认为拖延是动机性的问题，不仅设计到对时间的掌控，还有懒惰、散漫等性格问题。Ferrair *et al.* (1995)认为拖延是指个体常常故意把不必要的工作、任务推迟，如临交任务时才会开始完成工作、作业等；或是在本应该就结束的时间下没有完成任务的，或是计划了很久的任务需要放很久才去完成的。Steel (2007)个体对于即将到期的任务，仍然推迟的行为。包翠秋 (2007)认为大学生的拖延行为更为普遍，并且会对个人的身心和学业带来负面的影响。大学生产生拖延的原因有很多，主要是因为承受失败的能力低、容易产生焦虑、消极、厌倦学业任务等；拖延还会影响到学生的学业、身心健康、情绪 (丁凌云, 2011)。

过去研究者们对拖延所提出的定义不完全一致，综合文献的内容，本研究将采用 Ferrair *et al.* (1995)对拖延行为的定义，认为拖延是指人们原本有充足的时间去完成任务，但却将任务拖欠到最后一刻，才完成的不理性行为。

研究者们对拖延进行了不同的分类。Senecal *et al.* (1970)将拖延分为特质拖延和情境拖延，特质拖延是指个体的拖延是在时间的积累下具有一定的持久性，在做任务时和对时间的掌控，都存在有拖延的倾向；情景拖延是指个体因为对某个特定的场景、某项特定的事件时才会出现拖延，在其他任务上并不会出现拖延，如厌烦领导、同事等，针对厌烦的领导在安排工作时，故意推迟不完成，而对待其他领导安排的工作如期积极完成。蒙茜与郑涌（2006）根据拖延的对象，分为了以下几种拖延：A.学业拖延：将学习任务推迟到最后完成；B.生活拖延：很难在规定的时间内按计划活动的行为；C.决策拖延：对待需要决策事情，很难做出决定的能力；D.强迫拖延：个体在完成任务或做决定时，出现了习惯性的拖延。

Ferrari *et al.* (2005)将拖延行为分为两类，分别是唤起性和回避性：唤起性拖延是指个体是为了追寻在任务中所获得到的刺激，这类的拖延个体只有在时间的压力下完成工作才会更加有效率；回避性拖延的个体拖延动机是因为为了回避别人对自己负面的评价，认为自己没有努力付出的认真完成任务，主要是由外界的影响让个体出现拖延的行为。

根据本次研究内容，将采用 Ferrari *et al.* (2005)对拖延行为进行的分类，将拖延行为分为回避型拖延、唤起型拖延。

2.1.2 拖延行为的相关理论

研究者们提出了不同对于拖延行为的理论观点。期望理论认为个体如果达成工作的成功率偏低、工作价值较小，那么很大程度上就出现拖延，因此工作价值便能够用工作厌倦来表示，根据研究证明，这两个因素都与拖延有关（丁凌云，2011）。

近年来，研究者们从行为学和经济学的理论，提出了对拖延行为的说明。根据最初的时间模型中会出现经济学的逻辑，并且自我效能感是能够说明拖延行为（王宁、吴服胜，2010）。运用计划行为理论，探讨具体任务的态度等方面是如何影响拖延行为的，结果发现个体对完成工作的态度越积极、越主动，那么拖延行为就会越少（林琳、白新文，2014）。张顺民与冯廷勇（2017）提出了拖延决策模型，认为个体在做任务时，首先会对任务进行最初步的判断，对任务做出决策，因此将该种已经决定的行为称之为拖延决策；这里的任务分为“过程”和“结果”，个体在决策时会衡量“过程”效用和“结果”。如果“过程”的效用所

带来的消极程度是大于“结果”的效用所带来的积极程度，那么个体在决定推迟当前所面向目标的行为。如果“过程”的效用所带来的消极程度是小于“结果”的效用所带来的积极程度，那么个人将决定执行当前的面向目标的行为。

Ainslie (1975)提出了时间折扣理论，认为个体在日常生活学习中的每一个时刻都会遇到各种任务所产生的奖励，并对这些奖励进行选择，个体就会有忽视对未来事件发生的倾向，拖延正是一种体现。

Steel and Konig (2006)将以往的理论进行了整合，并提出了时间动机理论。并提出公式： $Utility = E \times V / T \times D$ ，Utility 是效用，是指个体对于任务的喜爱程度，效用越高，则个体越偏好；E 是期望，是指个体对自己的预期，是否可以完成任务时而产生的信念；V 是任务价值，由个体对任务所产生的喜爱程度以及个体成就决定；T 是指影响个体出现拖延的某些个体特质因素，比如：冲动、低自我控制、分心等，个体越容易分心，冲动性就会越强，就会出现拖延行为；D 是指任务总时长。通过公式，可得出个体的特质因素会影响拖延行为的发生（程静宁，2019）。

综合以上理论发现，个体的特质因素会影响拖延行为的发生。Moeller (2001)认为冲动性是一种多维的人格特质。宋梅歌等人（2015）研究发现个性特质因素冲动性会影响拖延行为。因此可以证实冲动特质做为个体特质因素是会影响个体拖延行为的发生，符合 Steel and Konig (2006)所提出的时间动机理论，因此本研究将采用时间动机理论，做为本次研究拖延行为的理论基础。

2.1.3 拖延行为的相关研究

在查找拖延行为的研究时发现，研究者们以唤起型、回避型拖延的概念，探讨拖延行为。田芊与邓士昌（2011）考察了大学生时间管理倾向对唤起性、回避性拖延的影响，研究结果显示唤起性拖延对心理控制源有负向影响，对于回避性拖延，权威控制有正向影响。刘愈婷（2013）探讨时间洞察力对大学生拖延行为的影响，研究结果显示拖延行为与心理控制源存在显著正相关。任晓美（2019）探讨了大学生完美主义与拖延行为的关系，研究结果显示完美主义、成就动机与唤起型和回避型拖延均有显著相关，并且完美主义、成就动机均可以显著正向预测唤起型拖延、回避型拖延。

通过对拖延行为的相关研究发现，研究者分别从性别、年级、学校类型等方

面，对拖延行为的影响因素进行分析。由于所研究的对象个体背景都有所不同，因此拖延行为的相关研究的结果也是有所差异的。本研究将对在不同背景下的拖延行为进行整理。

姚康（2019）从大学生的性别、年级对拖延行为进行了分析，研究结果显示大学生的年级在拖延行为有差异。陈超男等人（2019）所研究的《大学生拖延行为与冲动性特征研究》中，选取了性别、年级、专业为背景变项进行研究，研究结果显示大学生的拖延行为在年级和专业有差异。曾本君（2016）对大学生的意志力进行了研究，选取了性别、专业为背景变项进行研究，研究结果显示专业对于意志力有显著影响。赖振（2015）对安徽三所不同类型大学的大学生进行了学业拖延的调查，研究结果发现师范类大学的学生拖延水平高于理工类和医学类大学的学生。丁婷婷（2015）探讨大学生学业拖延，以南京五所不同类型的本科生为研究对象，调查结果显示综合类大学的学生拖延水平为最高，师范类大学的学生拖延水平最低。

综上所述，可知性别、年级、学校类型会对拖延行为产生差异性存在，本研究将会考量性别、年级、学校类型在拖延行为存在显著差异，因此本研究根据以上的结论提出以下假设：

H1-1: 西安市不同人口背景（性别、年级、学校类型）的大学生在拖延行为上存在显著差异。

2.1.4 拖延行为的测量工具

Lay(1986)编制的《一般拖延量表学生版》(General Procrastination Scale, GPS)和《成人拖延量表》(Adult Inventory of Procrastination, AIP)，两个量表主要是调查了人们在生活、学习上的拖延情况。Ferrair (1995)发现《一般拖延量表学生版》是可以直接预测出人们追求刺激的行为，《成人拖延量表》能直接预测出个体的低自尊与对认知需求所产生回避的行为，因此《一般拖延量表学生版》称为唤起型拖延，《成人拖延量表》称为回避型拖延。张茹（2014）将该量表修订为《一般拖延行为量表》，研究对象为大学生。该量表共分为唤起型拖延和回避型拖延两个维度，唤起型拖延共 20 题，其中 3、4、6、8、13、14、15、18、20 题项为反向计分题；回避型拖延共 15 题，其中 1、2、3、8、12、13 题项为反向计分题。该量表共 35 个题项，采用 Likert5 点计分法，1=非常不符合，2=比较不符合，3=

不确定, 4=比较符合, 5=非常符合。该量表的 Cronbach's α 系数是.867, 唤起型拖延量 Cronbach's α 系数是.788, 回避型拖延量表的 Cronbach's α 系数是.782。

Tuckman(1991)编制的《Tuckman 拖延量表》(Tuckman Procrastination Scale, TPS), 主要用来评价学生拖延行为的量表。张红梅与张志杰(2007)将《Tuckman 拖延量表》翻译为中文版量表, 用来检测中国大学生的拖延行为。该量表共 35 道题目, 采用 Likert4 点计分法, 1=非常符合、2=比较不符合、3=比较符合 4=非常符合, 分数越高, 则说明拖延行为较为严重。此量表共倾向、动机、归因三个维度, 拖延倾向是指一般情境下的拖延行为; 拖延动机是指反映了拖延行为的动机; 拖延归因是指拖延行为结果的解释。在该量表中三个因素的 Cronbach's α 系数分别为.810、.850、.780。

Choi and Moran(2009)编制了《主动拖延量表》(A New Active Procrastination Scale, NAPS)。倪士光等人(2011)对《主动拖延量表》进行了修订, 将量表分为了四个维度, 每一个维度共 4 个题项, 总量表共 16 个项目, 采用七点计分, 从 1 非常不同意到 7 非常同意之间做选择。四个维度分别是 A.结果满意、B.压力偏好、C.主动决定拖延、D.按时完成任务的能力。量表的信度 α 系数为.840, OS、PP、ID、AD 各维度的 α 系数分别为.820、.790、.780、.800。

综合以上量表发现《一般拖延行为量表》与本次研究的拖延行为定义、对象、情境较为相符, 并且容易取得完整版的量表。且该量表的信效度高, 因此选用张茹(2014)修订的《一般拖延行为量表》为本研究拖延行为所使用的研究工具。

2.2 冲动特质

2.2.1 冲动特质的定义及内涵

通过查阅有关冲动性的研究发现, 研究者们对于冲动性做出了不同的解释, 并将冲动性分别定义为人格特质和行为表现。Barratt(1959)认为冲动性是指未经深思熟虑的思考便快速做出的反应, 喜好冒险, 并试图快速完成任务的多维人格特质。Moeller(2001)认为冲动性是一种多维的人格特质, 是指那些具有这些特质的个体受到内在或外在的刺激作用之下, 往往对目标没有计划, 从而迅速地做出反应, 并且不考虑这些反应是否会对自己或者他人造成不利的影 响。Dalley *et al.* (2011)认为冲动特质是指个体会提前选择行动, 缺乏提前预料出所发生的行为结果的偏向。李飞等人(2006)认为冲动是指在做事之前缺少思考, 做事马马虎虎

不认真、仔细，且具有危险、不合适的行为；不符合现有的环境，并会让人感到不舒服、难过的结果。杨会芹等人（2007）认为这是个体在接受来自内心潜意识对行为的控制，为了减少内心的压力，这是一种个体的心理防御功能。王长虹等人（2010）认为冲动是指抗拒不了来自外界所带来的诱惑，也压抑不住对欲望的满足，进而缺失了对长期和短期目标努力拼搏的能力。陈超男与肖崇好（2014）认为冲动性的概念是没有统一定义的，冲动性目前既是一种人格维度，同时也是行为的类型。

综合文献内容，本研究将采用李飞等人（2006）对冲动性所定义的文献，认为冲动特质是指个体冲动性为行为的表现，在面对所要完成的事情时，没有认真考虑后果，便采取行动，从而做出冒险、不得当的行为。

研究者们分别对冲动性进行了分类。Dickman (1990)按照个体的行为结果将冲动性人格特质分成:功能和非功能冲动性。功能性冲动指一种较为正向的冲动性,是指只要人们稍微考虑一番便做出行动的一种行为;而非功能性冲动的人们,属于一种负向的冲动性,是指人们在做出行为之前会毫不犹豫的做出决定,其结果使得人们深处困境中。Barratt *et al.*(1995)研究发现,将冲动性分为三个维度:A. 无计划冲动性,是指个体在完成任务时敷衍了事,没有好好的规划和谨慎考虑; B. 注意力冲动性,是指不及时解决手上关键的事情; C. 运动冲动性,即一时冲动便行动起来,形容个体在做起事来毫不犹豫、立刻决策和不假思索地做事。

综合以上文献,本研究将采用 Barratt *et al.* (1995)对冲动性进行的分类,分别是无计划性、注意力冲动性、运动冲动性这个三个维度。

2.2.2 冲动特质的相关理论

初期研究者们以冲动性为人格特质,提出了相关的理论。Freud (1905)提出了人格结构理论,在《性学三论》中提到了冲动,认为人们能够有效的回避由外界所带来的影响,让人们减少出现亢奋的行为,但内部冲动是人们心理本身存在的,是本能的反应,并且也是不能避免的;人们的心理结构是由意识、前意识、潜意识组成的;在潜意识中最大一特点就是冲动性,无论人们的内在驱动力有多么的强大,都会让个体出现追求快乐的满足感。

Eysenck (1968)提出人格特质论,认为在外倾性人格特质里,冲动性是属于亚结构之一的。Eysenck (1985)以冲动性为一种行为属性,对其理论进行了修订,

根据大脑皮层的生理唤醒水平来说明冲动,因此提出冲动行为的特质通常表现在个体具有冒险的精神和不加思考的就行动的冲动。具有冒险精神的个体在行动的时候能清楚的知道行为的危险性,却依旧执行,这属于高冲动性个体唤起了自身低的冲动性;而有的个体在开车的时候在没有意识到自己所做出的超速等危险行为,这就属于是低冲动性的个体唤醒了自身高的冲动性。

Baumeister (1998)提出了自我损耗理论,将减弱的自我控制定义为自我损耗或认知损耗。该理论认为,在损耗来临时,拥有自控行为的个体能吸引到某些有关自我控制的资源,从而使得个体的自我调节下降;例如,在购物时,消费者会接收到各种产品信息,就会出现自我损耗,从而便会产生冲动性购买商品的行为。

Gray (1972)提出了强化敏感性理论,根据人的大脑神经机制的层面,进而说明人格差异。强化敏感性是指人们通常在表现受到刺激事物时的反应性,从而会改变人们的思维能力、情绪、做出相应行为以及动机,赞赏和责罚成为了一项信号,转达给人们,从而通过强化的理论来调节人们的行为。

综合以上理论发现,冲动性个体本身就有动机的渴望,只要稍微通过奖赏的方式刺激,冲动性个体便会做出行动;相反,只要对其进行惩罚,那么冲动性个体便会停止行动。

2.2.3 冲动特质的相关研究

在搜寻冲动特质的研究时发现,研究者们以非计划冲动性、行动冲动性、认知冲动性三个方面来探讨冲动特质。邓林园等人(2014)研究了冲动性人格对青少年上网成瘾的分析,研究结果显示上网成瘾倾向的少年行动冲动性和非计划冲动性显著,行动冲动性、非计划冲动性、认知冲动性与青少年上网成瘾成显著正相关。黄海等人(2015)考察了大学生手机依赖与冲动性之间的关系,研究结果显示手机依赖与行动冲动性、非计划冲动性、认知冲动性均为显著正相关。李婵等人(2017)探讨了大学生冲动性与攻击行为的关系,攻击行为与行动冲动性成正相关,无计划冲动性与言语攻击成正相关,结论得出冲动性与攻击行为之间存在显著正相关。

由于研究的对象个体背景都有所不同,因此冲动特质的相关研究的结果也是有所差异的。研究者们从性别、年级、学校类型等方面,对冲动特质的影响因素进行分析。本研究将对以往研究者对冲动特质不同背景的相关研究进行整理。

沈志华等人(2016)采用《BIS-11 冲动性量表》对大学生进行了研究,结果显示女生冲动得分高于男生。胡春梅等人(2018)从青少年的性别、年级对冲动特质进行研究,研究结果显示男生的冲动性高于女生,大二学生的冲动性高于大一、大三的学生。陈超男等人(2019)对 645 名大学生进行了冲动特质的研究,研究结果显示大四学生的冲动性平均分是高于大一、大二、大三、大四,大一学生的冲动性平均分最低。师范类大学的学生冲动性得分高于理工类大学的学生。

综上所述,可知性别、年级、学校类型会对冲动特质产生差异性存在、因此本研究会考量性别、年级、学校类型在冲动特质存在显著差异,因此本研究根据以上的结论提出以下假设:

H1-2:西安市不同人口背景(性别、年级、学校类型)在冲动特质上存在显著差异。

2.2.4 冲动特质的测量工具

本节将对研究者们所编制的冲动特质量表进行对比,选出适合本研究所适用的量表。Barratt(1959)编制了《BIS-11 冲动性量表》(Barratt Impulsiveness Scale, BIS-11),李献云等人(2011)对该量表进行了修订,量表共 30 道题项,采用 Likert5 点计分法,1=不是,2=极少,3=有时,4=经常,5=总是,得分越高,则表明冲动性越强。该量表分为以下几个维度:A.非计划、B.行动冲动性、C.认知冲动性。三个分量表得分内部一致性为.770~.890,三项的特征值分别为:8.00、3.16、1.41,总方差分别为:26.66%、10.53%、4.70%。

Dickman(1990)编制了《Dickman 冲动量表》(Dickman's Impulsivity Inventory, DII)。官琳(2008)对《Dickman 冲动量表》进行了修订,该量表共 23 道题项,采用是或否进行答题。该量表共分为两个维度,A.非功能性冲动、B.功能性冲动,非功能性冲动共 12 道题项,功能性冲动共 11 个题目,其中 2、3、8、12、17、18、19、21、22 均为为反向题。该量表的 Cronbach's α 系数分别为.860 和.830。

Whiteside and Lynam(2001)编制了《UPPS 冲动性测量量表》。吕锐等人(2014)将该量表修订为《UPSS 冲动行为量表》,此量表一共 45 道题项,采用两点计分。共为四个维度,分别是 A.预先考虑、B.急迫性、C.快感寻求、D.毅力。量表总的 Cronbach's α 为.840,分半信度为.550。

对以上量表进行对比后发现李献云等人(2011)修订的《BIS-11 冲动性量表》

信效度高且完整性较高，并且与本次研究的定义、对象、情境较为相符，因此选用李献云等人（2011）修订的《BIS-11 冲动性量表》为本研究冲动特质所使用的研究工具。

2.3 意志力

2.3.1 意志力的定义及内涵

在过去研究中发现，研究者们对于意志力的定义大多一致，并都认为意志力具有调节行动的能力。Karoy (1993)认为意志力属于自我调节的一种能力。陈录生与马剑侠（2002）认为意志力是指个体可以主动地确定目标后，能够战胜重重困难，调节自己的行动，实现完成任务的心理过程。张红英（2007）认为意志力是指个体自觉地明确目标，并根据自己的目标从而调节自己的行动，不畏惧困难，勇敢克服，意志力具有开启与停止的能力，在个体需做出行为时，能够起到关键的作用，还可以控制和调节个体的行为。杨欣虎（2008）认为意志力是指人们根据自己的信念，从而向实现的目标所行为努力的心理状态；个体外部属于行动，内部属于心理，因此意志力既能调节行动又能调节心理；人们对世界的理解，源于个体客观和主观的价值观，个体的发展、能力和心理素质是个体是否能成功的关键因素。意志力是个人有意识地确定目标，根据对目标的控制和调整自身行为，克服困难并实现目标的心理素质。个体可以通过自觉性、坚韧性、自制性、果断性、目的性、调节性等指标来衡量意志力水平（彭聃龄，2016）。综合以上文献，本研究将采用张红英（2007）对意志力的定义，认为意志力是根据个体信念，从而调节自身行动，并且意志力具有积极的作用，可以使得个体克服困难。

随着研究者们对意志力深入的扩展，对意志力进行了分类。刘朝霞（2002）认为意志力品质包括四个内容：A.主动性：是指能认识到自己行动的重要性，并可以掌控调节自己的行动，从而达到自己预期的目的；B.果断性：是指做事坚决、果断，能够深刻认知自己行动的后果；C.坚韧性：在行动中，遇到困难不退缩，坚持努力完成任务；D.自制力：能够控制自身的情绪，约束自身的行为举止，克服低落情绪与激烈行为。

