

The Relationship between Procrastination, Online Hoarding, and Online Self-expansion and Psychological Distress

—Analysis of the Moderated Mediating Effect

Bei Huang

Yangtze University, Jingzhou, Hubei, 434000, China

Abstract

This study explores the relationship between general procrastination and psychological distress such as depression, anxiety and stress, and examines the mediating role of online hoarding behavior and the moderating role of online self-expansion. 789 college students were recruited in the study to complete the questionnaires about general procrastination, online hoarding behavior, online self-expansion and psychological distress. Results showed that general procrastination was positively correlated with online hoarding behavior and psychological distress, and negatively correlated with online self-expansion. Online hoarding behavior was positively correlated with online self-expansion and psychological distress. General procrastination not only had a direct effect on psychological distress, but also could affect psychological distress through the mediating role of online hoarding behavior. The link between general procrastination, online hoarding behavior and psychological distress was moderated by online self-expansion. Individuals with low-level online self-expansion were more likely to have psychological distress due to procrastination, and the mediating effect of online hoarding behavior was more significant in individuals with low-level online self-expansion. Conclusively, online hoarding behavior acts as a bridge between general procrastination and psychological distress, while as online self-expansion plays a moderating role in the mechanism of general procrastination or online hoarding behavior leading to psychological distress.

Keywords: General Procrastination; Psychological Distress; Online Hoarding Behavior; Online Self-Expansion

拖延行为、网络囤积行为及网络自我扩展与心理困扰的关系

——有调节的中介效应分析

黄贝

长江大学，湖北荆州 434000

摘要：本研究探讨一般拖延行为与抑郁、焦虑、压力等心理困扰之间的关系，并考察网络囤积行为在其关系中的中介作用和网络自我扩展的调节作用。使用一般拖延量表、网络囤积行为问卷、抑郁-焦虑-压力量表及网络自我扩展问卷对 789 名大学生进行施测。结果显示一般拖延行为与网络囤积行为、心理困扰呈显著正相关，与网络自我扩展呈显著负相关，而网络囤积行为与网络自我扩展和心理困扰均呈显著正相关；一般拖延行为不仅能够显著直接预测心理困扰，而且能够通过网络囤积行为的中介作用对心理困扰产生间接预测作用；一般拖延行为对心理困扰的作用受到网络自我扩展的调节，低水平网络自我扩展群体更容易因为拖延行为而产生心理困扰，且网络囤积行为的中介作用能够被网络自我扩展调节，即网络囤积行为的中介作用在低水平网络自我扩展群体中更加显著。综上所述，网络囤积行为是互联网时代一般拖延行为导致心理困扰的中介因素，而网络自我扩展是一般拖延行为、网络囤积行为诱发心理困扰的调节因素。

关键词：一般拖延行为；心理困扰；网络囤积行为；网络自我扩展

引言

拖延行为是指个体在没有明确理由的情况下，不自觉地推迟预定行动的非适应性行为，具有跨时间和跨情境的一致性，被认为是一种消极的行为或应对方式^[1]。受网络环境的影响，拖延在大学生群体中已经成为普遍现象，数据显示有 83.4% 的大学生存在不同程度的拖延，其中 15.6% 属于重度拖延者。拖延不仅会对人们的情绪、学业表现及社会成就等产生不利影响，而且会降低人们的主观幸福感，甚至损害人们的心理健康。因此，拖延诱发个体心理及行为适应问题的内在机制逐渐成为研究者关注的焦点。

研究发现拖延对一个人的思想、感觉、行为和身体健康有重大影响，是诱发个体内化问题（焦虑、抑郁、压力）的重要风险因素。长期拖延的学生可能会遭受高度紧张、焦虑、轻微抑郁等负面情绪的折磨，拖延所引发的心理困扰是降低生活满意度的重要机制，而生活满意度的降低会进而加重个体的抑郁等心理困扰^[2]。抑郁的素质-压力理论表明个体的认知素质和压力事件会引发抑郁，而焦虑产生源于个体对事件的悲观评价方式。当截至期限来临时，拖延个体会体验到强烈的压力感，并对即将面临的结果持有悲观的信念。这种自我怀疑的想法会增加失败的概率，并引发内疚、抑郁等负面情绪。因此，本研究假设拖延行为能够正向预测个体的内化问题（H1）。

