

## Future Time Perspective and Procrastination in Chinese Emerging Adults: The Mediation Role of Grit

Chun-hua MA<sup>1,\*</sup>, Ke-feng ZHANG<sup>1</sup>, You-peng WANG<sup>2</sup> and Cheng-hui YANG<sup>3</sup>

<sup>1</sup>College of Educational Science and Technology, Northwest Minzu University, China

<sup>2</sup>Lanzhou Petrochemical College of Vocational Technology, China

<sup>3</sup>College of Electrical Engineering, Northwest Minzu University, China

\*Corresponding author

**Keywords:** Chinese emerging adults, Future time perspective, Procrastination, Grit, Mediation.

**Abstract.** Objective The current study aimed to examine the relationship between future time perspective and procrastination in Chinese emerging adults, and explore whether grit plays a mediating role between future time perspective and procrastination. Methods Participants were 350 Chinese college students (girls were 193, boys were 116). Results 1. The degree of future time perspective and grit is relatively high. The degree of procrastination in college students is medium level. 2. There is a significant negative correlation between college students' future time perspective and procrastination. There is a significant positive correlation between future time perspective and grit, and there is a significant negative correlation between grit and procrastination. 3. Grit plays a partial intermediary role between future time perspective and procrastination.

## 大学生未来时间洞察力和拖延行为的关系研究：毅力的中介作用

马春花<sup>1\*</sup>, 张可枫<sup>1</sup>, 王有朋<sup>2</sup>, 杨成慧<sup>3</sup>

<sup>1</sup>西北民族大学, 教育科学与技术学院, 兰州, 中国

<sup>2</sup>兰州石化职业技术学院, 兰州, 中国

<sup>3</sup>西北民族大学, 电气工程学院, 兰州, 中国

\*通讯作者

**关键词:** 大学生; 未来时间洞察力; 拖延行为; 毅力; 中介作用

**摘要:** 目的 探讨大学生的未来时间洞察力、拖延行为和毅力的关系。方法 采用问卷调查法对中国高校的350名大学生(男生116名, 女生193名)进行问卷调查。结果(1)大学生的未来时间洞察力和毅力水平较高, 大学生拖延行为为中等水平。(2)大学生未来时间洞察力和拖延行为呈显著性负相关, 未来时间洞察力和毅力呈显著正相关, 毅力和拖延行为呈显著负相关。(3)毅力在未来时间洞察力和拖延行为之间起部分中介作用。

### 1. 引言

拖延行为是自我调节失败, 在能预料有害效果的情况下, 仍把计划要做的事推迟的行为。拖延行为在当今社会已成为普遍现象, 严重的拖延行为会导致个体情绪紧张焦虑, 影响个体的身心健康发展。Ellis的研究表明, 95%的人有拖延问题, 其中70%是长期拖延。<sup>[1]</sup>拖延行为不仅表现为行为和任务上的延迟, 同时伴随着认知、情绪上的冲突和身体素质的下降。比如

情绪低落,紧张焦虑,身体健康水平下降,甚至降低个体的主观幸福感。在中国,有92.9%的大学生存在不同程度的拖延行为。<sup>[2]</sup>

未来时间洞察力指人们对未来所剩余时间长短的知觉。现也指个体对某一事件的结束所剩余的时间的知觉。未来时间洞察力是一种同时含有能力和动力特性的相对稳定的人格特质,是个体对未来时间的认知、情感态度和行为倾向的总和。<sup>[3]</sup>Ferrari(2007)研究发现唤醒的拖延和避免的拖延都与未来时间洞察力呈显著性负相关。<sup>[4]</sup>

毅力是对长远目标的热爱与坚持,它代表个体为了达到自己既定的目标愿意付出多少努力、时间和汗水。Duckworth(2007)的研究发现,在成功的因素中,意志力的得分甚至超过了智商和责任心的分数。<sup>[5]</sup>有毅力的人更容易取得学业、工作和生活中各种事件上的成功。

本研究将探讨时间洞察力、毅力和拖延行为的关系,并进一步探讨毅力是否在时间洞察力和拖延行为间起中介作用。

## 2. 对象与方法

### 2.1 对象

本研究采取随机抽样的方法,随机抽取普通高等院校在读本科生350名为被试。通过网上问卷发放及回收的形式,收回350份问卷,剔除无效问卷41份,最终有效问卷为309份,有效率为88.3%。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 未来时间洞察力问卷

本研究采用宋其争、黄庭希编制的一般未来时间洞察力问卷,该问卷由行为承诺( $\alpha$ 系数0.827,重测信度0.547)、未来效能( $\alpha$ 系数0.883,重测信度0.728)、远目标定向( $\alpha$ 系数0.709,重测信度0.755)、未来意象( $\alpha$ 系数0.707,重测信度0.706)和目的意识( $\alpha$ 系数0.723,重测信度0.613)5个因子组成,共20个题目。问卷采用四点计分法,“完全符合”计一分,“完全不符合”计4分,第2、17、18、19、20题为反向计分题目。