孙晓敏（2010）将意志行为分为以下两种阶段：准备阶段和执行阶段，准备阶段是指对任务工作有明确的目标，从而制定方案，并做出决策；在执行阶段是指，良好的意志自制性和顽强性有助于实现目标的达成。意志力行动过程主要包

含了以下种特征：A.是指对工作任务有清晰的规划：意志力行动是有主动与目标性的，个体会依据所预期规划的目标，从而调节、组织计划自己的行动；B.以任意运动做为基础：是指会受到潜意识所发出的信号，支配个体做出具有一定目标性的行为，心理学将这项行为称之为不随意运动，意思是指将个体天生就存在一些不受意志力控制的动作，如：咳嗽、挠头、吞咽等；将个体后天形成的、受意志力控制的动作，称为随意运动，如：开车、走路、书写等；C.与克服困难相联系：是指个体在实现目标的过程中，会遇到种种困难，只有战胜困难，才能通过意志力的努力来实现目标，战胜困难是意志力行动中最为重要的特征（曹学成，2017）。

心理学家认为意志力分为动态层面和静态层面，个体的动态与静态层面会在不同的情境与环境下表现出不同的方式，且是能够彼此进行转换的。在个体行动的过程中，是具有引领个体行动的力量。比如意志力为静态时，个体持续在做某件事情，并在这件事情上付出了很多心血，且坚定的完成；说明这类个体具有较强的意志力。个体的意志力特征是可以通过个体的决心和能否长期完成任务的持久性表现出现的（王静，2019）。

综合以上文献，本研究将采用刘朝霞（2002）对意志力进行的分类，分别是性、果断性、坚韧性、自制力。

2.3.2 意志力的相关理论

心理学研究证明，意志的形成与发展的基于一定的生理条件所存在的（张红英，2007）。Erikson (1969)研究表示随着个体的身体在童年时期的发展，大脑皮层的抑制功能会逐渐加强与完善，控制和调节能力也会逐渐增强，个体便可以掌控自己的行为，能够判断事物的对错，因此在做某些事情时，就会产生真正的意志行动。大学生的身体与心理已经发育成熟，根据理论大学生具有充分的能力执行意志行动并为意志力形成一定的生理基础。

Maslow (1968)需求层次理论中，人们会相信随着年龄的增长，其对心理上与物质上的需求也会不断发生变化，人们将会不断的调整自己的心理状态和改变自身行为，会改正自己一些不满意的现状，朝着自己的需求方向所转变。这种心理上的调整正在不断加强，而具体行为的实施会使人们不断的增强意志力。人们便可以通过控制和使用意志力来加深对自身的了解，进而不断提高自己。武丽丽

(2016) 研究认为意志力是个体在生活中慢慢成长形成的意志力品质。通过个体的主动性、果断性、坚韧性、自制性，从而衡量意志力是否坚定。

吴峰(2014)认为个体在意识的领域中，主要是在主动性方面，这是由个体的主观需求所确定的。个体的意志力在进出生命体核心功能区域的能力决定了个人生命的能量。如果以意志力来操控个体生命的力量，那就是个体生命的体现。

根据以上研究发现，Maslow (1968)需求层次理论中，个体意志就会不断的调整其心理的状态，指导具体行为，从而不断的完善自己。武丽丽(2016)研究认为意志力会随着个体在生活中的成长，从而形成意志力品质，意志力品质包含了个体的果断性、主动性、自制性、坚韧性。因此，本研究将使用需求层次理论做为意志力的理论基础。

2.3.3 意志力的相关研究

有关意志力的研究，研究们从果断性、自制性、坚韧性、主动性四个方面来探讨意志力。曾本君(2016)探讨大学生意志力与自我和谐的关系，结果显示意志力对自我和谐有预测作用。葛欣欣(2017)探究意志力、学业拖延与学业情绪的关系，结果显示意志力对学业情绪有预测作用，意志力与学业拖延呈显著正相关。闫傲寒(2019)探讨意志力对自我损耗和自我效能之间能否起到调节作用，研究结果发现意志力能够起到调节自我损耗，从而影响个体的自我效能感。

本研究将对以往研究者对意志力不同背景的相关研究进行整理。马玉洁与李伟(2016)研究发现性别、年级、学校类型对大学生意志力有着显著的影响。李婷婷(2016)探讨大学生意志力水平发现女生的意志力高于男生。武丽丽(2016)探索大学生意志力与学业成就的关系，其中性别对大学生意志力有影响。

综上所述，可知性别、年级、学校类型会对意志力产生差异性存在、因此本研究会考量性别、年级、学校类型在意志力存在显著差异，因此本研究根据以上的结论提出以下假设：

H1-3:西安市不同人口背景(性别、年级、学校类型)大学生在意志力上存在显著差异。

2.3.4 意志力的测量工具

武丽丽(2016)编制的《新生代大学生意志力量表》(New Generation College Student Willpower Questionnaire, NGCSWQ), 是用于测量新生代大学生的意志力。

该量表共 24 个条目，分为以下几个维度：A.目的性、B.自觉性、C.坚韧性、D.自制性、E.果断性、F.调节性。该量表采用 Likert5 点计分法，1=完全符合，2=比较符合，3=符合，4=比较不符合，5=完全不符合，得分越高则意志力水平越高。该总量表内部一致性信度为.860，各维度的 Cronbach's α 系数分别为调节性.860、目的性.770、自制性.770、果断性.770、坚韧性.750、自觉性.730。验证性因素分析， χ^2/df 为 4.43、RMR 为.05、CFI 为.9、GFI 为.90、AGFI 为.87、RMSEA 为.07。

杨君玉（2009）编制的《大学生意志力测试量表》。该量表共 26 个题项，采用 Likert5 点计分法，1=完全符合，2=基本符合，3=一般，4=基本不符合，5=完全不符合，得分越高则表明意志越坚强，得分越低则表明意志越薄弱；该量表分为四个维度，包括果断性、自制性、坚韧性、主动性；果断性：是指快速地、不错过任何机会，把握住每一次的机遇；自制性：是指擅长控制自己的情绪和行动并进行管理；坚韧性：是指可以不惧困难、锲而不舍的品质；主动性：是指可以自觉地支配自己的行动。Cronbach's α 系数分别为：果断性.860、自制力.900、坚韧性.820、主动性.730。总问卷的结构效度果断性为.680、自制力为.850、坚韧性为.770、主动性为.650。

Forstmeier and Rudde (2008)编制的《意志力量表》，共计 35 道题项，分为控制力和调节力两个维度。邱绍一等人（2020）对该量表进行了修订，采用 Likert 六点计分法，因素分析结果显示 KMO 值为.82，Bartlett 球形检定值达显著，量表内部一致性 Cronbach's α 系数为.950。

对比以上量表发现，杨君玉（2009）编制的《大学生意志力测试量表》，信效度较高，维度划分较为清晰，量表较为完整，与本研究的对象、定义较为符合。因此，将选用杨君玉（2009）编制的《大学生意志力测试量表》为本研究意志力的测量工具。

2.4 冲动特质与拖延行为的相关研究

根据以往研究发现冲动与拖延之间存在正向的影响，冲动特质的个体，做事缺乏专注性，自制能力差，很容易被其他事情所吸引，而拖延行为的个体普遍自制力与调控能力弱，不能进行有效的自我管理，并且冲动特质越高，则拖延行为越明显（史桂蓉等人，2016）。宋梅歌等人（2015）认为冲动的人更倾向于立即

采取行动，并且冲动得分越高的人越容易拖延。冲动性可以预料到发生拖延行为的几率大小，同时也是干扰和调节可能会发生拖延行为的重要原因。冲动性的个体，更可能拖延，因为他们通常将注意力放在眼前的欲望上（张纯霞、冯廷勇，2018）。Eunhye (2014)明确指出冲动是引起个体拖延的主要原因。秦周青（2013）研究发现，个人对任务的喜爱程度会影响个人在完成时将任务推迟，也就是说，参与者的利益会受到很大程度的影响。这可以看出，当受检者立即面临较小的损失与较大的损失时，会对较大的损失产生有更大的厌烦感，因此尽管延迟了，受检者还是会选择延迟损失。这属于一种非理性和冲动的计划行为。史桂荣等人（2016）研究发现，冲动性行为越高，拖延行为也就越明显，冲动性个体自控力较差。

冲动性个体偏好较小的奖赏，高拖延者也更容易被立即得到的短期奖赏和满足所吸引，通过研究发现，冲动性与拖延之间是显著正相关的（王有智、罗静，2009）。罗静（2007）研究发现，个体出现拖延行为的主要原因是为了选择其他更有趣的活动，而并非是拖延者缺乏学习的动机和个人明确的目标；与之相反，拖延者也许会为了弥补个人的缺点，而设定更多的计划与目标；由此可见，拖延者之所以会出现推迟执行任务与目标，与其行为的冲动性有着密切的关系。王艳（2017）研究显示，高职学生容易出现注意力不集中的原因是，会受到外部刺激的事情所影响，并容易分心；对能够及时得到奖赏的事情更为充满诱惑，从而便选择放弃需要耗费较长时间，且难以完成的任务，丝毫没有一点计划地做出缺乏深谋远虑的学业拖延行为。高职学生的冲动性越低，则说明学生们的注意力就专注，做事也将尤为严谨，对待工作学习也会合理地安排时间。

刘佩伟（2018）研究发现，拖延行为与冲动性之间存在着显著正相关，拖延行为的个体通常会放弃长远的目标而选择短期的奖赏，冲动性的个体存在着及时享乐的现象，因此拖延行为与冲动性存在着共同性。

根据以往有关拖延行为的研究发现，拖延与冲动特质密切相关，并且冲动特质会影响拖延行为，冲动特质越高的个体越容易出现拖延。综上所述，本研究提出以下假设：

H2：西安市大学生冲动特质对拖延行为有显著正向影响。

2.5 意志力与拖延行为的相关研究

有关部分意志力的研究,发现意志力具有调节行动的能力,并且意志力对自身的发展都有着积极的影响。

Job *et al.* (2015)研究发现意志力能够预测出个体的拖延行为,意志力较强的个体会正向积极的面对生活与学习,并且很少会出现拖延现象。楚珺繁(2016)认为学生之所以会出现拖延的现象,是因为学生的意志力较为薄弱,且没有较强的时间观念;通过学生对意志力的培养,从而调动学生的积极,减少拖延的发生,帮助学生们改善不良习惯。研究发现非有限意志力的学生会注重主动探索任务目标,在生活与学习中也会更加自律,并且有学业成绩也较为优异,拖延的表现较低,有限的意志力与学业拖延之间呈显著正相关(葛欣欣,2017)。石巧品(2015)认为意志力可以调节自身行为,合理安排时间,就能改善拖延。候咏梅与李楚蒙(2019)研究发现较为严重的拖延者,意志力也较低,因此只有帮助大学生提高意志力,有计划步骤的安排生活、学业,便可避免拖延的发生。

在以上文献中,可发现意志力能够影响个体拖延的发生。通过加强个体的意志力,拖延也会逐步减少。综上所述,本研究提出以下假设:

H3: 西安市大学生意志力对拖延行为有显著正向影响。

2.6 意志力与冲动特质的相关研究

在探讨意志力的文献时发现,个体在遇到诱惑时,会缺乏意志力,做出冲动性决策,个体便会选择简单任务满足即时需求(利振华等人,2018)。崔新民(2007)认为冲动性是与自制力相反的不良意志品质,通常表现为不能约束自己的行动,意气用事、放纵的倾向;冲动性个体做事草率、莽撞,不考虑事情的后果,这就是缺乏意志调节的结果。意志力可以使个体抑制上级反应,激活其上级反应并检测错误。意志力较高的个体强调对行为的控制,并帮助个体克服强烈冲动的情绪(易娟等人,2016)。意志力可以减少人的冲动性,冲动性个体在决策过程中,意志力的作用使得被试冲动性决策显著提高,在工作中需要通过意志力来抵挡住可以立刻获得夸奖的吸引,降低冲动性行为(汪强、张茂恩,2015)。个体在做决定的时候会考虑该行为是否具有意义,并也会对结果产生预想,因此个体的行为就会受到意志力的影响。冲动行为属于一种非理性的行为,会因为意志力不够坚定,而出现影响结果(陈超男、肖崇好,2014)。

有研究发现意志力对拖延行为也起到了调节作用,通过意志力能够合理安排时间,可以改善拖延(石巧品,2015)。侯永梅与李楚蒙(2019)研究认为只要帮助学生们提高意志力水平,让学生有计划的执行任务,才能避免拖延的发生。通过以上研究可以发现,意志力具有调节的作用,并能够调节个体行为的能力,意志力能够约束个体所要做出冲动、不理智,缺乏思考的事情,而较高的学生,很少会出现拖延行为。因此本研究认为意志力能够调节冲动特质对拖延行为的影响。综上所述,本研究提出以下假设:

H4: 西安市大学生意志力在冲动特质与拖延行为中起到调节作用。

第3章 研究方法与设计

本研究将探讨西安市大学生冲动特质对拖延行为的影响,以及进一步分析意志力在冲动特质与拖延行为的调节作用。本章共分为6部分内容:第1部分为研究框架;第2部分为研究假设;第3部分为研究方法;第4部分为研究对象;第5部分为研究工具;第6部分为数据分析方法;第7部分为预试结果。

3.1 研究框架

本研究根据所提出的研究目的、研究问题、研究假设,以及本研究的研究变项,提出研究架构,如图3.1所示:

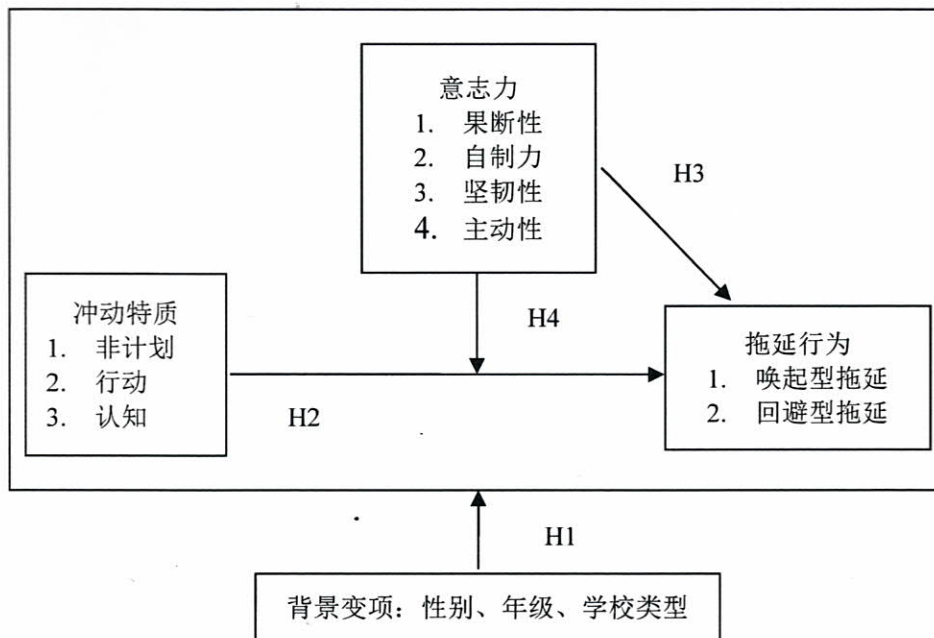


图 3.1 研究架构图
资料来源: 本研究整理

3.2 研究假设

根据本研究所提出的研究目的,为了探讨西安市大学生冲动特质、拖延行为、意志力的现况,冲动特质与拖延行为之间的关系,意志力与拖延之间的关系以及意志力在冲动特质与拖延行为之间所起到的调节作用,因此提出以下研究假设:
H1: 西安市不同人口背景的大学生在冲动特质、拖延行为、意志力上存在显著差异。

H1-1: 西安市不同人口背景大学生在拖延行为上存在显著差异。

H1-2: 西安市不同人口背景大学生在冲动特质上存在显著差异。

H1-3: 西安市不同人口背景大学生在意志力上存在显著差异。

H2: 西安市大学生冲动特质对拖延行为有显著正向影响。

H3: 西安市大学生意志力对拖延行为有显著正向影响。

H4: 西安市大学生意志力在冲动特质与拖延行为中起到调节作用。

3.3 研究方法

本研究将采用问卷调查法。郑晶晶(2014)认为问卷调查法是教育研究中最常用和最常用的方法。它是一种基于实证主义的定量研究方法。这是一种研究方法,即将标准化的调查问卷发布或者邮寄给相关人员,然后收集和分析调查问卷,并进行统计分析以获得研究结果。问卷的测试题已经通过了信度和效度测试。问卷的形式,内容和执行过程均标准化。使用问卷调查法,答题者在选择答案时更加灵活方便,同时也便于研究者进行数据处理和分析。答题者不会受到外界的打扰,进而如实填写信息,并能够通过问卷的调查了解自己的情况。

袁方与王汉生(2004)归纳出以下有关问卷调查法的优点,首先是问卷调查法的结果清晰明了,容易量化;其次是使用问卷调查法效率高,回收问卷快,所回收的数据具有较高的质量。

本研究采用问卷调查法将冲动特质、拖延行为、意志力三份量表的题目量化,以便于统计分析,在确保样本量的同时,还能保证研究数据的真实性与可靠性。在使用问卷调查法时可能会出现,回收率低、质量得不到保障等问题。在过于有关冲动特质、拖延行为、意志力的量表相对成熟,所以本研究将采用问卷调查法,对大学生冲动特质、拖延行为、意志力进行研究与测量。

3.4 研究对象

陕西省教育资源丰富,在人才培养方面也有着较强的优势(张莹、杜永峰,2020)。基于陕西省人民政府印发《陕西省贯彻(国家中长期教育改革与发展规划纲要(2010-2020))的实施意见任务分工》中提出,要继续支持国家的“985工程”与“211工程”高校的建设,构建中国具有影响力、高水平的大学,并确保陕西省若干所高校处于全中国领先地位。陕西省是中华文明的发祥地,也是中国重要的科研教育基地,素有重教兴学的优良传统,高等院校共108所、学生人数共155万名,居全国前列(人民网)。西安市是陕西省省会,是中国西部重要

的省会城市、科研教育基地（国务院关于西安城市总体规划的批复，2010）。由此可知，西安市有着多所重点高等院校，并且国家一直重视西安高校和高等教育的建设与发展。因此将选取西安市大学生为研究对象，样本具有一定的代表性。

本研究的研究方式将采用方便抽样。方便抽样是指研究者为了方便，抽选认识的人或随便找人进行调查，作为研究对象。方便抽样更容易获取到不同专业的大学生的信息，并且被试者的不太会出现防备心理，因此填答的问卷会较为真实。方便抽样的缺点是容易造成样本的偏差。根据吴明隆与涂金堂（2007）认为问卷在预试时，要以问卷中最多题项分量表的 3-5 倍为预试人数。本研究题数最多的量表为《一般拖延行为量表》，题项为 35 题，将其扩大五倍，则为 175 人，考虑到无效问卷，因此发放预试问卷 200 份。

Goursuch (1983)建议正式问卷的样本数应至少是总量表题数的十倍，并要大于一百。本研究拖延行为、冲动特质、意志力三个量表题数共 70 道题项，将其十倍为 700 份，考虑到无效问卷，因此发放正式 800 份问卷。

3.5 研究工具

根据本研究的冲动特质、拖延行为及意志力量表的信度和效度的考量，本研究将使用张茹（2014）修订的《一般拖延行为量表》、李献云等（2011）修订的《BIS-11 冲动性量表》、杨君玉（2009）编制的《大学生意志力测试量表》，信效度较好，相对比较成熟。因此选择比较适合本研究的量表，进行相关的研究。量表共分为四个部分，第一部分为背景变项；第二部分为《一般拖延行为量表》；第三部分为《BIS-11 冲动性量表》；第四部分为《大学生意志力量表》。

3.5.1 个人背景变项

本研究样本包含性别、年级、学校类型

A: 性别：男、女

B: 年级：大一、大二、大三、大四

C: 学校类型：理工、师范、综合

在预试部分，本研究将以中国陕西省西安市三所不同类型大学的大学生为预试样本，进行《BIS-11 冲动量表》、《一般拖延行为量表》、《大学生意志力测试量表》的预试，从而了解此量表对西安市大学生的适用性，而其结果将以最终的正式问卷为依据。共发出 200 份，除去无效问卷 10 份，共回收 190 份问卷。

3.5.2 一般拖延行为量表

本研究采用的拖延行为量表是《一般拖延行为量表》，该量表是由 Lay (1986) 编制一般拖延量表学生版 (General Procrastination Scale, GPS) 和成人拖延量表 (Adult Inventory of Procrastination, AIP)，两个量表主要是调查了人们在生活、学习上的拖延情况。Ferrair (1995) 发现《一般拖延量表学生版》是可以直接预测出人们追求刺激的行为，《成人拖延量表》能直接预测出个体的低自尊与对认知需求所产生回避的行为，因此《一般拖延量表学生版》称为唤起型拖延，《成人拖延量表》称为回避型拖延。张茹 (2014) 对该量表进行了修订，改为《一般拖延行为量表》。

《一般拖延行为量表》共 35 道题项，包含唤起型拖延和回避型拖延两个部分，采用 Likert5 点计分法，1=非常不符合，2=比较不符合，3=不确定，4=比较符合，5=非常符合，分数越高则拖延行为越严重。唤起型拖延题项包含 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20，其中 3、4、6、8、13、14、15、18、20 题项为反向计分题；回避型拖延题项包含 21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35，其中 1、2、3、8、12、13 题项为反向计分题。该量表的 Cronbach's α 系数是 .860，唤起型拖延量 Cronbach's α 系数是 .780，回避型拖延量表的 Cronbach's α 系数是 .780。经整理后的一般拖延行为问卷维度及各个题项见表 3.1。

表 3.1 一般拖延行为量表各维度及题项

维度	题项
唤起型拖延	唤起型 1: 计划好的事情我常常要放很久才去做。
	唤起型 2: 临交差时我才会去做作业。
	唤起型 3: 从图书馆借的书，不管到期没有，看完后我都会立即归还。
	唤起型 4: 早晨到了该起床的时间，我都会立即起来。
	唤起型 5: 换下来的衣服我通常会放很久才洗。
	唤起型 6: 我通常都会很快给别人回电话。
	唤起型 7: 即使是很简单的工作，我通常也会放几天才开始。
	唤起型 8: 我通常会尽可能快地做出决定。
	唤起型 9: 对必须要做的工作，我通常也会放几天才开始。
	唤起型 10: 我总是必须赶着去做，才能按时完成任务。
	唤起型 11: 临出门时，我常会在出发前发现还有一些事情没准备好。
	唤起型 12: 在准备一些马上要交差的事务时，我还经常花时间去做好其他事。
	唤起型 13: 去赴约我一般都会早点出发。
	唤起型 14: 任务布置下来后，我一般都会立即去做。

表 3.1 一般拖延行为量表各维度及题项 (续)

维度	题项
唤起型拖延	唤起型 15: 我通常会提前完成任务。
	唤起型 16: 逢年过节或别人生日, 我几乎总是到最后一刻才去选购礼物。
	唤起型 17: 即使是最重要的东西, 我也是到最后一刻才买。
	唤起型 18: 我通常能够完成当天计划的所有任务。
	唤起型 19: 我老是说“我明天就去做”。
回避型拖延	唤起型 20: 晚上休息之前, 我通常会处理好当天必须完成的任务。
	回避型 1: 我会按时归还别人的东西。
	回避型 2: 我大多数时候都能准时赴约。
	回避型 3: 去赴约的前晚我会把相关的东西准备好, 以免迟到。
	回避型 4: 我发现我的行动总是跟不上计划。
	回避型 5: 我经常不能按时完成任务。
	回避型 6: 我很想得到如何按时完成任务的建议和指导。
	回避型 7: 家人和朋友都认为我总是要等到不能再推迟时才会去做事。
	回避型 8: 我会抽出时间来把重要的事情做好。
	回避型 9: 我不能总是在规定期限之内完成任务。
	回避型 10: 我总觉得我不能合理的安排时间。
	回避型 11: 我直到不能再推迟时才会去医院看病。
	回避型 12: 我比我所知道的大多数人都要准时。
	回避型 13: 我会定期整理房间。
	回避型 14: 定好的时间, 朋友会预见到我会晚到一会。
回避型 15: 过去的一年, 我已经为我总是要等到最后一分钟才去做事付出了代价。	

资料来源: 张茹 (2014)。《执行功能、自我调节与大学生拖延的相关研究》。[硕士论文, 华中科技大学], 谷歌学术 <http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10487-1015014963.htm>

3.5.3 BIS-11 冲动性量表

本研究将采用《BIS-11 冲动性量表》为冲动特质的量表, 该量表是由 Barratt (1959) 编制, 是常用的冲动性评估工具, 有较多中国研究者对量表进行了新的编制。该量表的对象为大学生, 本研究的对象也为大学生, 因此该量表适用于本研究。李献云等 (2011) 对该量表进行了修订, 共分为三个部分, 第一部分为非计划、第二部分为行动冲动性、第三部分为认知冲动性, 其中每个维度包含 10 道题目。非计划是指对待生活、工作有计划、有目标; 行动冲动性是指对待事件所做出的反应以及行动, 认知冲动性又被称为注意冲动性, 是指做事理智, 有计划性。

《BIS-11 冲动性量表》共 30 道题项, 包含非计划、行动冲动性、认知冲动性三项; 通过测试后可得到三组分数, 加上总分, 共四组分数。得分越高, 则表明冲动性越强。其中非计划维度共 10 道题项, 分别为 1、4、7、10、13、16、19、22、25、28, 该维度题项都为反向计分题, 对应的得分范围是 5-1 分, 总是=5 分、经常=4 分、有时=3 分、极少=2 分、不是=1 分, 得分越高, 则表明冲动

性越高；行动冲动性维度共 10 道题项，分别为 2、5、8、11、14、17、20、23、26、29，认知冲动性维度共 10 道题项，分别为 3、6、9、12、15、18、21、24、27、30，该维度题项都为反向题计分题，对应的得分范围是 5-1 分，总是=5 分、经常=4 分、有时=3 分、极少=2 分、不是=1 分，得分越高，则表明冲动性越高。该量表的三个分量表得分内部一致性为.770~.890，各因子的特征值分别为：8.00、3.16、1.41，总方差分别为：26.66%、10.53%、4.70%。经整理后 BIS-11 冲动性问卷维度及各个题项见表 3.2。

表 3.2 BIS-11 冲动性量表各维度及题项

维度	题项
非计划	非计划 1: 我认真安排每件事。
	非计划 2: 我对未来有计划。
	非计划 3: 我有规律地存钱或攒钱。
	非计划 4: 我对工作和获得收入有计划。
	非计划 5: 我做事比较理智。
	非计划 6: 我有规律地安排饮食起居。
	非计划 7: 我离开家之前把事情都安排好。
	非计划 8: 我做事时能按计划完成。
	非计划 9: 我花钱有计划性。
	非计划 10: 我很看重对未来的安排。
行动	行动 1: 我做事不加思考。
	行动 2: 我不能很好地控制自己的行为。
	行动 3: 我难以控制自己的脾气。
	行动 4: 我说话不加思考。
	行动 5: 我激动时难以控制自己的行为。
	行动 6: 我容易冲动行事。
	行动 7: 我不考虑后果而立即行动。
	行动 8: 我容易冲动性购物。
	行动 9: 我做事十分莽撞。
	行动 10: 我想到什么就马上去做。
认知	认知 1: 遇到问题时我能想出好办法。
	认知 2: 必要时我能够长时间考虑一个问题。
	认知 3: 我能从不同角度考虑问题。
	认知 4: 遇到问题时我喜欢慢慢考虑。
	认知 5: 遇到难题时我可以耐心地思考解决问题的办法。
	认知 6: 做决定前, 我喜欢仔细考虑得失。
	认知 7: 我冷静地思考问题。
	认知 8: 我遇事犹豫不决。
	认知 9: 我思考问题时能集中注意力。
	认知 10: 我容易想出新的办法来解决遇到的困难。

资料来源: 李献云、费立鹏、徐东、张亚利、杨少杰、童永胜、牛雅娟 (2011)。Barratt 冲动性量表中文修订版在社区和大学生人群中应用的信效度。《社会精神病学》, 25(8), 610-615。

3.5.4 大学生意志力测试量表

本研究采用意志力量表是由杨君玉(2009)编制的《大学生意志力测试量表》。该量表的研究对象为高校本科生，而本研究的研究对象也为大学生，因此该量表适用于本研究。该量表采用 Likert5 点计分法，1=完全符合，2=基本符合，3=一般，4=基本不符合，5=完全不符合，量表共四个部分，分别是：果断性、自制力、坚韧性、主动性；其中果断性是指迅速地、抓住时机采取决定的品质，善于观察、敏锐，能够很好的抓住机会；自制力：是指能够控制自己的情绪，约束自己的行为举止，克服低落情绪与激烈行为；坚韧性：是指在行动中，遇到困难不退缩，坚持努力完成任务；主动性：是指可以自觉地支配自己的行动，能够独立判断，不随波逐流。

《大学生意志力测试量表》共 26 个题项，包含果断性、自制力、坚韧性、主动性四项。得分越高则说明意志越坚定，得分越低则表明意志越脆弱。果断性维度共 4 个题项分别为：15、5、17、19，自制力维度共 9 个题项分别为：14、8、2、3、4、22、9、23、10，坚韧性维度共 4 个题项分别为：6、11、13、24，主动性维度共 9 个题项分别为：1、7、12、16、18、20、21、25、26。该量表的 Cronbach'α系数分别为：果断性.860、自制力.900、坚韧性.820、主动性.730。总问卷的结构效度果断性为.680、自制力为.850、坚韧性为.770、主动性为.650。经整理后大学生意志力测试问卷维度及各个题项见表 3.3。

表 3.3 大学生意志力测试量表各维度及题项

维度	题项
果断性	果断性 1: 我信奉“凡事不干则已，干则必成”的格言。
	果断性 2: 我决定做一件事时，常常说干就干，决不拖延或让它落空。
	果断性 3: 对于别人的意见，我从不盲从。
	果断性 4: 生活中遇到复杂情况时，我常常举棋不定，拿不定主意
自制力	自制力 1: 我给自己订计划，常常因为主观原因不能如期完成。
	自制力 2: 如没有特殊原因，我每天都按时起床，从不睡懒觉。
	自制力 3: 我的作息没什么规律，经常随自己的情绪
	自制力 4: 有时我下决心第二天要干一件重要事情，但到第二天这种劲头就消失了。
	自制力 5: 在学习和娱乐发生冲突的时候我不会因为娱乐而影响学习。
	自制力 6: 我常因读一本引人入胜的小说或看一出精彩的电视节目，而不能按时入睡。
	自制力 7: 我的兴趣多变，做事情常常是“这山望着那山高”。
	自制力 8: 我与人相处时很有克制能力，从不无缘无故发脾气。
	自制力 9: 与人争吵时，我有时虽明知自己不对，却忍不住要说一些过头话。
坚韧性	坚韧性 1: 我认为做事情不必太认真，做得成就做，做不成便罢。
	坚韧性 2: 我下决心办成的事情，不论遇到什么困难，都能坚持下去
	坚韧性 3: 我能长时间做一件重要而枯燥无味的工作。

表 3.3 大学生意志力测试量表各维度及题项 (续)

维度	题项
坚韧性	坚韧性 4: 我深信“有志者事竟成”。
主动性	主动性 1: 我很喜爱体育运动, 因为它能够锻炼我的体质和毅力。
	主动性 2: 我做一件事情的积极性, 主要取决于这件事的重要性, 即该不该做。
	主动性 3: 我在学习中遇到了困难, 首先想到的就是请教别人。
	主动性 4: 我办事喜欢先易后难, 难的能拖则拖, 实在不能拖时, 就赶时间做完算数。
	主动性 5: 遇事我喜欢自己拿主意。
	主动性 6: 我不怕做我从来没有做过的事情, 我认为这是对自己很好的锻炼。
	主动性 7: 我对没有十二分把握的事情, 我从来不敢去做。
	主动性 8: 很多事实证明, 机遇的作用有时大大超过个人的努力。
	主动性 9: 我做一件事情的积极性, 主要取决于对这件事是否感兴趣。

资料来源: 杨君玉 (2009)。论国防教育对大学生意志力的影响—以漳州师范学院为例。[硕士论文, 厦门大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD2009&filename=2009181611.nh&v=MjM0NzViUEISOGVYMUxleFITN0RoMVQzcvVRyV00xRnJDVVI3cWZiK1JuRnkvblY3N0pWMTI3RjdLd0g5Zk5ycEU=>

3.6 数据分析方法

本研究将对回收后的调查问卷进行整理、筛选, 作为本研究的数据, 并使用 SPSS 22 版软件为统计检定分析工具, 对实证数据进行分析。本研究将采取资料分析项目分析、信度分析、效度分析、描述性统计、差异分析、Pearson 积差相关、回归分析。

3.6.1 描述性统计

本研究将运用描述性统计分析, 对西安市高校大学生, 做简单描述。观察被访大学生对于问卷中各项构面及其问项的分布情况和相关的统计数据。

3.6.2 项目分析

吴明隆 (2009) 研究认为项目分析包括区分度分析和难度分析, 在难度分析中, 是要知道参加测量的总人数和正确回答该题项的人数, 就能得出难度系数, 所以项目分析主要是根据区分度计算的。

区分度的原理是求出问卷中每一个题项的 CR 值, CR 值未达到显著水平的题项需进行修改或删除。检验方式以决断值检验, 得分前 27% 为高分组, 得分后 27% 为四分组进行 *t* 检定, 并求出决断值。

3.6.3 信度分析

本研究将运用 Cronbach's α 测量《一般拖延行为量表》、《BIS-11 冲动性量表》、《大学生意志力测试量表》的构象是否一致。Cronbach's α 系数是否达到标准。Guieford (1965) 提出, 当 Cronbach's α 系数值高于 .700 时, 问卷的信度是高的,

则问卷具有信度；而当 Cronbach's α 系数值在于.350 到.700 之间，问卷的信度为中等，则问卷的信度是属于可接受的；若 Cronbach's α 系数值小于.350，则该问卷是不具有信度的。

3.6.4 差异分析

本研究采用数据统计分析方法方 t 检定、ANOVA 进行差异性分析。以此测量不同人口背景变量在意志力、冲动特质与拖延行为之间差异有无显著。

3.6.5 Pearson 积差相关

在统计学上，涉及两个连续变项的关系通常以线性相关的形式进行分析，相关分析的目的在于解释两个连续变量的线性关系强度，积差分析就是反映两个连续变量具有线性关系强度的指标，积差关联性系数越大说明线性关联越强（邱皓政，2008）。本研究以 Pearson 积差相关求出大学生冲动特质、拖延行为与意志力的相关情形。

3.6.6 回归分析

Ezekiel and Fox (1959)研究认为回归分析能够处理多变数之间关系，并能够研究因变量与自变量之间预测影响。本研究将采用回归，检验意志力在冲动特质与拖延行为之间的调节作用，以及冲动特质对拖延行为的影响，若相互作用显著 ($p < .05$)，则调节效果存在。

3.7 预试分析

本节主要是阐述预试问卷的结果与数据。本次研究针对西安市大三所不同类型高校的大学生预计发放 200 份问卷，实际回收问卷 200 份，删除 10 份无效问卷后，最终有效问卷共 190 份，并以 SPSS 统计软件对回收数据进行项目分析。

本研究的背景变项分为性别、年级、学校类型三类，在对回收后的预试问卷进行分析后发现，男生共占总人数的 45.63%，女生占了 54.64%；其中大四的学生占比最高达到了 32.79%，大一学生的人数最少，为 13.11%；综合类大学的学生占比最高为 40.44%，师范类大学的学生占比最少，为 24.59%。

3.7.1 《一般拖延行为量表》预试分析结果

吴明隆（2009）认为项目分析是对问卷的题目进行筛选，并根据问卷题目的好坏进行判定，并依据总分的高低，将样本分成高分组（题目得分前 27%）及低分组（题目得分后 27%），然后是得到平均分做独立样本 t 检定，考验是否具

有显著性差异,以此作为筛选题项的准则;删题的判断依据是将项目分析分为三大类和六个判断的标准;极端组比较(决断值 ≥ 3.0)、题项与总分相关(题项与总分相关 $\geq .40$,校正题项与总分相关 $\geq .40$)、同质性检定中(题项删除后的 α 值 $< .90$ 、共同性 $\geq .20$ 、因素负荷量 $\geq .45$), 取决标准为一个题项,如超过三项未达指标就给予删除。

为了保证研究工具的严谨,针对《一般拖延行为量表》进行预试,删除不合适的题目。本研究拖延行为变量共计 35 题(表 3.4), 预试量表在进行项目分析后, 题项 3、4、8、13、14、15、18、20、21、22、23、26、28, 超过三项未达指标, 已达到删除标准, 因此将删除该题项, 其他题目均予保留。详细预试分析如表 3.4。

表 3.4 一般拖延行为量表项目分析表

题项	极端组比较 决断值	题项与总分相关		同质性检验			未达标 标准化指 标数	备注
		题项与 总分相 关	校正题 项与总 分相关	题项删 除后的 α 值	共同 性	因素 负荷 量		
标准	≥ 3.0	$\geq .40$	$\geq .40$	$< .900$	$\geq .20$	$\geq .45$		
唤起 1	-11.841***	.609***	.565	.899	.433	.658	0	保留
唤起 2	-14.046***	.677***	.637	.897	.500	.707	1	保留
唤起 3	-.980**	.171*	.109	.906	.200	-.447	4	删除
唤起 4	-2.374	.230**	.172	.905	.152	-.390	5	删除
唤起 5	-12.870***	.617***	.573	.899	.476	.690	0	保留
唤起 6	-3.053*	.280***	.229	.904	.128	-.358	5	删除
唤起 7	-19.386***	.742***	.710	.896	.570	.755	0	保留
唤起 8	-.480	.103	.049	.906	.277	-.526	5	删除
唤起 9	-16.308***	.738***	.707	.896	.538	.733	0	保留
唤起 10	-.8177***	.524***	.478	.900	.500	.707	0	保留
唤起 11	-10.790***	.536***	.490	.900	.503	.709	0	保留
唤起 12	-10.520***	.564***	.519	.900	.523	.723	0	保留
唤起 13	-3.759***	.344***	.297	.903	.127	-.356	5	删除
唤起 14	-4.478***	.389***	.339	.902	.083	-.289	5	删除
唤起 15	-3.691***	.393***	.347	.902	.070	-.265	5	删除
唤起 16	-10.167***	.595***	.552	.899	.518	.719	0	保留
唤起 17	-12.818***	.654***	.614	.898	.502	.709	0	保留
唤起 18	-2.925*	.309***	.260	.903	.107	-.327	5	删除
唤起 19	-19.699***	.737***	.706	.896	.557	.746	0	删除
唤起 20	-4.324***	.389***	.342	.902	.110	-.332	5	删除
回避 1	-5.343***	.371***	.325	.902	.123	-.351	5	删除
回避 2	-4.662***	.395***	.349	.902	.123	-.351	5	删除
回避 3	-4.285***	.365***	.320	.902	.137	-.371	5	删除
回避 4	-11.616***	.642***	.606	.902	.537	.733	0	保留
回避 5	-12.925***	.674***	.640	.898	.579	.761	0	保留
回避 6	-4.395***	.212**	.157	.905	.346	.588	4	删除
回避 7	-12.925***	.630***	.590	.898	.598	.773	0	保留

表 3.4 一般拖延行为量表项目分析表 (续)

题项	极端组比较	题项与总分相关		同质性检验			未达标 标准化指 标数	备注
	决断值	题项与 总分相 关	校正题 项与总 分相关	题项删 除后的 α 值	共同 性	因素 负荷 量		
标准	≥ 3.0	$\geq .40$	$\geq .40$	$< .913$	$\geq .20$	$\geq .45$		
回避 8	-5.453***	.367***	.323	.902	.125	-.354	5	删除
回避 9	-16.227***	.705***	.672	.897	.507	.712	0	保留
回避 10	-13.142***	.645***	.609	.898	.481	.694	0	保留
回避 11	-6.647***	.408***	.353	.898	.331	.575	1	保留
回避 12	-1.753	.172**	.122	.905	.235	-.485	4	删除
回避 13	-2.311*	.254***	.202	.904	.155	-.394	5	删除
回避 14	-8.922***	.505***	.455	.901	.457	.676	1	保留
回避 15	-12.860***	.658***	.620	.898	.522	.723	0	保留