#### 2.2.2 拖延行为问卷

本研究测量拖延行为采用的是Aitken拖延问卷,此问卷是单维度自评量表,共19个条目, $\alpha$ 系数0.802,重测信度0.705。采用五点计分法,“完全不符合”计1分,“不能确定”计3分,“完全符合”计5分,第2、4、7、11、12、14、16、17、18题为反向计分题目。

#### 2.2.3 毅力问卷

本研究测量毅力采用的是Grit-s简式毅力问卷。Grit-s简式毅力问卷共8个条目,两个维度:始终如一的清晰目标和坚持不懈的努力。量表信度0.75,重测信度0.73。采用五点计分法,“完全不符合”计1分,“不能确定”计3分,“完全符合”计5分。其中第1、3、6题为反向计分。

## 3. 研究结果

### 3.1 大学生未来时间洞察力、拖延行为和毅力的基本情况分析

大学生的未来时间洞察力的平均数为2.89,略高于中位数。拖延行为的平均数为2.54,说明大学生存在中等程度的拖延行为。大学生的平均毅力水平高于中数,为3.29,说明大学生毅力水平较高,对于艰难的任务和工作有自觉克服困难、努力实现目标的意志品质。

### 3.2 未来时间洞察力、拖延行为和毅力的相关分析

未来时间洞察力各维度与毅力的各维度均呈显著正相关。未来时间洞察力各维度中,行为承诺维度与拖延行为呈显著正相关,未来效能、远目标定向、目的意识和未来意向维度均与拖延行为呈显著负相关。毅力的两个维度均与拖延行为呈显著负相关。

表1 大学生未来时间洞察力、拖延行为和毅力各维度的相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8
1行为承诺	1							
2 未来效能	0.624**	1						
3 远目标定向	0.646**	0.575**	1					
4 目的意识	0.076	0.138*	-0.001	1				
5未来意向	0.376**	0.498**	0.462**	0.235**	1			
6努力持续性	0.341**	0.350**	0.203**	0.461**	0.280**	1		
7兴趣稳定性	0.465**	0.314**	0.358**	0.217**	0.265**	0.196**	1	
8拖延行为	0.455**	-0.356**	-0.274**	-0.471**	-0.384*	-0.592**	-0.413**	1

注：\*表示 $p < 0.05$ ，\*\*表示 $p < 0.01$

### 3.3 未来时间洞察力与拖延行为的回归分析

以未来时间洞察力各维度为自变量，拖延行为为因变量，采用逐步回归法分析，结果见表2。

表2 未来时间洞察力对拖延行为的回归分析

因变量	预测变量	B	S. E.	t	p
拖延行为	常量	4.757	0.164	29.090***	0.000
	目的意识	-0.294	0.032	-9.066***	0.000
	行为承诺	-0.328	0.042	-7.802***	0.000
	未来意向	-0.154	0.050	-3.089**	0.002

注：\*\*\*表示 $p < 0.001$

表2可知未来时间洞察力中的目的意识、行为承诺和未来意向维度进入方程，未来效能和远目标定向维度没有进入方程。回归方程可写为：拖延行为=4.76-0.29×目的意识-0.33×行为承诺-0.15×未来意向。回归系数达到显著水平。调整后的决定系数为0.411，即进入回归方程的自变量能够解释拖延行为的41.1%，回归方程的F检验也达到显著水平。

### 3.4 毅力对拖延行为的回归分析

以毅力的两个维度作为自变量，拖延行为作为因变量，采用逐步回归法。从表3可以看出，毅力的两个维度：努力持续性和兴趣稳定性都进入方程。回归方程可写为：拖延行为=4.39-0.35×努力持续性-0.21×兴趣稳定性。回归系数达到显著水平。调整后的决定系数为0.438，即进入回归方程的自变量能解释拖延行为的43.8%。回归方程的F检验也达到显著水平。

表3 毅力对拖延行为的回归分析

因变量	预测变量	B	S. E.	t	p
拖延行为	常量	4.389	0.124	35.430***	0.000
	努力持续性	-0.346	0.028	-12.199***	0.000
	兴趣稳定性	-0.212	0.030	-7.082***	0.000

注：\*\*\*表示 $p < 0.001$

### 3.5 未来时间洞察力对毅力的回归分析

表4 未来时间洞察力对毅力的回归分析

因变量	预测变量	B	S. E.	t	p
毅力	常量	0.828	0.165	5.024***	0.000
	行为承诺	0.429	0.057	7.598***	0.000
	目的意识	0.330	0.036	9.124***	0.000
	未来效能	0.113	0.054	2.088*	0.038

注：\*\*\*表示 $p < 0.001$

从表4中可以看出未来时间洞察力各维度中的行为承诺、目的意识和未来效能维度进入方程，远目标定向和未来意向维度没有进入方程。回归方程可以写为： $\text{毅力} = 0.83 + 0.43 \times \text{行为承诺} + 0.33 \times \text{目的意识} + 0.11 \times \text{未来效能}$ 。回归系数达到显著水平。调整后的决定系数为0.435，即进入回归方程的自变量能解释毅力的43.5%。回归方程的F检验也达到显著水平。