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

资料来源: 本研究整理

3.7.2 《BIS-11 冲动性量表》预试分析结果

邱浩政(2009)研究认为,需分别将各因素的题目分开执行因素分析,如将所有题项混在一起执行因素分析,将无法达到理想的因素结构,从而会导致因素负荷量的对应关系不符合原来的理论要求。本研究冲动特质变项共 30 道题项分为三个维度,因此就这三个维度的各个题项分开执行因素分析。在《BIS-11 冲动性量表》非计划维度中,所有题项指标数均达到标准。因此将该维度题项保留。详细预试分析如表 3.5。

表 3.5 BIS-11 冲动性量表非计划维度项目分析

题项	极端组比较	题项与总分相关		同质性检验			未标 准化 指标 数	备注
	决断值	题项与 总分相 关	校正题 项与总 分相关	题项删 除后的 α 值	共同 性	因素 负荷 量		
标准	≥ 3.0	$\geq .40$	$\geq .40$	$< .913$	$\geq .20$	$\geq .45$		
非计划 1	10.736***	.764***	.703	.902	.594	.770	0	保留
非计划 2	12.904***	.746***	.675	.904	.552	.743	0	保留
非计划 3	13.489***	.734***	.657	.905	.529	.727	0	保留
非计划 4	12.861***	.781***	.717	.901	.611	.782	0	保留
非计划 5	10.411**	.753***	.693	.903	.581	.762	0	保留
非计划 6	13.557***	.758***	.688	.903	.566	.753	0	保留
非计划 7	11.300***	.727***	.664	.905	.540	.735	0	保留
非计划 8	14.287***	.837***	.789	.897	.708	.842	0	保留
非计划 9	11.112***	.682***	.597	.908	.453	.673	0	保留
非计划 10	11.285***	.711***	.630	.907	.499	.707	0	保留

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

资料来源: 本研究整理

在本研究中冲动性量表变项共 30 道题项, 其中行动维度共 10 题。在进行项目分析后, 行动维度所有题型指数均达到标准。因此将该维度题项保留。详细预试分析如表 3.6。

表 3.6 BIS-11 冲动性量表行动维度项目分析表

题项	极端组比较 决断值	题项与总分相关		同质性检验			未达标 标准化指 标数	备注
		题项与 总分相 关	校正题 项与总 分相关	题项删 除后的 α 值	共同性	因素负 荷量		
标准	≥ 3.0	$\geq .40$	$\geq .40$	$< .923$	$\geq .20$	$\geq .45$		
行动 1	16.745***	.792***	.734	.915	.630	.794	0	保留
行动 2	12.037***	.747***	.683	.918	.561	.749	0	保留
行动 3	13.395***	.769***	.708	.916	.592	.770	0	保留
行动 4	17.162***	.810***	.755	.914	.663	.814	0	保留
行动 5	15.733***	.815***	.765	.913	.677	.823	0	保留
行动 6	19.642***	.860***	.820	.910	.749	.865	0	保留
行动 7	17.973***	.798***	.742	.914	.637	.798	0	保留
行动 8	14.408***	.763***	.698	.917	.583	.763	0	保留
行动 9	17.120***	.825***	.722	.913	.680	.825	0	保留
行动 10	7.504***	.503***	.407	.931	.223	.473	0	保留

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

资料来源: 本研究整理

在本研究中冲动性量表变项共 30 道题项, 其中认知维度共 10 题。在进行项目分析后, 认知维度中认知 8 有四项指数未达到标准, 因此将该题项删除, 其他题型指数均达到标准, 因此将达标题项保留。详细预试分析如表 3.7。

表 3.7 BIS-11 冲动性量表认知维度项目分析表

题项	极端组比较 决断值	题项与总分相关		同质性检验			未达标 标准化指 标数	备注
		题项与 总分相 关	校正题 项与总 分相关	题项删 除后的 α 值	共同性	因素负 荷量		
标准	≥ 3.0	$\geq .40$	$\geq .40$	$< .877$	$\geq .20$	$\geq .45$		
认知 1	10.085***	.696***	.620	.860	.505	.711	0	保留
认知 2	10.065***	.686***	.599	.862	.451	.672	0	保留
认知 3	10.499***	.717***	.629	.859	.535	.731	0	保留
认知 4	11.753***	.713***	.624	.859	.491	.701	0	保留
认知 5	11.374***	.712***	.629	.859	.524	.724	0	保留
认知 6	10.596***	.715***	.630	.859	.512	.715	0	保留
认知 7	10.367***	.731***	.655	.857	.569	.755	0	保留
认知 8	5.827***	.489***	.345	.884	.172	.415	4	删除
认知 9	10.500***	.726***	.647	.858	.554	.744	0	保留
认知 10	10.745***	.709***	.629	.859	.513	.716	0	保留

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

资料来源: 本研究整理

3.7.3 《大学生意志力测试量表》预试分析结果

本研究意志力变量共计 26 题。预试量表在项目分析后，根据删题判断依据，所有题项均达到标准，因此均以保留。详细预试项目分析如表 3.8。

表 3.8 大学生意志力测试量表项目分析表

题项	极端组比较	题项与总分相关		同质性检验			未达 标准 化指 标数	备注
	决断值	题项与 总分相 关	校正题 项与总 分相关	题项删 除后的 α 值	共同性	因素负 荷量		
标准	≥ 3.0	$\geq .40$	$\geq .40$	$< .924$	$\geq .20$	$\geq .45$		
果断性 1	8.459***	.533***	.489	.992	.288	.537	1	保留
果断性 2	8.060***	.539***	.494	.921	.300	.548	0	保留
果断性 3	6.481***	.552***	.512	.921	.320	.566	0	保留
果断性 4	8.294***	.598***	.554	.921	.348	.590	0	保留
自制力 1	9.186***	.641***	.601	.920	.402	.634	0	保留
自制力 2	7.494***	.491***	.435	.923	.233	.482	0	保留
自制力 3	6.787***	.571***	.461	.922	.249	.499	0	保留
自制力 4	9.527***	.601***	.555	.921	.348	.590	0	保留
自制力 5	7.565***	.588***	.542	.921	.351	.593	0	保留
自制力 6	9.861***	.602***	.555	.921	.357	.598	0	保留
自制力 7	8.383***	.578***	.529	.921	.315	.562	0	保留
自制力 8	7.304***	.537***	.490	.922	.298	.546	0	保留
自制力 9	9.533***	.583***	.533	.921	.321	.567	0	保留
坚韧性 1	6.179***	.486***	.428	.923	.212	.460	0	保留
坚韧性 2	9.027***	.630***	.593	.920	.411	.641	0	保留
坚韧性 3	6.938***	.559***	.516	.921	.317	.563	0	保留
坚韧性 4	7.614***	.530***	.480	.922	.288	.537	0	保留
主动性 1	7.978***	.534***	.482	.922	.284	.533	0	保留
主动性 2	10.192***	.642***	.599	.920	.422	.650	0	保留
主动性 3	10.785***	.634***	.590	.920	.398	.631	0	保留
主动性 4	10.831***	.676***	.636	.919	.454	.674	0	保留
主动性 5	6.583***	.526***	.479	.922	.286	.534	0	保留
主动性 6	8.003***	.643***	.604	.920	.434	.659	0	保留
主动性 7	10.044***	.667***	.628	.919	.449	.670	0	保留
主动性 8	11.000***	.729***	.696	.918	.551	.742	0	保留
主动性 9	9.832***	.664***	.624	.919	.455	.674	0	保留

注：* $p < .05$ ，** $p < .01$ ，*** $p < .001$

资料来源：本研究整理

3.8.探索性因素分析

本研究将采用探索性因素分析对资料的结构预设立场,再由统计数据进行判断因素结构,因素负荷量的高低大小应达到.71 以上,累积解释变异量应达到 50%,因素分析结果才可取(邱皓政, 2009)。因此,本研究将根据邱皓政提出的标准,进行探索性因素的分析。

3.8.1 拖延行为量表探索性因素分析

本研究将以做完项目分析的预试样本进行拖延行为唤起型维度的探索性因素分析。研究结果如下, KMO 值为.923, Bartlett 球形检验达显著 ($p<.000$), 因素负荷量的值都为.71 以上, 累积解释变异量为 61.596%, 指标均已达标准, 因此以下题项均以保留。

表 3.9 拖延行为唤起型维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.923
Bartlett 球形检验	大约卡方	1245.669
	<i>df</i>	45
	显著性	.000

资料来源: 本研究整理

表 3.10 拖延行为唤起型维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累积解释变异量
唤起型 1	.747	.557	6.160	61.596%
唤起型 2	.802	.643		
唤起型 3	.777	.603		
唤起型 4	.850	.723		
唤起型 5	.859	.739		
唤起型 6	.737	.544		
唤起型 7	.754	.568		
唤起型 8	.753	.568		
唤起型 9	.788	.621		
唤起型 10	.711	.594		

资料来源: 本研究整理

本研究将对拖延行为回避型维度进行探索性因素分析。其中回避型 6 未达标准, 因此将该题项进行删除, 其他题项均以保留。删除题后的结果如下, KMO 值为.930, Bartlett 球形检验达显著 ($p<.000$), 因素负荷量的值都为.71 以上, 累积解释变异量为 66.864%, 指标已达标准, 将以下题项均以保留。

表 3.11 拖延行为回避型维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.930
Bartlett 球形检验	大约卡方	814.708
	<i>df</i>	21
	显著性	.000

资料来源: 本研究整理

表 3.12 拖延行为回避型维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累积解释变量量
回避型 1	.789	.622	4.680	66.864%
回避型 2	.862	.743		
回避型 3	.843	.711		
回避型 4	.823	.679		
回避型 5	.806	.650		
回避型 7	.743	.553		
回避型 8	.850	.723		

资料来源：本研究整理

3.8.2 冲动特质量表探索性因素分析

本研究将对冲动特质非计划维度进行探索性因素分析。非计划 9 和非计划 10 未达标准，因此将题项删除，其他题项均以保留。删题后的结果如下，KMO 值为.932，Bartlett 球形检验达显著 ($p < .000$)，因素负荷量的值都为.71 以上，累积解释变量量为 59.416%，指标已达标准，将以下题项均保留。

表 3.13 冲动特质非计划维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.932
Bartlett 球形检验	大约卡方	746.674
	<i>df</i>	28
	显著性	.000

资料来源：本研究整理

表 3.14 冲动特质非计划维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累积解释变量量
非计划 1	.788	.621	4.753	59.416%
非计划 2	.738	.544		
非计划 3	.742	.550		
非计划 4	.793	.629		
非计划 5	.767	.589		
非计划 6	.757	.573		
非计划 7	.740	.547		
非计划 8	.837	.701		

资料来源：本研究整理

本研究将对冲动特质行动维度进行探索性因素分析。行动 10 未达标准，将题项删除，其他题项均以保留。删题后的结果如下，KMO 值为.926，Bartlett 球形检验达显著 ($p < .000$)，因素负荷量的值都为.71 以上，累积解释变量量为 64.472%，该项指标均达标准，因此将以下题项均以保留。

表 3.15 冲动特质行动维度 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.926
Bartlett 球形检验	大约卡方	1131.141
	<i>df</i>	36
	显著性	.000

资料来源：本研究整理

表 3.16 冲动特质行动维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累积解释变异量
行动 1	.798	.636	5.802	64.472%
行动 2	.757	.573		
行动 3	.769	.592		
行动 4	.820	.672		
行动 5	.827	.684		
行动 6	.864	.747		
行动 7	.795	.633		
行动 8	.767	.588		
行动 9	.823	.678		

资料来源：本研究整理

本研究将对冲动特质认知维度进行探索性因素分析。认知 2、认知 4 未达标准，将题项删除，因此其他题项均以保留。删题后的结果如下，KMO 值为.877，Bartlett 球形检验达显著 ($p < .000$)，因素负荷量的值都为.71 以上，累积解释变异量为 56.027%，该项指标均达标准，将以下题项均以保留。

表 3.17 冲动特质认知维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.877
Bartlett 球形检验	大约卡方	540.010
	df	21
	显著性	.000

资料来源：本研究整理

表 3.18 冲动特质认知维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累积解释变异量
认知 1	.741	.549	3.922	56.027%
认知 3	.760	.577		
认知 5	.756	.571		
认知 6	.719	.517		
认知 7	.768	.590		
认知 8	.779	.607		
认知 9	.715	.511		

资料来源：本研究整理

3.8.3 意志力量表探索性因素分析

本研究将对意志力果断性维度进行探索性因素分析。果断性 4 未达标准，因此将题项删除，其他题项均以保留。删除后结果如下，KMO 值为.644，Bartlett 球形检验达显著 ($p < .000$)，累积解释变异量为 57.056%，该项指标均达标准，以下题项均以保留。

表 3.19 意志力果断性维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.644
Bartlett 球形检验	大约卡方	65.267
	df	3
	显著性	.000

资料来源：本研究整理

表 3.20 意志力果断性维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累计解释变异量
果断性 1	.764	.583	1.712	57.056%
果断性 2	.722	.595		
果断性 3	.730	.533		

资料来源：本研究整理

本研究将对意志力自制力维度进行探索性因素分析。自制力 2、自制力 5、自制力 8、自制力 9 未达标准，因此将题项删除，其他题项均以保留。删题后的结果如下，KMO 值为.845，Bartlett 球形检验达显著 ($p < .000$)，因素负荷量的值都为.71 以上，累积解释变异量为 61.649%，指标已达标准，以下题项均以保留。

表 3.21 意志力自制力维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.845
Bartlett 球形检验	大约卡方	357.991
	<i>df</i>	10
	显著性	.000

资料来源：本研究整理

表 3.22 意志力自制力维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累积解释变异量
自制力 1	.805	.647	3.082	61.649%
自制力 3	.793	.629		
自制力 4	.786	.618		
自制力 6	.715	.511		
自制力 7	.823	.677		

资料来源：本研究整理

本研究将对意志力坚韧性维度进行探索性因素分析。坚韧性 1 未达标准，因此将题项删除，其他题项均以保留。删题后结果如下，KMO 值为.636，Bartlett 球形检验达显著 ($p < .000$)，累积解释变异量为 61.649%，指标已达标准，以下题项均以保留。

表 3.23 意志力坚韧性维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.636
Bartlett 球形检验	大约卡方	74.232
	<i>df</i>	3
	显著性	.000

资料来源：本研究整理

表 3.24 意志力坚韧性维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累积解释变异量
坚韧性 2	.810	.657	1.747	58.235%
坚韧性 3	.735	.540		
坚韧性 4	.742	.550		

资料来源：本研究整理

本研究将对意志力主动性维度进行探索性因素分析。主动性 1、主动性 3、主动性 4、主动性 5、主动性 6、主动性 7 未达标准，因此将题项删除，其他题项均以保留。删题后的结果如下，KMO 值为.882，Bartlett 球形检验达显著 ($p < .000$)，因素负荷量的值都为.71 以上，累积解释变异量为 69.006%，指标已达标准，以下题项均为保留。

表 3.25 意志力主动性维度 KMO 与 Bartlett 球形检验结果

Kaiser-Meyer-Olkin	取样适当性量度	.882
Bartlett 球形检验	大约卡方	566.294
	<i>df</i>	36
	显著性	.000

资料来源：本研究整理

表 3.26 意志力主动性维度因素负荷量表

题项	因素负荷量	共同度	特征值	累积解释变异量
主动性 2	.814	.663	2.070	69.006%
主动性 8	.822	.675		
主动性 9	.856	.732		

资料来源：本研究整理

3.9 信度分析

根据上述结果分析后，将进行量表内部一致性信度分析，结果发现一般拖延行为量表的 Cronbach's α 系数为.936，唤起型维度的 Cronbach's α 系数为.889，回避型维度的 Cronbach's α 系数为.895，此量表具有良好的内部一致性信度。

BIS-11 冲动性量表的 Cronbach's α 系数为.891，非计划维度的 Cronbach's α 系数为.844，行动的 Cronbach's α 系数为.782，认知的 Cronbach's α 系数为.809，此量表具有良好的内部一致性信度。

大学生意志力测试量表的 Cronbach's α 系数为.710，此量表具有良好的内部一致性信度。

第 4 章 研究结果分析

本章节共分为三个部分，第 1 节是根据背景变项性别、年级、学校类型三项进行描述性统计的分析；第 2 节将通过 t 检定和 ANOVA 检定进行冲动特质、拖延行为和意志力的差异分析，并验证出本研究所提出的研究假设；第 3 节将通过冲动特质和拖延行为的影响，以及意志力的调节作用并对假设进行验证。

4.1 背景变量之描述性统计

根据 2019 年教育统计，陕西本科类大学女生人数已高达 550765 人（中华人民共和国教育部）。西安市综合类大学居多，国家也非常重视对综合类学校的建设（中华人民共和国教育部）。因此，本研究的研究对象多为综合类高校大学生，且女性学生居多。

本研究将对西安市大学生发放了问卷，共发放 800 份，有效问卷 700 份。跟据表 4.1 所示，在本研究样本中的男生人数为 225，占总人数的 32.1%，女生人数共 475 人，占总人数的 67.9%。大一年级人数为 54 人，占比 7.7%，大二年级有 464 人，占比 66.3%，大三年级有 72 人，占比 10.3%，大四年级有 110 人，占比 15.7%。学校类型中理工类大学有 199 人，占比 28.4%，师范类大学有 33 人，占比 4.7%，综合类大学有 468 人，占比 66.9%。

表 4.1 背景变项描述性统计摘要表

背景变项	类别	次数	百分比
性别	男	225	32.1%
	女	475	67.9%
年级	大一	54	7.7%
	大二	464	66.3%
	大三	72	10.3%
	大四	110	15.7%
学校类型	理工类	199	28.4%
	师范类	33	4.7%
	综合类	468	66.9%

资料来源：本研究整理

描述性统计分析结果如表 4.2 所示, 本研究冲动特质、拖延行为和意志力的测量量表均为李克特五点量表, 中位数为 3。跟据分析结果发现, 大学生的意志力($M=2.452, SD=0.394$), ($t=-36.745, p=.000$)可知被试者有着中下程度的意志力。大学生的拖延行为($M=2.207, SD=0.742$), ($t=-28.236, p=.000$)可知被试者有着中下程度的拖延行为。大学生的冲动特质($M=2.546, SD=0.511$), ($t=-23.438, p=.000$)可见大学生有中下程度的冲动特质。

表 4.2 描述性统计摘要表

	平均数	标准差
拖延行为	2.207	0.742
唤起型拖延	2.208	0.745
回避型拖延	2.205	0.818
冲动特质	2.546	0.511
非计划	2.586	0.650
行动	2.485	0.586
认知	2.568	0.630
意志力	2.452	0.394
果断性	1.894	0.466
主动性	2.461	0.605
自制力	2.960	0.653
坚韧性	2.494	0.630

资料来源: 本研究整理

4.2 不同背景变项在冲动特质、拖延行为与意志力的差异分析

4.2.1 不同背景变项在拖延行为上的差异分析

A. 不同性别大学生在拖延行为上的差异分析

本研究将探讨男性大学生和女性大学生在拖延行为上是否会有差异, 采用独立样本 t 检定进行分析, 分析结果如下表 4.3 所示, 分析结果发现: 不同性别大学生在拖延行为($t=-0.426, p=.671$)、唤起型拖延($t=-0.168, p=.867$)、回避型拖延($t=-0.627, p=.531$)上不存在显著差异。结果显示女性大学生拖延行为($M=2.215, SD=0.696$)并没有大于男性大学生拖延行为($M=2.188, SD=0.833$)。由此可知, 拖延行为在性别上并不会太大的差异。

表 4.3 不同性别在拖延行为的 t 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)		t	p
	男	女		
拖延行为	2.188 (0.833)	2.215 (0.696)	-0.426	.671
唤起型拖延	2.201 (0.846)	2.212 (0.692)	-0.168	.867
回避型拖延	2.175 (0.895)	2.219 (0.780)	-0.627	.531

注: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

B.不同年级大学生在拖延行为上的差异分析

本研究将探讨不同年级大学生拖延行为的差异性,采用单因子独立样本ANOVA 检定进行分析,分析结果如下表 4.4 所示。结果发现:不同年级大学生在拖延行为($F=1.699, p=.166$)不存在显著差异,在唤起型拖延($F=1.505, p=.212$)和回避型拖延($F=1.953, p=.120$)上不存在显著差异。结果显示大一学生($M=2.407, SD=0.738$)、大二学生($M=2.177, SD=0.714$)、大三学生($M=2.186, SD=0.788$)、大四学生($M=2.248, SD=0.822$)没有太大差异。由此可知,不同年级大学生在拖延行为上不存在显著差异。

表 4.4 不同年级在拖延行为的 ANOVA 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)				F	p
	大一	大二	大三	大四		
拖延行为	2.407 (0.738)	2.177 (0.714)	2.186 (0.788)	2.248 (0.822)	1.699	.166
唤起型拖延	2.407 (0.812)	2.194 (0.720)	2.147 (0.768)	2.211 (0.791)	1.505	.212
回避型拖延	2.407 (0.803)	2.159 (0.780)	2.226 (0.896)	2.285 (0.916)	1.953	.120

注: * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

资料来源: 本研究整理

C.不同学校类型大学生在拖延行为上的差异分析

本研究将探讨不同学校类型大学生拖延行为的差异性,采用单因子独立样本ANOVA 检定进行分析,分析结果如下表 4.5 所示,分析结果发现:不同学校类型大学生在拖延行为($F=0.934, p=.394$)不存在显著差异,在唤起型拖延($F=0.991, p=.372$)和回避型拖延($F=0.721, p=.487$)上不存在显著差异。结果显示理工类学校的大学生($M=2.187, SD=0.774$)、师范类学校的大学生($M=2.376, SD=0.863$)、综合类学校的大学生($M=2.203, SD=0.719$)没有太大差异。由此可知,不同学校类型大学生在拖延行为上不存在显著差异。

表 4.5 不同学校类型在拖延行为的 ANOVA 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)			F	p
	理工类	师范类	综合类		
拖延行为	2.187 (0.774)	2.376 (0.863)	2.203 (0.719)	0.934	.394
唤起型拖延	2.190 (0.814)	2.384 (0.904)	2.204 (0.700)	0.991	.372
回避型拖延	2.183 (0.814)	2.368 (0.892)	2.203 (0.815)	0.721	.487

注: * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

资料来源: 本研究整理

4.2.2 不同背景变项在冲动特质的差异分析

A. 不同性别大学生在冲动特质上的差异分析

本研究将探讨不同性别大学生冲动特质的差异性，采用独立样本 t 检定进行分析，分析结果如下表 4.6 所示，分析结果发现：不同性别大学生在冲动特质 ($t=-0.595, p=.552$)、非计划 ($t=-0.752, p=.452$)、行动 ($t=-0.744, p=.457$)、认知 ($t=-0.003, p=.998$) 上不存在显著差异。结果显示男性大学生冲动特质 ($M=2.529, SD=0.560$) 并没有大于女性大学生冲动特质 ($M=2.555, SD=0.486$)。由此可知，冲动特质在性别上并不会会有太大的差异。

表 4.6 不同性别在冲动特质的 t 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)		t	p
	男	女		
冲动特质	2.529 (0.560)	2.555 (0.486)	-0.595	.552
非计划	2.557 (0.729)	2.600 (0.609)	-0.752	.452
行动	2.461 (0.611)	2.497 (0.575)	-0.744	.457
认知	2.568 (0.690)	2.568 (0.600)	-0.003	.998

注: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

资料来源: 本研究整理

B. 不同年级大学生冲动特质上的差异分析

本研究将探讨不同年级大学生冲动特质的差异性，采用单因子独立样本 ANOVA 检定进行分析，分析结果如下表 4.7 所示，分析结果发现：不同年级大学生在冲动特质 ($F=2.268, p=.079$) 不存在显著差异，在非计划 ($F=1.137, p=.333$) 和认知 ($F=2.068, p=.103$) 上不存在显著差异，在行动 ($F=2.627, p=.049$) 有显著差异，事后比较发现大二的学生大于大四的学生，但在冲动特质整体上是存在显著差异。由此可知，不同年级大学生在冲动特质上不存在显著差异。

表 4.7 不同年级在冲动特质的 ANOVA 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)				F	p	事后比较
	大一	大二	大三	大四			
冲动特质	2.702 (0.464)	2.543 (0.492)	2.548 (0.586)	2.482 (0.550)	2.268	.079	
非计划	2.703 (0.681)	2.595 (0.622)	2.546 (0.690)	2.515 (0.718)	1.137	.333	
行动	2.697 (0.579)	2.462 (0.566)	2.495 (0.680)	2.472 (0.596)	2.627	.049	1>2
认知	2.706 (0.608)	2.573 (0.600)	2.603 (0.661)	2.458 (0.726)	2.068	.103	

注: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

注: 1: 大一年级学生; 2: 大二年级学生

资料来源: 本研究整理

C. 不同学校类型大学生在冲动特质上的差异分析

本研究将探讨不同学校类型大学生冲动特质的差异性,采用单因子独立样本ANOVA 检定进行分析,分析结果如下表 4.8 所示,分析结果发现:不同学校类型大学生在冲动特质 ($F=0.305, p=.737$) 不存在显著差异,在非计划 ($F=0.205, p=.815$)、行动 ($F=0.813, p=.444$) 和认知 ($F=0.447, p=.639$) 不存在显著差异。结果显示理工类学校的大学生 ($M=2.562, SD=0.523$)、师范类学校的大学生 ($M=2.592, SD=0.559$)、综合类学校的大学生 ($M=2.537, SD=0.503$) 没有太大差异。由此可知,不同学校类型大学生在冲动特质上不存在显著差异。

表 4.8 不同学校类型在冲动特质的 ANOVA 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)			F	p
	理工类	师范类	综合类		
冲动特质	2.562 (0.523)	2.592 (0.559)	2.537 (0.503)	0.305	.737
非计划	2.608 (0.688)	2.545 (0.789)	2.579 (0.624)	0.205	.815
行动	2.481 (0.631)	2.612 (0.448)	2.478 (0.575)	0.813	.444
认知	2.596 (0.662)	2.619 (0.784)	2.552 (0.604)	0.447	.639

注: * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

资料来源: 本研究整理

4.2.3 不同背景变项在意志力的差异分析

A. 不同性别大学生在意志力上的差异分析

本研究将探讨不同性别大学生意志力的差异性,采用独立样本 t 检定进行分析,分析结果如下表 4.9 所示,整体来说不同性别大学生在意志力上没有显著差异 ($t=-1.576, p=.116$)。在主动性维度上有显著差异 ($t=-2.820, p=.005$),且女生的主动性 ($M=2.470, SD=0.588$) 高于男生的主动性 ($M=2.443, SD=0.641$),但在果断性 ($t=-0.538, p=.591$)、自制力 ($t=-0.798, p=.425$) 和坚韧性 ($t=-0.467, p=.641$) 均没有显著差异。因此大学生意志力整体在性别上不存在显著差异。

表 4.9 不同性别在意志力的 t 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)		T	P
	男	女		
意志力	2.416 (0.428)	2.469 (0.376)	-1.576	.116
果断性	1.817 (0.519)	1.930 (0.435)	-0.538	.591
主动性	2.443 (0.641)	2.470 (0.588)	-2.820	.005
自制力	2.929 (0.731)	2.974 (0.612)	-0.798	.425
坚韧性	2.477 (0.708)	2.502 (0.590)	-0.467	.641

注: * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

资料来源: 本研究整理

B.不同年级大学生意志力上的差异分析

本研究将探讨不同年级大学生意志力的差异性，采用单因子独立样本ANOVA 检定进行分析，分析结果如下表 4.10 所示，分析结果发现：不同年级大学生在意志力 ($F=1.936, p=.122$) 不存在显著差异，在果断性 ($F=0.802, p=.493$) 和自制力 ($F=1.011, p=.387$)、坚韧性 ($F=0.862, p=.460$) 不存在显著差异，在主动性 ($F=3.710, p=.011$) 有显著差异，事后比较发现大二学生的主动性大于大四学生、大三学生的主动性大于大四学生，但在意志力整体上是存在不存在显著差异。由此可知，不同年级大学生在意志力上不存在显著差异。

表 4.10 不同年级在意志力的 ANOVA 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)				F	p	事后比较
	大一	大二	大三	大四			
意志力	2.412 (0.446)	2.469 (0.380)	2.488 (0.449)	2.379 (0.380)	1.936	.122	
果断性	1.898 (0.474)	1.902 (0.440)	1.930 (0.552)	1.834 (0.511)	0.802	.493	
主动性	2.475 (0.687)	2.487 (0.593)	2.546 (0.653)	2.290 (0.555)	3.710	.011	2>4 3>4
自制力	2.814 (0.724)	2.967 (0.623)	2.997 (0.773)	2.976 (0.656)	1.011	.387	
坚韧性	2.463 (0.730)	2.518 (0.596)	2.481 (0.637)	2.415 (0.709)	0.862	.460	

注: * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

注: 2: 大二年级学生、3: 大三年级学生、4: 大四年级学生

C.不同学校类型大学生在意志力上的差异分析

本研究将探讨不同学校类型大学生意志力的差异性，采用单因子独立样本ANOVA 检定进行分析，分析结果如下表 4.11 所示，分析结果发现：不同学校类型大学生在意志力 ($F=0.115, p=.891$) 不存在显著差异，在果断性 ($F=0.171, p=.843$)、主动性 ($F=0.973, p=.379$)、自制力 ($F=0.738, p=.479$) 和坚韧性 ($F=0.108, p=.898$) 不存在显著差异。结果显示理工类学校的大学生 ($M=2.457, SD=0.386$)、师范类学校的大学生 ($M=2.421, SD=0.392$)、综合类学校的大学生 ($M=2.452, SD=0.398$) 没有太大差异。由此可知，不同学校类型大学生在意志力上不存在显著差异。

表 4.11 不同学校类型在意志力的 ANOVA 检定摘要表

变项名称	平均数 (标准差)			F	p
	理工类	师范类	综合类		
意志力	2.457 (0.386)	2.421 (0.392)	2.452 (0.398)	0.115	.891
果断性	1.873 (0.473)	1.810 (0.625)	1.909 (0.451)	0.171	.843
主动性	2.470 (0.608)	2.404 (0.660)	2.461 (0.601)	0.973	.379
自制力	3.000 (0.639)	3.018 (0.689)	2.939 (0.656)	0.738	.479
坚韧性	2.485 (0.611)	2.454 (0.802)	2.500 (0.626)	0.108	.898

注: * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

资料来源: 本研究整理

4.3 Pearson 积差相关

本研究为探讨各变项之间的相关性，采用 Pearson 积差相关分析，分析结果如表 4.12 所示，可知大学生冲动特质的非计划、行动、认知正相关于拖延行为各构面，说明大学生冲动特质越高拖延行为越高；冲动特质各构面与果断性、主动性、坚韧性呈显著正相关，说明大学生冲动特质越高则果断性、主动性、坚韧性越高。冲动特质各构面与自制力呈显著负相关，说明大学生冲动特质越高自制力越低；意志力的果断性、主动性、坚韧性与拖延行为各构面呈显著正相关，说明大学生意志力中的果断性、主动性、坚韧性越高拖延行为越高。自制力与拖延行为各构面呈显著负相关，说明大学生自制力越高拖延行为越低。

表 4.12 大学生冲动特质、意志力对拖延行为的相关矩阵

变项	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.332***	1							
3	.825***	.351***	1						
4	.154***	.138***	.174***	1					
5	.439***	.306***	.369***	.473***	1				
6	-.440***	-.252***	-.403***	.193***	-.088*	1			
7	.443***	.298***	.356***	.497***	.641***	-.057	1		
8	.454***	.426***	.360***	.165***	.383***	-.297***	.360***	1	
9	.472***	.485***	.394***	.152***	.403***	-.313***	.339***	.806***	1

注：* $p < .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$

注：1：非计划、2：行动、3：认知、4：果断性、5：主动性、6：自制力、7：坚韧性、8：唤起型、9：回避型

资料来源：本研究整理

4.4 意志力之调节效果验证

本研究探讨西安市大学生冲动特质、意志力与拖延行为的的影响情形，以及大学生意志力在冲动特质与拖延行为间起到的调节效果。为求研究的严谨，根据邱皓政（2009）认为在研究中，影响依变量的解释变量不止一个时，则需要建立一套包含多个解释变量的多元回归模型，同时放入多个自变量来对依变量进行解释与预测。

James and Brett (1984)认为调节效果的检定有三个步骤来进行验证：模式 1 自变项必须对依变项有显著的回归系数；模式 2 同时将自变项与调节变项加入回归模型中；模式 3 同时将自变项、调节变项、自变项与调节变项的交互作用项加入到回归模型中，自变项与调节变项的交互作用项会对依变项有显著的回归系数。调节分为正向调节和负向调节，当调节越高，自变项对依变项的影响也会随之提

升, 这被称为正向调节, 具有增强作用。反之调节越低, 自变项对依变项的影响会下降, 称之为负向调节。

因此, 以冲动特质非计划为自变量, 意志力为调节变量, 拖延行为为依变量, 以背景变项纳入回归模型中进行多元阶层回归分析。其分析结果如下表 4.13。

表 4.13 冲动特质之非计划对意志力调节多元阶层回归分析摘要表

依变项 背景变项	Model1	Model2	Model3	Model4
男生	-.034	-.012	.000	-.020
大一	.092*	.068	.064	.051
大三	.003	.015	.007	-.003
大四	.029	.051	.059	.047
理工类	-.019	-.030	-.011	.001
师范类	.046	.047	.059	.054
自变项	--	--	--	--
冲动特质非计划	--	.488***	.270***	.285***
调节变项				
意志力主动性	--	--	.018	.035
意志力果断性	--	--	.215***	.217***
意志力自制力	--	--	-.179***	-.212***
意志力坚韧性	--	--	.096*	.097*
交互作用				
非计划 x 主动性	--	--	--	.076
非计划 x 果断性	--	--	--	.017
非计划 x 自制力	--	--	--	.006
非计划 x 坚韧性	--	--	--	.120**
R^2	.011	.247	.326	.357
Adj R^2	.003	.240	.315	.343
F	1.295	32.498***	30.247***	25.321***
df	(6,693)	(1,692)	(4,688)	(4,684)

注: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

注: 参照组为女生、大二、综合类

资料来源: 本研究整理

首先在模型 1 中, 以性别、年级、学校类型作为控制变项, 分析结果显示控制变项可以解释拖延行为 1.1%的变异量。

在模型 2 中, 以回归分析检验冲动特质非计划对拖延行为的影响关系, 通过分析结果发现 R^2 为.247, 表示大学生冲动特质非计划可以解释大学生拖延行为 24.7%的变异量, 其标准化回归系数 β 为.488, 并达到显著水平 ($p < .001$), 且标准化回归系数为正数, 表示大学生冲动特质非计划对拖延行为具有正向显著影响, 即大学生冲动特质非计划越高, 拖延行为越高。

在模型 3 中, 同时将冲动特质非计划与意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性加入回归模型中, 通过结果发现 R^2 .326, 表示大学生

冲动特质非计划和意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性可以解释大学生拖延行为 32.6%的变异量，可以增加解释变异量 7.9%。其标准化回归系数冲动特质非计划 β 为.270，意志力主动性 β 为.018，未达显著水平。意志力果断性 β 为.215，达到显著水平 ($p < .001$)，且标准化回归系数为正数，表示大学生意志力果断性对拖延行为具有正向显著影响，即大学生意志力果断性越高，拖延行为越高。意志力自制力 β 为-.179，达到显著水平 ($p < .001$)，且其标准化系数为负数，表明大学生意志力自制力对拖延行为具有负向显著影响，即大学生意志力自制力越高，拖延行为越低。意志力坚韧性 β 为.096，达到显著水平 ($p < .001$)，且标准化回归系数为正数，表明大学生意志力坚韧性对拖延行为具有正向显著影响，即大学生意志力坚韧性越高，拖延行为越高。

在模型 4 中，将冲动特质非计划、意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性、冲动特质非计划与意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性的交互作用加入回归模型中，通过结果发现 R^2 .357，表示大学生冲动特质非计划 x 意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性可解释大学生拖延行为 35.7%的变异量，其标准化回归系数冲动特质非计划 β 为.285，达到显著水平 ($p < .001$)，意志力主动性 β 为.035，未达到显著水平、意志力果断性 β 为.217，达到显著水平 ($p < .001$)、意志力自制力 β 为-.212 达到显著水平 ($p < .001$)、意志力坚韧性 β 为.097，达到显著水平 ($p < .001$)；冲动特质非计划与意志力主动性的交互作用 β 为.076，未达显著、冲动特质非计划与意志力果断性的交互作用 β 为.017，未达显著、冲动特质非计划与意志力自制力的交互作用 β 为.006，未达显著、冲动特质非计划与意志力坚韧性的交互作用 β 为.120，达显著水平($p < .001$)，说明大学生冲动特质非计划与意志力坚韧性交互作用，对拖延行为有显著预测力，显示意志力坚韧性在冲动特质非计划对拖延行为之关系中具有正向调节效果。

对绘制的交互作用图，进一步的进行说明。如图 4.1 所示，在冲动特质非计划比较低的情况下，意志力坚韧性不会影响对拖延行为的关系，并且拖延行为会比较少；但在冲动特质非计划比较高的情况下，意志力坚韧性越坚强，拖延行为就会增加，意志力坚韧性具有正向调节的作用。

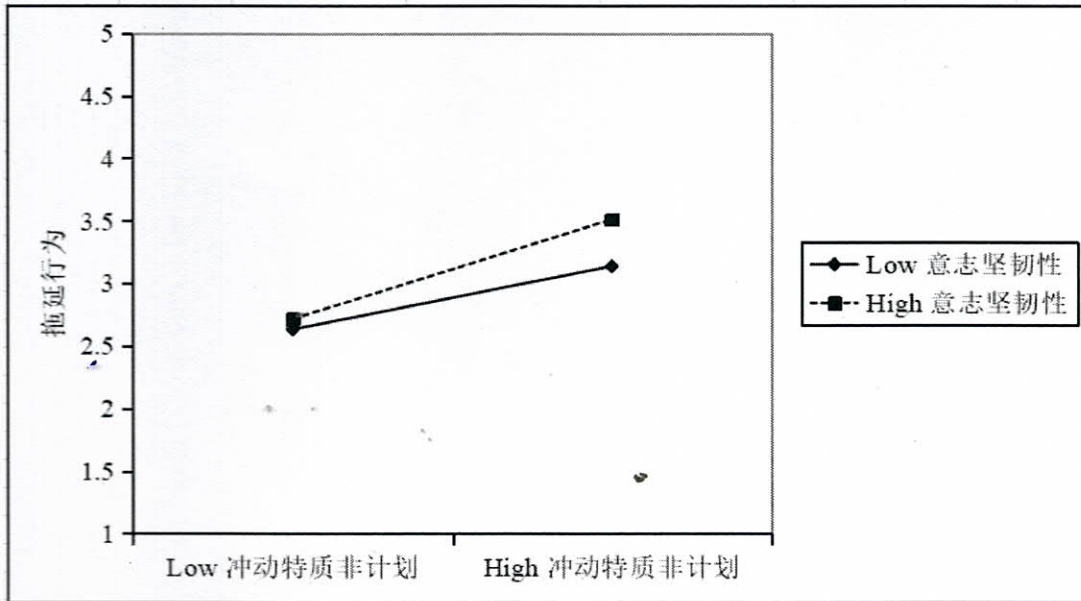


图 4.1 意志力坚韧性在冲动特质非计划对拖延行为的调节作用

本研究以冲动特质行动为自变量，意志力为调节变量，拖延行为为依变量，以背景变项纳入回归模型中进行多元阶层回归分析。其分析结果如下表 4.14。

表 4.14 冲动特质之行动对意志力调节多元阶层回归分析摘要表

依变项 背景变项	Model1	Model2	Model3	Model4
男生	-.034	-.009	.005	.004
大一	.092*	.036	.037	.038
大三	.003	-.004	-.003	-.004
大四	.029	.030	.047	.050
理工类	-.019	-.016	.000	.007
师范类	.046	.022	.044	.049
自变项	--	--	--	--
冲动特质行动	--	.476***	.317***	.314***
调节变项				
意志力主动性	--	--	.006	.013
意志力果断性	--	--	.225***	.238***
意志力自制力	--	--	-.215***	-.228***
意志力坚韧性	--	--	.117**	.109*
交互作用				
行动 x 主动性	--	--	--	.149***
行动 x 果断性	--	--	--	-.020
行动 x 自制力	--	--	--	-.101**
行动 x 坚韧性	--	--	--	-.084
R ²	.011	.234	.365	.382
Adj R ²	.003	.227	.355	.368
F	1.295	30.252***	35.969***	28.164***
df	(6,693)	(1,692)	(4,688)	(4,684)