### 3.6 毅力在未来时间洞察力与拖延行为之间的中介作用分析

表5 毅力在未来时间洞察力和拖延行为之间的中介作用分析

变 量	模型一		加入毅力	
	B	T	B	T
自变量				
未来时间洞察力	-0.72	-12.06***	-0.34	-5.11***
F	145.28***		134.68***	
R <sup>2</sup>	0.32		0.47	

注：\*\*\*表示 $p < 0.001$

现将未来时间洞察力对拖延行为的回归作为模型一，在模型一的基础上，将毅力进入方程。由上表可知模型一的回归方程显著( $F=145.28$ ,  $P=0.000 < 0.001$ )，相应的回归系数显著，R方为0.32，表明未来时间洞察力对拖延行为的方差变异的解释能力为32%。当毅力进入方程后，回归方程依然显著( $F=134.68$ ,  $P=0.000 < 0.001$ )，R方由模型一的0.32上升到了0.47，说明对因变量拖延行为的方差变异的显著性增加了15%，同时自变量未来时间洞察力的回归系数由-0.72下降到了-0.34，但回归系数依然达到显著性水平( $T=-5.11$ ,  $P=0.000 < 0.001$ )，由此可知，引入毅力之后未来时间洞察力与拖延行为仍呈显著负相关，但相关性变小。所以可得结论：未来时间洞察力可以负向预测拖延行为，毅力在未来时间洞察力和拖延行为之间起部分中介作用。

## 4. 讨论

### 4.1 关于大学生未来时间洞察力、拖延行为和毅力的现状分析

大学生未来时间洞察力均值为2.89，高于中值，说明大学生总体未来时间洞察力程度较高。大学生对未来有明确的目标和主动的行动力，对未来的设想很充实，愿意为目标付出行动和努力。

本研究结果显示大学生存在中等程度的拖延行为，大学生的拖延行为水平低于美国大学生。其原因有可能是因为中国文化和社会道德意识中认为拖延是一种具有消极意义的行为，社会的批判可能导致中国大学生有较少的拖延行为。

本研究结果显示大学生测量毅力平均分为3.29，远高于中数，说明大学生有较高的毅力水平，有克服困难完成任务和工作的毅力和决心。

## 4.2 大学生未来时间洞察力、拖延行为和毅力关系

本研究显示，大学生未来时间洞察力与拖延行为呈显著负相关。未来时间洞察力反向影响拖延行为，也就是说大学生未来时间洞察力水平越高，拖延行为水平越低。与国内外众多学者的研究结果一致。

大学生未来时间洞察力与毅力呈显著正相关，未来时间洞察力正向影响毅力，未来时间洞察力程度高的学生，毅力水平也更高。也就是说能够对自己的未来有明确目标，并且积极主动行动的学生，要比对未来不明确的学生在学习和生活中更有毅力。

大学生毅力和拖延行为呈显著负相关，毅力反向影响拖延行为，也就是说毅力水平高的学生更少出现拖延的现象。毅力水平高的学生做事情更有恒心和耐心，不会把事情留到截止时间前的最后一刻才做。毅力水平低的学生更多的出现拖延现象。毅力在大学生未来时间洞察力和拖延行为之间起部分中介作用，也就是说未来时间洞察力可以直接影响和预测拖延行为，也可以通过毅力间接的影响拖延行为。

## 5 结论

(1) 大学生的未来时间洞察力和毅力水平较高，大学生拖延行为为中等水平。(2) 大学生未来时间洞察力和拖延行为呈显著性负相关，未来时间洞察力和毅力呈显著正相关，毅力和拖延行为呈显著负相关。(3) 毅力在未来时间洞察力和拖延行为之间起部分中介作用。

## 致谢

1本文为西北民族大学中央高校基本科研业务费专项资金项目(zyz2012038)的阶段性研究成果之一。2西北民族大学“一优三特”学科2017年度中央高校基本科研业务费项目创新团队“西北民族教育研究”(项目编号:31920170096)

## References

- [1] Ellis A, Knaus W J. Overcoming procrastination .NewYork, Institute for Rational Living. 1977.
- [2] Qiao Chu, Xiao Rong, Research on the Situation and Characteristics of College Students' Procrastination, China Journal of Health Psychology, 2010, Vol 18, No. 8.
- [3] Xiting Huang, Study of time perspective, Psychological science, 2004, 27(1):5-7.
- [4] Ferrari & Díaz-Morales, Journal of Personality of Personality, 2007(41):707-714.
- [5] Duckworth A L, Peterson C, Matthews M D, Kelly D R, Grit: Perseverance and passion forlong-term goals, Journal of Personality and Social Psychology, 2007, 92(6):1087-1101.