注: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

注: 参照组为女生、大二、综合类

资料来源: 本研究整理

首先在模型 1 中，以性别、年级、学校类型作为控制变项，分析结果显示背景变项可以解释拖延行为 1.1%的变异量。

在模型 2 中，以回归分析检验冲动特质行动对拖延行为的影响关系，通过分析结果发现 R^2 为.234，表示大学生冲动特质行动可以解释大学生拖延行为 23.4%的变异量，其标准化回归系数 β 为.476，并达到显著水平 ($p < .001$)，且标准化回归系数为正数，表示大学生冲动特质行动对拖延行为具有正向显著影响，即大学生冲动特质行动越高，拖延行为越高。

在模型 3 中，同时将冲动特质行动与意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性加入回归模型中，通过结果发现 R^2 .365，表示大学生冲动特质行动和意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性可以解释大学生拖延行为 36.5%的变异量，可以增加解释变异量 13.1%。其标准化回归系数冲动特质非计划 β 为.317，意志力主动性 β 为.006，未达显著水平，意志力果断性 β 为.225，达到显著水平 ($p < .001$)，且标准化回归系数为正数，表示大学生意志力果断性对拖延行为具有正向显著影响，即大学生意志力果断性越高，拖延行为越高。意志力自制力 β 为-.215，达到显著水平 ($p < .001$)，且其标准化系数为负数，表明大学生意志力自制力对拖延行为具有负向显著影响，即大学生意志力自制力越高，拖延行为越低。意志力坚韧性 β 为.117，达到显著水平($p < .001$)，且标准化回归系数为正数，表明大学生意志力坚韧性对拖延行为具有正向显著影响，即大学生意志力坚韧性越高，拖延行为越高。

在模型 4 中，将冲动特质行动、意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性、冲动特质行动与意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性的交互作用加入回归模型中，通过结果发现 R^2 .382，表示大学生冲动特质行动 x 意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性可解释大学生拖延行为 38.2%的变异量，其标准化回归系数冲动特质行动 β 为.314，达到显著水平 ($p < .001$)，意志力主动性 β 为.013，未达到显著水平、意志力果断性 β 为.238，达到显著水平 ($p < .001$)、意志力自制力 β 为-.228 达到显著水平 ($p < .001$)、意志力坚韧性 β 为.109，达到显著水平 ($p < .001$)；冲动特质行动与意志力主动性的交互作用 β 为.149，达显著 ($p < .001$)、冲动特质行动与意志力果断性的交互作用 β -.020，没有达到显著水平、冲动特质行动与意志力自制力

的交互作用 β 为-.101, 达显著 ($p < .001$)、冲动特质行动与意志力坚韧性的交互作用 β 为-.084, 没有达到显著水平。冲动特质行动与意志力主动性交互作用对拖延行为有正向显著预测力, 说明意志力主动性在冲动特质行动与拖延行为上有正向调节作用; 冲动特质行动与意志力自制力交互作用对拖延行为有负向显著预测力, 说明意志力自制力在冲动特质行动与拖延行为上有负向调节作用。

对绘制的交互作用图, 进一步的进行说明。图 4.2 所示, 在冲动特质行动比较低的情况下, 意志力主动性不会影响对拖延行为的关系, 并且拖延行为会比较少; 但在冲动特质行动比较高的情况下, 意志力主动性越坚强, 拖延行为就会增加, 意志力主动性具有正向的调节作用。图 4.3 所示, 在低冲动特质行动下, 低意志力自制力, 会出现高的拖延行为, 意志力自制力具有负向的调节作用。

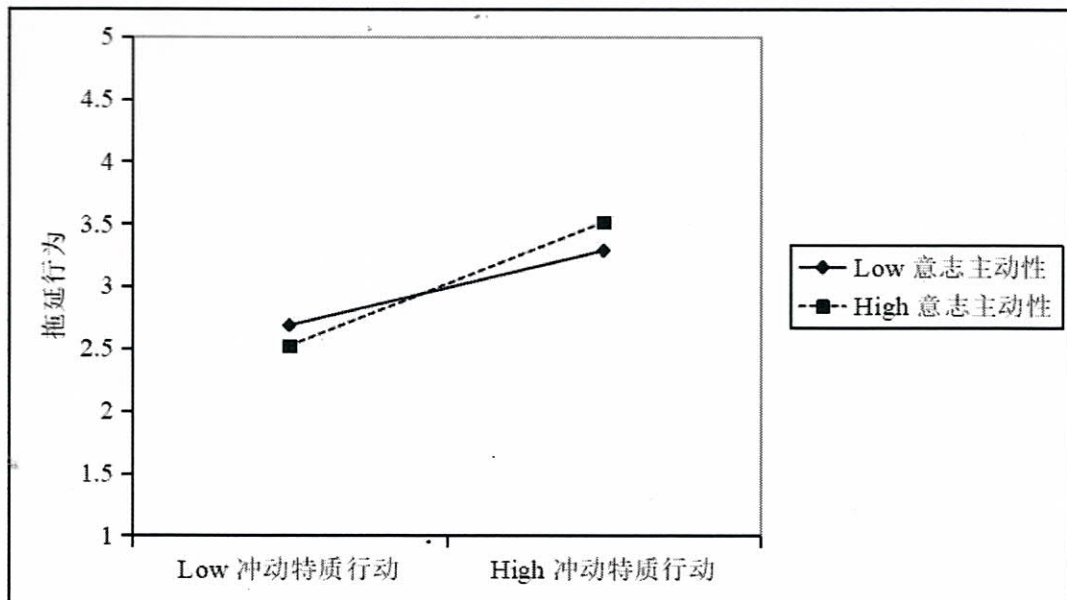


图 4.2 意志力主动性在冲动特质行动对拖延行为的调节作用

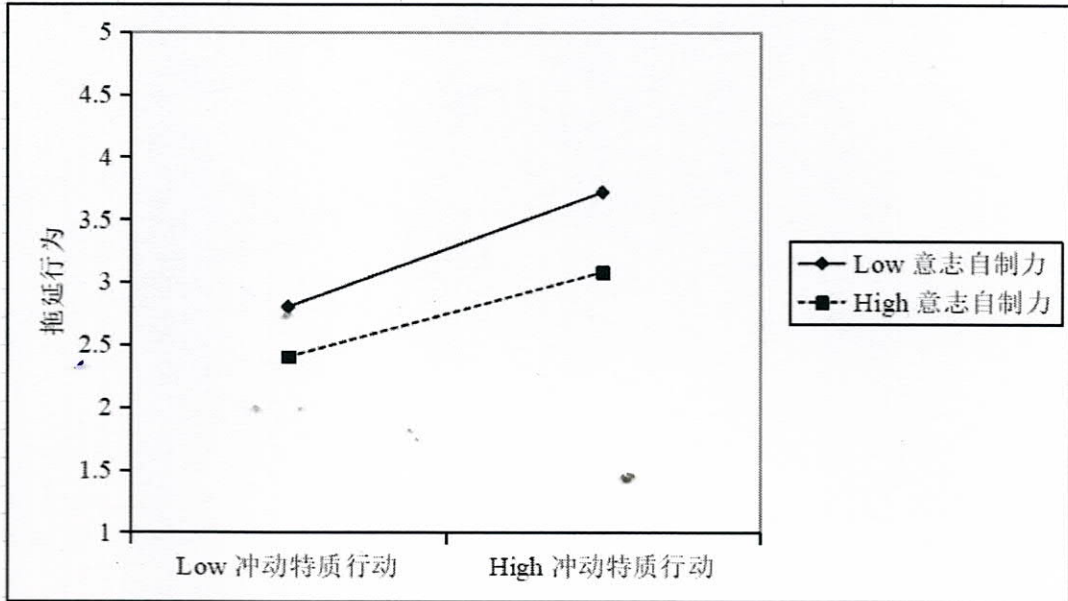


图 4.3 意志力自制力在冲动特质行动对拖延行为的调节作用

本研究以冲动特质认知为自变量，意志力为调节变量，拖延行为为依变量，以背景变项纳入回归模型中进行多元阶层回归分析。其分析结果如下表 4.15。

表 4.15 冲动特质之认知对意志力调节多元阶层回归分析摘要表

依变项 背景变项	Model1	Model2	Model3	Model4
男生	-.034	-.027	-.007	-.025
大一	.092*	.070	.065	.055
大三	.003	-.001	.000	-.009
大四	.029	.058	.061	.055
理工类	-.019	-.030	-.006	.004
师范类	.046	.032	.055	.056
自变项	--	--	--	--
冲动特质认知	--	.398***	.165***	.202***
调节变项	--	--	--	--
意志力主动性	--	--	.002	.017
意志力果断性	--	--	.245***	.242***
意志力自制力	--	--	-.223***	-.250***
意志力坚韧性	--	--	.143**	.127**
交互作用	--	--	--	--
认知 x 主动性	--	--	--	.110*
认知 x 果断性	--	--	--	-.005
认知 x 自制力	--	--	--	-.101**
认知 x 坚韧性	--	--	--	-.084
R^2	.011	.168	.301	.336
Adj R^2	.003	.159	.290	.322
F	1.295	19.902***	26.988***	23.097***
df	(6,693)	(1,692)	(4,688)	(4,684)

注：* $p < .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$

注：参照组为女生、大二、综合类

资料来源：本研究整理

首先在模型 1 中，以性别、年级、学校类型作为控制变项，分析结果显示控制变项可以解释拖延行为 1.1%的变异量。

在模型 2 中，以回归分析检验冲动特质认知对拖延行为的影响关系，通过分析结果发现 R^2 为.168，表示大学生冲动特质认知可以解释大学生拖延行为 16.8%的变异量，其标准化回归系数 β 为.398，并达到显著水平 ($p < .001$)，且标准化回归系数为正数，表示大学生冲动特质认知对拖延行为具有正向显著影响，即大学生冲动特质认知越高，拖延行为越高。

在模型 3 中，同时将冲动特质认知与意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性加入回归模型中，通过结果发现 R^2 .301，表示大学生冲动特质行动和意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性可以解释大学生拖延行为 30.1%的变异量，可以增加解释变异量 13.3%。其标准化回

归系数冲动特质认知 β 为.165, 意志力主动性 β 为.002, 未达显著水平, 意志力果断性 β 为.245, 达到显著水平 ($p < .001$), 且标准化回归系数为正数, 表示大学生意志力果断性对拖延行为具有正向显著影响, 即大学生意志力果断性越高, 拖延行为越高。意志力自制力 β 为-.223, 达到显著水平 ($p < .001$), 且其标准化系数为负数, 表明大学生意志力自制力对拖延行为具有负向显著影响, 即大学生意志力自制力越高, 拖延行为越低。意志力坚韧性 β 为.143, 达到显著水平 ($p < .001$), 且标准化回归系数为正数, 表明大学生意志力坚韧性对拖延行为具有正向显著影响, 即大学生意志力坚韧性越高, 拖延行为越高。

在模型 4 中, 将冲动特质认知、意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性、冲动特质认知与意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性的交互作用加入回归模型中, 通过结果发现 $R^2 .336$, 表示大学生冲动特质认知 x 意志力主动性、意志力果断性、意志力自制力、意志力坚韧性可解释大学生拖延行为 33.6%的变异量, 其标准化回归系数冲动特质认知 β 为.202, 达到显著水平 ($p < .001$), 意志力主动性 β 为.017, 未达到显著水平、意志力果断性 β 为.242, 达到显著水平 ($p < .001$)、意志力自制力 β 为-.250 达到显著水平 ($p < .001$)、意志力坚韧性 β 为.127, 达到显著水平 ($p < .001$); 冲动特质认知与意志力主动性的交互作用 β 为.110, 达到显著 ($p < .05$)、冲动特质认知与意志力果断性的交互作用 β 为-.005、冲动特质认知与意志力自制力的交互作用 β 为-.101, 达到显著 ($p < .01$)、冲动特质认知与意志力坚韧性的的交互作用 β 为-.084。冲动特质认知与意志力主动性交互作用, 对拖延行为有正向显著预测力, 说明意志力主动性在冲动特质认知与拖延行为上有正向的调节作用。

冲动特质认知与意志力自制力交互作用, 对拖延行为有负向显著预测力, 说明意志力自制力在冲动特质认知与拖延行为上有负向的调节作用。

对绘制的交互作用图, 进一步的进行说明。如图 4.4 所示, 在高冲动特质认知中, 意志力主动性越高, 则拖延行为也会越高, 意志力主动性具有正向调节作用。图 4.5 中意志力自制力没有产生任何调节作用, 但在统计数据上意志力自制力具有负向调节作用。

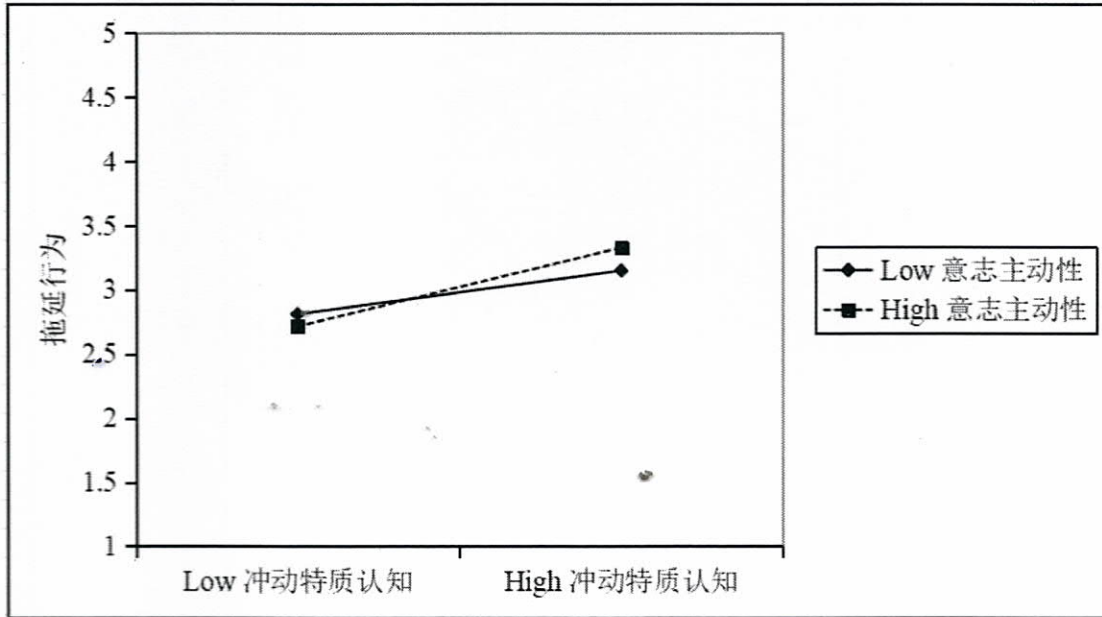


图 4.4 意志力主动性在冲动特质认知对拖延行为的调节作用

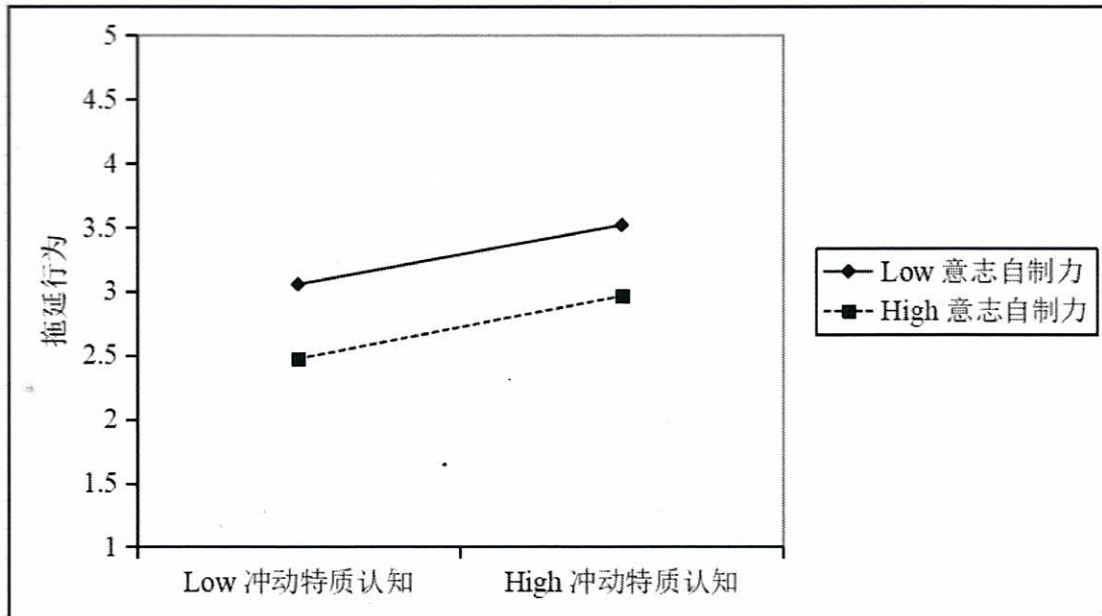


图 4.5 意志力自制力在冲动特质认知对拖延行为的调节作用

4.4.1 假设验证结果

根据上述的分析发现，本研究假设 H1：西安市不同人口背景的大学生在冲动特质、拖延行为、意志力上存在显著差异。H2：西安市大学生冲动特质对拖延行为有显著正向影响。H3：西安市大学生意志力对拖延行为有显著正向影响。H4：西安市大学生意志力在冲动特质与拖延行为中起到调节作用。见表 4.16。

表 4.16 研究假设验证结果表

研究假设	备注
H1：西安市不同人口背景的大学生在冲动特质、拖延行为、意志力的上存在显著差异。	部分成立
H2：西安市大学生冲动特质对拖延行为有显著正向影响	成立
H3：西安市大学生意志力对拖延行为有显著正向影响。	部分成立
H4：西安市大学生意志力在冲动特质与拖延行为中起到调节作用。	部分成立

资料来源：本研究整理

第5章 结论与讨论

本章节共分为三部分内容，首先第1节为研究结论，将对本研究的研究结果进行简单的叙述；第2节为研究限制，将说明本研究所具有的局限性；第3节为研究建议，将提出对未来研究具有帮助的建议。

5.1 研究结论

本研究将根据上述的分析结果，分为冲动特质、拖延行为和意志力的现况分析，以及不同背景变项的受试者在冲动特质、拖延行为和意志力的差异分析；冲动特质与拖延行为的影响关系；意志力与拖延行为的影响关系；冲动特质与拖延行为的影响关系；意志力的调节效果。

5.1.1. 冲动特质、拖延行为与意志力之现况

A. 冲动特质之现况分析

在第4章描述性统计分析中发现西安市大学生冲动特质具有中下水平，其中非计划的得分最高。说明西安市大学生普遍具有较高的冲动特质。这与张东军等人（2014）和沈志光等人（2016）的研究结果相同，研究对象都为从大一到大四的高校大学生。张东军等人（2014）研究发现大学生总体的冲动特质处于中下水平，非计划得分最高。沈志光等人（2016）在检验冲动性量表在大学生心理健康的信效度检验时，发现大学生冲动特质处于中下。李献云等人（2011）研究发现社区人群的冲动特质水平较低，这说明年龄越大、所受到的教育程度越高的，冲动性就会低。由此可知大学生们普遍存在冲动特质，由于大学生正处于成长阶段，心智不够成熟，对于学习、生活没有计划性，且自控力较差，因此容易出现冲动特质。

B. 拖延行为之现况分析

本研究受试者为西安市大学生，西安市大学生拖延行为水平为中等偏下水平，说明西安市大学生的拖延行为不是较为严重的，但也是比较普遍存在的。刘丽与吴国香（2017）研究发现大学生唤起型拖延和回避型拖延分数较为接近，说明大学生都存在这两种的拖延行为，唤起型拖延是学生只有在时间的压力下才能更有效率的完成任务；回避型拖延学生是为了回避他人对自己的否定，而选择的拖延

行为。李洋（2010）研究发现，大学生的拖延水平较低，且较多的学生都想要减少拖延的发生，这里研究者选取了两所不同城市的大学进行调查，且调查对象为大一到大三的学生，因此结果显示大学生的拖延水平较低。方舒等人（2019）调查武汉五所高校后发现，武汉大学生的拖延都呈中水平，说明较多大学生在日常和生活都常常出现拖延的现象。

C. 意志力之现况分析

在本研究中，西安市大学生的意志力的现况为中等偏下水平。说明西安市大学生意志力水平一般。曾本君（2016）研究发现大学生的意志力处于一般水平。赵萍（2019）调查发现，有 66.09% 的大学生意志力较为坚强，有 29.69% 的大学生意志力品质一般；大学生的意志力果断性水平较低，有接近六成的学生表示自己在做选择的时候会犹豫不决，这说明大学生从小生活优越，所有的事情由父母操办，听父母安排，缺乏独立自主的能力，从而导致学生们在做决定时不够果断；在坚韧性方面水平较好，有六成的学生表示基本每天会按时作息，但有六成的学生在遇到需要下决定做的事时，第二天劲头就会消失，因此可以说明大学生的意志力不够坚定；在自制力方面水平较好，说明大学生能够意识到自身的不足。通过一些运动，从而加强自身的自制力，自制力较为薄弱，抵抗不住诱惑。由此可知大学生们的意志力水平处在中上程度。而在张大勇（2011）与唐雪莹（2017）的研究结果与本研究有所不同。张大勇（2011）研究发现，大学生的意志力发展不太乐观，有将近 60% 的大学生意志力薄弱，且自制力与果断性也较低。唐雪莹（2017）发现应用型大学的学生意志力较为薄弱。这与本研的结果存在着一定的差异，唐雪莹（2017）所调查的学生为应用型大学的大学生，而应用型大学主要是以学习技术为主，与普通大学相比是两种不同类型的学校。

5.1.1. 不同背景变项在冲动特质、拖延行为与意志力之差异

A. 不同背景变项在冲动特质之差异

不同性别、年级、学校类型在冲动特质中存在部分显著差异，西安市不同年级大学生在冲动特质行动维度上存在显著差异，大一年级的学生大于大二年级的学生，与黄福泽（2017）的研究结果不一致；这说明西安市大一学生的冲动特质较高，学生们年级较小，容易冲动行事。黄岳与马海林（2018）的研究中不同性别大学生在冲动无计划和冲动认知无显著差异。由此可知，不论是不同性别、年

级、学校类型的大学生在冲动特质上都不会存在显著差异。而胡春梅等人(2018)调查高中学生时发现,男生的冲动特质高于女生,这时候高中生们处在青春期阶段,容易暴躁、易怒,因此男生的冲动特质较高。与本研究的结果不符,主要原因是高中生的年级较小,心智不成熟,情绪也容易发生较大的波动,且受教育的年限较少,并且男生比女生更活泼好动,因此男生的冲动特质高于女生。综上所述,本研究的研究结果支持大学生不同背景变项在冲动特质上存在部分显著差异这一结论。

B.不同背景变项在拖延行为之差异

不同性别、年级、学校类型在拖延行为中不存在显著差异,这说明西安市的大学生不会因为性别、年级、学校类型的不同,而在拖延行为上出现显著差异。张茹等人(2107)研究发现大学生在拖延行为上,男女生没有显著差异,并且不同年级的学生在拖延行为上也没有显著差异,在学校类型上也没有出现显著差异。郭伟伟(2016)调查发现男生与女生在拖延上不存在显著差异。杨彩霞等人(2019)研究结果显示不同性别、年级、学校类型的大学生在拖延行为上没有显著差异。由此可知,不论男生、女生、大一到大四或是师范、理工、综合类大学的学生在拖延行为上是不会存在显著差异。而刘丽与吴国香(2017)研究发现在拖延行为上男生显著高于女生,且大三学生的拖延高于大一学生的拖延。与本研究结果不符的原因是该研究者只对一所大学的大学生进行了调查,研究对象较为单一,不具有代表性。综上所述,本研究的研究结果支持大学生不同背景变项在拖延行为上无显著差异这一结论。

C.不同背景变项在意志力之差异

不同性别、年级、学校类型在意志力中存在部分显著差异,西安市不同性别大学生在意志力主动性上存在显著差异,且女生的意志力高于男生,这与张庆忠等人(2017)的研究一致,张庆忠等人(2017)研究发现女生的意志力强于男生的意志力。胡淑娟与时立新(2016)研究发现,不同性别的大学生意志力存在显著差异,女生却比男生更加独立;学生的意志力会随着年级的增长而下降,这说明大学生在刚入学时的意志力是最坚强的,但受到周遭同学的影响、出现懈怠的现象,随之个体的意志力也会受到影响变得薄弱。西安市不同年级大学生在意志力主动性上存在显著差异,事后比较发现大二学生高于大四学生,大三学生高于

大四学生。这与马玉洁与李伟（2016）研究发现不同学院的大学生意志力没有显著差异，结果不一致。这说明西安市大四学生的意志力较低。综上所述，本研究的研究结果支持大学生不同背景变项在意志力上存在部分显著差异这一结论。

5.1.2 冲动特质对拖延行为的影响关系

根据本研究结果发现，大学生冲动特质非计划、行动、认知对拖延行为有着正向显著影响关系，说明大学生冲动特质非计划、行动、认知越高，则拖延行为越高。这与罗静（2007）的研究结果相似，冲动特质中非计划、行动、认知三个维度对拖延有着显著正向影响，高冲动特质的个体，拖延行为也会较高。冲动特质较高的个体在学习与工作中，容易受到外界的诱惑，从而忽视了已经制定好的目标，使得任务受阻，被搁浅。因此出现拖延的现象。张纯霞与冯廷勇（2018）研究发现冲动的人更拖延，个体更容易被诱惑所吸引，从而做出行动，造成拖延。同时也证实了 Steel *et al.* (2014)提出的冲动性是拖延的预测因子，只有抑制住个体的冲动性，才能减少拖延行为的发生。从改善学生的非计划开始，制定目标，规划自己的学习生活，合理的安排时间；其次改善学生的行动，让学生们集中注意力，避免被其他事情所打扰，学生们需要选择在安静的环境下学习；最后改善学生的认知，让学生们进行自我监督，时刻督促自己，通过对个体冲动特质的改善，拖延行为也会随之减少。

综上所述，验证本研究假设 2 成立，西安市大学生冲动特质对拖延行为有显著正向影响。

5.1.3 意志力对拖延行为的影响关系

通过分析研究结果发现，大学生意志力之果断性对拖延行为具有正向显著影响，即大学生意志力果断性越高，拖延行为越高。大学生意志力之自制力对拖延行为具有负向显著影响，即大学生意志力自制力越高，拖延行为越低；大学生意志力之坚韧性对拖延行为具有正向显著影响，即大学生意志力坚韧性越高，拖延行为越高。这与候咏梅与李楚蒙（2019）、楚珺繁（2016）的论点相符。相对于意志力较为薄弱的学生，就会出现拖延的现象，是因为意志力较为薄弱的学生缺少时间观念，通过学生对意志力的培养，从而调动学生的积极，减少拖延的发生，帮助学生们改善不良习惯。而大学生在做决策时比较果断，喜欢速战速决，缺乏考虑后果，因此便也会出现拖延的现象；而自制力较强的大学生对自己要求较高，

具有自我管理的能力，能够合理地安排时间，因此这类大学生就不太会出现拖延的现象；坚韧性强的个体好奇心较强，容易被新鲜事物所吸引，并且会立即采取行动，因此可以看出坚韧性较强的学生，出现拖延的概率也较大（邹智敏、王登峰，2007）。

综上所述，验证本研究假设 3 部分成立，即西安市大学生意志力之果断性、坚韧性对拖延行为有显著正向影响。

5.1.4 意志力的调节效果

本研究以多元阶层回归分析冲动特质对拖延行为的影响意志力的调节作用，结果显示，西安市大学生意志力在冲动特质与拖延行为之间具有部分调节作用，即意志力坚韧性在冲动特质非计划对拖延行为之关系中具有正向调节作用，李洋（2020）研究发现坚韧性个体会根据周围环境的变化调整心态和行为。由此可知，意志力坚韧性个体会跟随周围人的抉择，因此做出的行为就会发生变化，增强冲动特质，出现拖延行为。

意志力主动性在冲动特质行动对拖延行为上具有的正向的调节作用，主动性个体不会受到来自被外界的影响与干扰，主动性越高，则个体的拖延就会得到抑制（罗杰等人，2019）。由此可知，意志力主动性个体在做决策时，不会受到外界干扰，不容易随波逐流，跟随大众。因此个体意志力主动性越高时，且个体为冲动特质，就会出现高的拖延行为。

意志力自制力在冲动特质行动与拖延行为上有负向的调节作用；意志力主动性在冲动特质认知与拖延行为上有正向的调节作用、意志力自制力在冲动特质认知与拖延行为上有负向的调节作用。陈爱梅（2014）认为自制力个体能够自觉掌控管理自己的行为，做事认真专注，能够克服困难。由此可知，但个体为冲动特质时，且自制力高能够抑制住自身的冲动，便能够降低拖延。

这与闫傲寒（2019）研究的意志力具有调节作用的结果相似。因此，本研究意志力在冲动特质对拖延行为上起到了部分调节的作用，意志力主动性、坚韧性能够正向调节冲动特质对拖延行为的影响，意志力自制力能够负向调节冲动特质对拖延行为的影响。

综上所述，本研究假设 4 部分成立，即西安市大学生意志力主动性、坚韧性在冲动特质对拖延行为上起到了调节作用。

5.2 研究限制

5.2.1 研究对象的限制

因受到人群的限制,本研究只挑选了西安市三所不同类型大学的大学生为研究对象,因此推论有限。回收的问卷中,性别和年级存在着一定的比例失衡;在性别上,男生与女生的人数差异较大,男生所占人数为 32.1%、女生所占人数为 67.9%;在年级上,大二的学生所占比最高,达到 66.3%,而大一学生的人数最少;在学校类型上,综合类大学所占比最高,为 66.9%,而师范类大学的占比最少,为 4.7%,这对于调查研究来说,缺乏一定的严谨性。

5.2.2 研究工具及方法的限制

本研究是以问卷的形式进行发放,由于受到各种外在环境的影响,因此无法将研究对象扩大到所有地区,使得样本不惧有代表性。刘东(2015)认为调查问卷的结果不能直接反映出真实的结果,在受试者答题时,缺乏指导说明,容易出现漏题、答错,从而使得样本出现一定误差。在量表上,采用了杨君玉(2009)编制的大学生意志力测试意志力量表,由于是以网络的形式进行回答,填答的选项不够准确,比较片面性。因此,受试者在填答问卷时,可能会受到影响,不能根据自身情况,进行准确的填答。若在研究方法上,以问卷调查法为主、访谈法为辅,便能够对大学生们进行更加深入的了解;或采用实验法,将更加精准的获得因果关系(邱皓政,2009)。

5.2.3 研究变项的限制

本研究只探讨了冲动特质对拖延行为的影响,影响拖延行为的人格特质和因素还有很多,比如主动性人格、坚韧性人格、自我效能感等,还有许多影响拖延行为的因素值得探讨和研究。

5.3 研究建议

根据本研究探讨西安市大学生意志力、冲动特质与拖延行为的关系。只有在时间、空间和人力物力的资源下,才会得到进一步的改善,完善未来的研究。因此根据本研究的发现与结论,提出在实务工作与未来研究方面的建议。

5.3.1 实务建议

A.降低大学生冲动特质,减少拖延行为

本次研究结论指出,西安市大学生大学生冲动特质非计划、行动、认知对拖

延行为有着显著正向影响。由此可知大学生冲动特质水平的减弱可以有效减少大学生拖延行为，因此建议降低大学生的冲动特质。本研究发现不同年级存在部分显著差异，在大学生冲动特质行动维度上，大一学生大于大二学生。这说明刚进入到大学的大一新生们年级较小，冲动特质水平较高，因此需要降低大一学生的冲动特质。在个体的冲动特质下降后，自我控制会有有效的提高，并更重视对未来收益的选择，做事更加理智（汪强、张恩茂，2015）。因此，就需要大学生们合理地安排规划学习与生活，有目标、计划性的完成学习，可以制定计划表，时刻提醒自己所要完成的任务，或是限定时间做完一件事情；选择安静，不被打扰的环境下学习，集中注意力，不被其他事物所分心；与同学、朋友之间相互督促，共同完成学习任务，效率就会有所提高。当学生的冲动特质进行改善后，拖延行为也会随之减少。

B. 提高大学生意志力，降低冲动特质对拖延行为的影响

本研究结果显示，大学生意志力在冲动特质与拖延行为间起到了部分调节作用，意志力坚韧性在冲动特质非计划对拖延行为之关系中具有正向调节作用、意志力主动性在冲动特质行动对拖延行为上具有的正向的调节作用、意志力主动性在冲动特质认知与拖延行为上有正向的调节作用。因此，在降低大学生冲动特质的同时，也要增强大学生的意志力，充分发挥意志力的调节作用，以降低大学生的拖延行为。

管惠娟与管贝贝（2011）认为通过提高个体的意志力，能够让学生树立积极乐观的人生态度，具有吃苦耐劳的精神。因此，可以开设有关体育类课程，让学生们持续每天打卡完成一项运动，从而提高学生们的意志力，培养学生们做事有恒心，乐观坚韧的性格。

通过提高大学生的意志力，从而降低冲动特质、改善拖延，学生可以提高学习效率，幸福感与生活成就感也会有所提升（张予芊，2019）。首先，让学生意识到自身出现的问题，通过调动自身的意志力来减少拖延的发生，进行对意志力与时间管理进行训练，提高学生的意志力水平，进而减少拖延行为的发生。老师能够起到监督的作用，以奖赏的方式布置作业，让学生们更积极、有效的完成学习任务。同时也需要重视大学生的心理健康，鼓励学生们勇敢面对，克服拖延。

5.3.2 未来研究建议

在研究方法上，本研究采取问卷调查法进行数据的收集，从大学生的角度开展了意志力、冲动特质和拖延行为的研究，在这里使得研究方法比较单一。因此在未来的研究中可以使用更多的测评方法。陶永明（2011）认为可以增加开放式的问题，让受试者自由表达意见，这样会使得资料丰富生动，从多个角度进行深入探讨，并能够加入访谈等研究方法更加深入、客观地对冲动特质和拖延行为进行研究。

在研究对象上，本研究根据时间、资源、地点的考量，只选取了西安市三所不同类型大学的大学进行了调查研究，研究对象的范围较小，建议在未来的研究中可以扩大地区和对象，增加不同的学生类型和学校类型，如大专类学生、硕士研究生、重点大学“985”、“211”、大专类职业院校等，增加研究对象的人数，以便了解不同研究对象的差异，从而提高研究的精准性，得出更多详细的结果。

在研究变项上，未来研究者可以探讨较多影响拖延行为的因素，使得大学生们了解自己所出现的问题，从而减少拖延的发生。

参考文献

- 包翠秋 (2007)。大学生拖延行为与自尊、自我效能的关系研究—归因方式的中介效应分析。[硕士学位论文, 西南大学], 道客巴巴
<http://www.docin.com/p-351793479.html>
- 陈超男、肖崇好 (2014)。冲动性的研究现状与展望。《惠州学院学报》, 34 (1), 70-75。
- 陈超男、金艳、王菡芮 (2019)。大学生拖延行为与冲动性特征研究。《石家庄学院学报》, 21 (3), 136-140。
- 陈录生、马剑侠 (2002)。意志与教育: 意志的概述。载于陈录生、马剑侠 (主编), 《新编心理学》(164-165页)。北京师范大学出版社。
- 崔燕、崔莉、刘爱书 (2008)。拖延研究综述。《社会心理科学》, 23 (2), 22-25。
- 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。
- 楚珺繁 (2016)。大学生拖延症的危害及应对策略研究。《科技展望》, 20 (1), 344。
- 程静宁 (2019)。未来时间洞察力对拖延的影响: 自我控制的中介作用及干预研究。[硕士学位论文, 上海师范大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201902&filename=1019121981.nh&v=MTYzODU3SzZiOWpFcnBFYiBJUjhlWDFMdxhZUzdEaDFUM3FUclNMUZyQ1VSN3FmYitScUZpamtWYnJNVkYyNkY=>
- 曹学成 (2017)。意志力对高中生数学学习影响的研究。[硕士学位论文, 南京师范大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201801&filename=1017280266.nh&v=MDk1MTJUM3FUclNMUZyQ1VSN3FmYitScUZpamtXN3pQVkJyNkdiR3dIdFBLcVpFYiBJUjhlWDFMdxhZUzdEaDE=>
- 崔新民 (2007)。中等职业学校“问题学生”行为及其意志力培养的研究。[硕士学位论文, 苏州大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD2008&filename=2008120642.nh&v=MjQ3NDV4WVM3RGgxVDN0VHJXTTFGckNVUjdxZmlrUnFGaWpsVUwzSlYxMjdGcks2SHRmSXJaRWJQSVI4ZVgxTHU=>
- 丁凌云 (2011)。浅析拖延现象的心理学理论。《考试周刊》, 14, 217-218。
- 单泓博、张璐瑶、卫敏、辛永娟、全善爱、李晏 (2016)。大学生自我控制在拖延与焦虑关系间的中介效应。《中国心理卫生杂志》, 30 (8), 624-628。
- 丁婷婷 (2015)。大学生学业拖延类型比较研究。[硕士学位论文, 南京], 中国知网
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10284-1015313574.htm>
- 邓林园、武永新、孔荣、方晓义 (2014)。冲动性人格、亲子沟通对青少年网络成瘾的交互作用分析。《心理发展与教育》, 2, 169-172。
- 国务院 (2010)。国务院关于西安市城市总体规划的批复。
http://www.gov.cn/zwqk/2008-05/09/content_965572.htm
- 方舒、杨芳、杨冰香、阮娟 (2019)。武汉市5所高校大学生拖延行为现况研究。《中国健康教育》, 35 (4), 309-322。

- 官琳 (2008)。 *Dickman 冲动量表中文版在农村使用的信度、效度检验*。 [硕士论文, 大连医科大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD2009&filename=2008129777.nh&v=MTI0MDFyQ1VSN3FmYitSbUZDdmxXcjdQVjEyN0ZySzZGOWJMcUpFYiBJUjhlWDFMdxhZUZdEaDFUM3FUclDNMUY=>
- 管惠娟、管贝贝 (2011)。 浅析我国当代大学生意志力教育。 *价值工程*, 34 (144), 206-207。
- 高尚、刘定一 (2012)。 武术散打运动员意志力因素及评价。 *搏击 (武术科学)*, 4, 58-60。
- 葛欣欣 (2017)。 *中学生意志力信念、学业自我效能感和学业拖延的关系及干预研究*。 [硕士论文, 闽南师范大学], 中国知网
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10402-1017176944.htm>
- 郭伟伟 (2016)。 当代大学生拖延行为现状及其干预。 *黑龙江生态工程学院学报*, 4, 99-100。
- 侯永梅、李楚蒙 (2019)。 大学生一般性拖延与手机依赖的关系: 意志力的中介作用。 *心理学进展*, 9 (6), 1041-1048。
- 黄海、李翠景、桂娅菲、周春燕、吴和鸣、张建业 (2015)。 大学生冲动性与手机依赖的关系: 疏离感的中介作用。 *中国临床心理学杂志*, 4, 674-677。
- 黄岳、马海林 (2018)。 大学生手机游戏成瘾对冲动性行为的影响初探。 *现代经济信息*, 7, 405-406。
- 黄福泽 (2017)。 *大学生工具性攻击性与冲动性关系研究*。 [硕士论文, 哈尔滨工业大学], 中国知网
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10213-1017864817.htm>
- 胡春梅、张晓燕、何华敏 (2018)。 青少年感觉寻求、冲动性的发展特点。 *研究实践*, 16, 20-24。
- 胡淑娟、时立新 (2016)。 大学生体育锻炼与意志力品质特征研究。 *南京体育学院学报: 自然科学版*, 5, 155-160。
- 李献云、费立鹏、徐东、张亚利、杨少杰、童永胜、牛雅娟 (2011)。 Barratt 冲动性量表中文修订版在社区和大学生人群中应用的信效度。 *社会精神病学*, 25 (8), 610-615。
- 李婷 (2016)。 *品格优势对情感幸福感的影响*。 [博士论文, 东北师范大学], 中国知网 <http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10200-1017003009.htm>
- 林琳、白新文 (2014)。 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*, 22 (5), 855-859。
- 刘朝霞 (2002)。 大学生意志品质的培养与素质教育。 *山西高等学校社会科学学报*, 14 (11), 89-90。
- 刘愈婷 (2013)。 *时间洞察力和心理控制源对大学生拖延行为的影响*。 [硕士论文, 上海师范大学], 中国知网
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10270-1013298690.htm>
- 刘丽、吴国香 (2017)。 大学生自我效能感与拖延行为的关系研究。 *校园心理*, 15 (1), 38-40。
- 刘志锋 (2017)。 苏州中学生体育参与动机与意志力相关性研究。 [硕士论文, 苏州大学], 中国知网
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10285-1018030769.htm>

- 刘东(2015)。思想政治教育研究范式中的社会学问卷调查法。《教育》, 10, 214-215。
- 吕锐、张英俊、钟杰(2014)。UPPS冲动行为量表在中国大学生人群中的初步修订。《中国临床心理学杂志》, 22(3), 480-484。
- 罗静(2007)。《高低延迟的冲动性特征与延迟折扣差异研究》。[硕士论文, 陕西师范大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD2008&filename=2007198844.nh&v=MTMzNzBScUZpamxWYjNNVjEyN0diS3hGdG5JcTVFYlBJUjhlWDFMdXhZUZdEaDFUM3FUclDNMUZyQ1VSN3FmYis=>
- 罗杰、陈维、杨桂芳、吴丹萍、刘拓(2019)。大学生主动性人格对其拖延行为的影响:核心自我评价的中介作用。《心理与行为研究》, 17(5), 692-698。
- 李飞、苏林雁、耿耀国(2006)。Barratt冲动性量表用于儿童的信度和效度初步研究。《中国临床心理学杂志》, 14(2), 115-117。
- 李婵、单雨婷、李文辉(2017)。大学生冲动性和攻击行为的关系:焦虑情绪的中介作用。《中国健康心理学杂志》, 25(12), 1825-1829。
- 李洋(2010)。《大学生学习拖延及干预研究》。[硕士论文, 天津大学], 中国知网
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10056-1011263407.htm>
- 赖振(2015)。《大学生学业拖延与心理资本、父母教养方式的关系研究》。[硕士论文, 皖南医学院], 中国知网
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10368-1015639955.htm>
- 利振华、窦凯、聂衍刚(2018)。远离“诱惑”:预先承诺对跨期决策的调控机制及其神经基础。《心理科学进展》, 26(10), 1869-1877。
- 蒙茜、郑涌(2006)。拖延研究述评。《西南大学学报(人文社会科学版)》, 32(4), 9-12。
- 马玉洁、李伟(2017)。大学生的意志力发展及其对职业的影响。《浙江工商大学学报》, 5(140), 119-128。
- 倪士光、李虹、徐继红(2011)。主动拖延量表在中国大学生群体中的修订及信效度检验。《中国临床心理学杂志》, 19(4), 462-465。
- 潘银汝、吴丹(2019)。大学生时间管理倾向、自我控制能力与拖延行为的关系。《教育现代化》, 66(2), 236-237。
- 彭聃龄(2016)。意识的一般概念。载于彭聃龄(主编),《普通心理学(第五版)》(223-234页)。北京师范大学出版社。
- 邱绍一、洪介世、胡秀媛(2020)。大专学生延迟满足、意志力与手游成瘾之研究。《育达科大学报》, 48, 81-114。
- 邱皓政(2008)。《量化研究与统计分析—SPSS中文视窗版数据分析范例解析》。重庆大学出版社。
- 秦周青(2013)。《拖延和冲动对延迟折扣行为的影响》。[硕士论文, 上海师范大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201401&filename=1013298703.nh&v=MDkwNTIBVkJyNkhiR3hGdGJNckpFYlBJUjhlWDFMdXhZUZdEaDFUM3FUclDNMUZyQ1VSN3FmYitScUZpdmxXci8=>
- 人民网(2020)。陕西省教育厅厅长:加快建设教育强省。
<http://edu.people.com.cn/n1/2017/0627/c1053-29365640.html>
- 孙晓敏(2011)。浅谈意志力培养与促进大学生心理健康。《科技成果纵横》, 4, 52-54。

- 宋梅歌、苏缙、冯廷勇 (2015)。拖延行为的时间取向模型。《心理科学进展》, 23 (7), 1216-1225。
- 史桂蓉、金胜姬、徐鑫鑫、李海涛 (2016)。大学生手机依赖与冲动行为、拖延行为的相关性。《中国健康心理学杂志》, 24 (6), 916-920。
- 沈志华、汪永光、王义强 (2016)。Barratt 冲动性量表在大学生心理健康网络调查中的信效度检验。《浙江预防医学》, 28 (4), 368-370。
- 石巧品 (2015)。大学生学习过程中的拖延症成因及对策。《当代青年: 下半月》, 8, 18。
- 田芊、邓士昌 (2011)。心理控制源在时间管理倾向影响唤起性、回避性两类拖延行为中的不同中介作用。《心理科学》, 34 (2), 348-353。
- 唐雪莹 (2017)。应用型本科院校大学生意志力的培养。《中国科技经济新闻数据库》, 3, 106。
- 陶永明 (2011)。问卷调查法应用中的注意事项。《中国城市经济》, 20, 305-306。
- 王宁、吴服胜 (2010)。拖延行为的经济学解释。《经营管理者》, 18, 8-9。
- 王有智、罗静 (2009)。高低拖延者的冲动性特征与延迟折扣差异研究。《心理科学》, 32 (2), 371-374。
- 王艳 (2017)。高职学生学业拖延与自我决定动机、冲动性的关系。《闽西职业技术学院学报》, 19 (3), 27-32。
- 王静 (2019)。《中学历史教学意志力的培养研究》。[硕士学位论文, 山东师范大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201902&filename=1019107594.nh&v=MjMzOTZlZmVkbVYyNkY3SzlRHZFRGcTVFYlBJUjhlWDFMdxhZUzdEaDFUM3FUcldNMUZyQ1VSN3FmYitScUZpamw=>
- 王长虹、苏林雁、李晏、李飞、耿耀国、黄广文、徐该玲 (2010)。Barratt 冲动量表用于小学生的信度效度研究。《实用儿科临床杂志》, 25(17), 1342-1345。
- 吴峰 (2014)。《企业创始人意志力效用研究—以新东方教育科技集团为例》。[硕士学位论文, 广西师范大学], 道客巴巴 <http://www.docin.com/p-1457941442.html>
- 吴明隆 (2009)。《问卷统计分析实务—SPSS 操作与应用》。重庆大学出版社。
- 吴明隆 (2007)。《SPSS 与统计应用分析》。台湾五南图书出版股份有限公司。
- 汪强、张恩茂 (2015)。降低决策冲动性的方法及其神经机制。《心理科学进展》, 23 (1), 101-109。
- 武丽丽 (2016)。《大学生意志力量表的编制及其与学业成就的关系》。[硕士学位论文, 山西医科大学], 中国知网
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10114-1016726544.htm>
- 杨欣虎 (2008)。论学风建设中学习意志力因素及其养成。《中国高教研究》, 3, 61-72。
- 杨君玉、张灵聪 (2010)。试析军训对大学生意志力的影响研究。《科技信息》, 6, 28-30。
- 杨君玉 (2009)。《论国防教育对大学生意志力的影响—以漳州师范学院为例》。[硕士学位论文, 厦门大学], 中国知网
<https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD2009&filename=2009181611.nh&v=MjM0NzViUElSOGVYMUx1eFITN0RoMVQzcVRyV00xRnJDVVI3cWZiK1JuRnkvblY3N0pWMTI3RjdLd0g5Zk5ycEU=>
- 杨会芹、姚树桥、朱熊兆 (2007)。Barratt 冲动量表中文版在 209 名大学生中的试用。《中国心理卫生杂志》, 21 (4), 223-224。

- 杨彩霞、赵倩、张宏伟 (2019)。延安市某大学学生手机使用情况与拖延行为的关系研究。《医学与社会》，32 (5)，115-118。
- 闫傲寒 (2019)。自我损耗对自我效能的影响：意志力信念的调节作用。[硕士论文，河南大学]，中国知网
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD202001&filename=1019195570.nh&v=MDI4NDdTN0RoMVQzcVRyV00xRnJDVVI3cWZiK1JxRmlqbVZiekpWRjI2RjdLeEc5VExyNUViUEISOGVYMUxleFk=>
- 应洁峰、于晋、沈毅 (2018)。大学生拖延行为现状及影响因素分析。《当代教育实践与教学研究》，10，239-240。
- 杨会芹、姚树桥、朱熊兆 (2007)。Barratt 冲动量表中文版在 209 名大三学生中的试用。《中国心理卫生杂志》，21 (4)，223-225。
- 易娟、叶宝娟、刘明矾 (2016)。结交不良同伴对青少年烟酒使用的影响：意志控制的调节作用。《中国临床心理学杂志》，24 (3)，544-546。
- 袁方、王汉生 (2008)。统计学方法。载于袁方 (主编)，《社会研究方法教程》(123-140)。北京大学出版社。
- 张茹 (2014)。执行功能、自我调节与大学生拖延的相关研究。[硕士论文，华中科技大学]，谷歌学术
<http://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10487-1015014963.htm>
- 张阿佩 (2018)。意志力观念对自我损耗效应的调节作用。[硕士论文，北京体育大学]，中国知网
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201901&filename=1018123686.nh&v=MTAzMjlyNkZySzZIZGZFcVpFYiBJUjhIWDFMdXhZUZdEaDFUM3FUclldNMUZyQ1VSN3FmYitScUZpam5VcnJJVkJY=>
- 张顺民、冯廷勇 (2017)。拖延的决策模型。《心理科学》，40 (5)，1242-1247。
- 张红英 (2007)。论大学生意志品质形成与发展影响的因素。《东华大学学报 (社会科学版)》，7 (1)，75-77。
- 张红梅、张志杰 (2007)。Tuckman 拖延量表在中国大学生中试用结果分析。《中国临床心理学杂志》，15 (1)，11-12。
- 张莹、杜永峰 (2020)。高校大学生科研能力培养机制研究——以陕西高校为例。《云南科技管理》，1，24-26。
- 张萌萌 (2014)。积极心理策略：大学生克服拖延提升效能研究。[硕士论文，西安石油大学]，中国知网
<https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CMFD&dbname=CMFD201901&filename=1016305928.nh&v=MDM2OTMzcVRyV00xRnJDVVI3cWZiK1JtRnl6aFdycklWRjI2R0xDNEc5ak9wNUViUEISOGVYMUxleFITN0RoMVQ=>
- 张予芊 (2019)。针对学生拖延现象的成因分析及对策研究。《深圳市蛇口育才教育集团育才中学》，31，74-75。
- 张纯霞、冯廷勇 (2018)。冲动性对学习拖延的影响——自我控制的中介作用。《心理学进展》，8 ()，272-282。
- 张慧娟 (2017)。浅谈大学生拖延行为的现状及其成因。《长江丛刊理论研究》，230。
- 张东军、王丽娜、张捷、杨世昌 (2014)。大学生冲动性与心理健康水平的相关

- 研究。《中国健康教育》，30（2），144-146。
- 张大勇（2011）。大学生意志力现状的调研分析。《中国化工贸易》，8，149-151。
- 张茹、钟滢、陆恒（2017）。独立学院学生拖延现象调查及对策研究。《中文科技期刊数据库》，4，131-132。
- 张庆忠、胡先运、刘瑛、张汝国、卢前赢、龙友国（2017）。影响某医高专新生意志力等心理因素的调查研究。《现代职业教育》，36（3），75-77。
- 曾本君（2016）。大学生意志力、自信心与自我和谐的关系探究。《中国成人教育》，65-67。
- 郑晶晶（2014）。问卷调查研究综述。《理论观察》，10，102-103。
- 赵文梅、牡丹、严海辉（2012）。影响大学生拖延行为的主要因素。《学习月刊》，12，78-79。
- 赵萍（2019）。当代大学生意志品质培养的策略——以积极心理学为视角。《韶关学院学报教育科学》，40（5），6-10。
- 郑逸伦（2017）。高校户外运动教学与大学生意志力的培养研究。《运动》，98-99。
- 朱虹、王晓庆、赵晶、吴谦谦、孙云凤（2019）。大学生拖延行为的形成原因分析及行为机制影响研究。《现代教育论坛》，2（9），25。
- 中华人民共和国教育部（2019）。对十三届全国人大二次会议第4252号建议的答复。
http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk_jyta/jyta_gaojiaosi/201911/t20191120_409032.html
- 中华人民共和国教育部（2020）。高等教育普通本专科学学生数。
http://www.moe.gov.cn/s78/A03/moe_560/jytjsj_2019/gd/202006/t20200611_464825.html
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496.
- Barratt, E. S. (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Perceptual and Motor Skills*, 9(3), 191-198.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-211.
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102.
- Dalley, J. W., Everitt, B.J., & Robbins, T. W. (2011). Impulsivity, Compulsivity, and Top-Down Cognitive Control. *Neuron*, 69(4), 680-694.
- Park, E., Lee, J. H., Lee, S., & Lee, S. M. (2014). Impulsiveness as a mediator of the relationship between trait anxiety & procrastination among Korean students. *Proceedings of International Academic Conferences*, Prague.
- Van, E.W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 8, 1401-1408.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two Procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14, 97-110.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, K. J., & Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178-1188.

- Job, V., Walton, G. M., Bernecker, K., & Dweck, C. S. (2015). Implicit theories about willpower predict self-regulation and grades in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology, 108*(4), 637-647.
- Job, V., Bernecker, K., Miketta, S., & Friese, M. (2015). Implicit theories about willpower predict the activation of a rest goal following self-control exertion. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(4), 694-706.
- James, L. R., & Brett, J. M. (1984). Mediators, moderators, and tests for mediation. *Journal of applied psychology, 69*(2), 307-321.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*(4), 474-495.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric Aspects of Impulsivity. *The American Journal of Psychiatry, 11*, 1783-1793.
- McCown, W., Johnson, J. (1989). *Validation of an adult inventory of procrastination*. Society for Personality Assessment.
- Mitchell, M. R., & Potenza, M. N. (2014). Addictions and Personality Traits: Impulsivity and Related Constructs. *Current Behavioral Neuroscience Reports, 1*(1), 1-12.
- Olano, F. J., & Parrado, G. H. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana De Psicología, 49*(3), 173-181.
- Senecal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology, 135*(5), 607-619.
- Stell, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94.
- Steel, P., & Konig, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review, 31*(4), 889-913.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 505-509.
- Tuckman, B. W., & Sexton, T. L. (1989). *Effects of relative feedback in overcoming procrastination on academic tasks*. Meeting of the American Psychological Association.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*(2), 473-480.
- Karoy, P. (1993). Mechanisms of self regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology, 44*, 23-52.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences, 30*(4), 669-689.

附录一：一般拖延行为量表

致敬 各位同学：

非常感谢您填答此份问卷。此问卷仅供学术研究，将所收集的资料均以保密。恳请您根据自身实际情况填答每一道题项。研究结果将以整体化呈现，绝不会将资料外流，请您放心填答。如有疑问，请您提出宝贵意见。

敬祝

平安、健康、喜乐

泰国博仁大学 CAIC 教育管理

指导老师：张仁诚博士

研究生：唐露玥

个人基本资料：以下请您根据自身情况进行选择。

1. 性别：男 女
2. 年级：大一 大二 大三 大四
3. 学校类型：理工类 师范类 综合类

亲爱的同学，本次问卷仅供研究所用，不涉及任何的个人评价，请你根据自身的实际情况进行填答，非常感谢你的配合！

右边 1-5 选项代表的意义为：1.非常不符合、2.比较不符合、3.不确定、4.比较符合、5.非常符合，请根据自身实际情况进行选择：	非 常 不 符 合	比 较 不 符 合	不 确 定	比 较 符 合	非 常 符 合
1. 计划好的事情我常常要放很久才去做。	1	2	3	4	5
2. 临交差时我才会去做作业。	1	2	3	4	5
3. 换下来的衣服我通常会放很久才洗。	1	2	3	4	5
4. 即使是很简单的工作，我通常也会放几天才开始。	1	2	3	4	5
5. 对必须要做的工作，我通常也会放几天才开始。	1	2	3	4	5
6. 我总是必须赶着去做，才能按时完成任务。	1	2	3	4	5
7. 临出门时，我常会在出发前发现还有一些事情没准备好。	1	2	3	4	5
8. 在准备一些马上要交差的事务时，我还经常花时间去其他事。	1	2	3	4	5
9. 逢年过节或别人生日，我几乎总是到最后一刻才去选购礼物。	1	2	3	4	5
10. 即使是最重要的东西，我也是到最后一刻才买。	1	2	3	4	5
11. 我发现我的行动总是跟不上计划。	1	2	3	4	5
12. 我经常不能按时完成任务。	1	2	3	4	5
13. 家人和朋友都认为我总是要等到不能再推迟时才会去做事。	1	2	3	4	5
14. 我不能总是在规定期限之内完成任务。	1	2	3	4	5
15. 我总觉得我不能合理的安排时间。	1	2	3	4	5
16. 定好的时间，朋友会预见到我会晚到一会。	1	2	3	4	5
17. 过去的一年，我已经为我总是要等到最后一分钟才去做事付出了代价。	1	2	3	4	5

附录二：冲动特质量表

个人基本资料：以下请您根据自身情况进行选择。

- 1.性别：男 女
- 2.年级：大一 大二 大三 大四
- 3.学校类型：理工类 师范类 综合类

亲爱的同学，本次问卷仅供研究所用，不涉及任何的个人评价，请你根据自身的实际情况进行填答，非常感谢你的配合！

右边 1-5 选项代表的意义为：1.非常不符合、2.比较不符合、3.不确定、4.比较符合、5.非常符合，请根据自身实际情况进行选择：	不 是	极 少	有 时	经 常	总 是
1.我认真安排每件事	1	2	3	4	5
2.我对未来有计划	1	2	3	4	5
3.我有规律地存钱或攒钱	1	2	3	4	5
4.我对工作和获得收入有计划	1	2	3	4	5
5.我做事比较理智	1	2	3	4	5
6.我有规律地安排饮食起居。	1	2	3	4	5
7.我离开家之前把事情都安排好	1	2	3	4	5
8.我做事时能按计划完成。	1	2	3	4	5
9.我做事不加思考。	1	2	3	4	5
10.我不能很好地控制自己的行为	1	2	3	4	5
11.我难以控制自己的脾气	1	2	3	4	5
12.我说话不加思考	1	2	3	4	5
13.我激动时难以控制自己的行为	1	2	3	4	5
14.我容易冲动行事	1	2	3	4	5
15.我不考虑后果而立即行动	1	2	3	4	5
16.我容易冲动性购物	1	2	3	4	5
17.我思考问题时能集中注意力	1	2	3	4	5
18.遇到问题时我能想出好办法	1	2	3	4	5
20.我能从不同角度考虑问题	1	2	3	4	5
21.遇到难题时我可以耐心地思考解决问题的办法	1	2	3	4	5
22.做决定前，我喜欢仔细考虑得失	1	2	3	4	5
23.我冷静地思考问题	1	2	3	4	5
24.我花钱有计划性	1	2	3	4	5
25.我很看重对未来的安排	1	2	3	4	5

附录三：意志力量表

个人基本资料：以下请您根据自身情况进行选择。

- 1.性别：男 女
- 2.年级：大一 大二 大三 大四
- 3.学校类型：理工类 师范类 综合类

亲爱的同学，本次问卷仅供研究所用，不涉及任何的个人评价，请你根据自身的实际情况进行填答，非常感谢你的配合！

右边 1-5 选项代表的意义为：1.非常不符合、2.比较不符合、3.不确定、4.比较符合、5.非常符合，请根据自身实际情况进行选择：	完 全 符 合	基 本 符 合	一 般	基 本 不 符 合	完 全 不 符 合
1.我做一件事情的积极性，主要取决于这件事的重要性，即该不该做。	1	2	3	4	5
2.我做一件事的积极性，主要取决于对这件事是否感兴趣。	1	2	3	4	5
3.遇事我喜欢自己拿主意。	1	2	3	4	5
4.我信奉“凡事不干则已，干则必成”的格言。	1	2	3	4	5
5.我决定做一件事时，常常说干就干，决不拖延或让它落空。	1	2	3	4	5
6.对于别人的意见，我从不盲从。	1	2	3	4	5
7.我给自己订计划，常常因为主观原因不能如期完成。	1	2	3	4	5
8.我的作息没有什么规律性，经常自己的情绪和兴致而变化。	1	2	3	4	5
9.有时我下决心第二天要干一件重要事情，但到第二天这种劲头就消失了。	1	2	3	4	5
10.我常因读一本引人入胜的小说或看一出精彩的电视节目，而不能按时入睡。	1	2	3	4	5
11.我的兴趣多变，做事情常常是“这山望着那山高”。	1	2	3	4	5
12.我下决心办成的事情，不论遇到什么困难，都能坚持下去。	1	2	3	4	5
13.我能长时间做一件重要而枯燥无味的工作。	1	2	3	4	5
14.我深信“有志者事竟成”。	1	2	3	4	5