随着研究的深入，研究者认为拖延行为所伴随的非适应性行为可能是拖延行为导致个体内化问题的重要桥梁。研究表明问题性互联网使用可以在特质拖延对心理健康的影响中起中介作用，随着移动互联网终端的普及，网络囤积作为囤积行为在网络空间中的扩展，逐渐成为移动互联网时代拖延行为所诱发的典型的非适应性行为，并会对个体的情绪适应产生严重的消极影响^[3]。因此，网络囤积可能是拖延行为导致个体情绪适应问题的重要纽带。

网络囤积行为，也称数据囤积行为，是指个体对于毫无用处的数据文件（如照片、邮件、音频、视频等）表现出持续收集且不愿意删除的行为。它不仅是拖延行为的潜在不良后果，也会对个体的情绪适应产生消极影响。首先，拖延行为可能会诱发个体的网络囤积行为。拖延的短期情绪优化模型表明拖延者“屈服于”诱人和愉快的替代活动，以终止由主观上不愉快的任务引起的厌恶情绪^[4]。其次，网络囤积行为也是诱发个体内化问题的关键因素。研究发现囤积会导致个体压力和混乱，甚至引发焦虑和抑郁。综上，本研究拟引入网络囤积行为，探讨拖延行为如何诱发内化问题（抑郁、焦虑、压力），并假设网络囤积行为能在拖延行为与个体内化问题的关系中起中介作用（H2）。

此外，拖延行为诱发个体内化问题的中介机制可能受到其它因素的调节，本研究拟考察网络自我扩展在其中的调节作用。网络自我扩展是指个体在网络使用中为自我扩展了新内容的过程，对个体的心理发展和社会适应有着极其重要的影响。自我扩展理论认为个体在日常生活中的根本动机之一就是通过获取新的知识、能力、视角、身份和角色以及资源来获得自我成长。研究发现与自我扩展水平较低的个体相比，感受到较高水平自我扩展的个体会体验到更高的问题解决效能感以及更高的自尊水平，促进人们继续以同样的方式进行自我扩展，从而缓解拖延行为对内化问题的影响^[5]。此外，网络自我扩展高的个体更容易将网络视为自己的记忆伙伴，将个体在网络使用过程中遇到的网络资源囤积起来。因此，本研究拟探讨网络自我扩展在拖延行为、网络囤积与内化问题关系中的调节作用，并假设拖延行为更容易诱发高水平的网络自我扩展个体产生网络囤积和内化问题（H3）。

综上所述，本研究拟构建有调节的中介模型，考察拖延行为与抑郁、焦虑、压力等内化问题的关系，并在此基础上考察网络囤积行为的中介作用和网络自我扩展的调节作用。

1 对象与方法

1.1 对象

采用方便取样法，789 名大学生以班级为单位完成了团体施测。所有被试在 30 分钟内完成所有问卷。其中男生 392 人（49.7%），女生 397 人（50.3%），所有被试年龄均处于 17-25 岁之间（ 20.80 ± 1.72 ）。大一 201 人（25.5%），大二 149 人（18.9%），大三 251 人（31.8%）、大四 188 人（23.8%）。

1.2 工具

1.2.1 一般拖延行为

采用 Lay 等人编制的《一般拖延量表》（GPS）对大学生一般拖延行为进行评估。该量表共 20 道题目，采用 1~5 五点计分，部分题目反向计分后，将全部题目所得分数相加求平均，总均分越高则拖延行为越严重。本研究中该量表的克隆巴赫系数为 0.752。

1.2.2 网络囤积

采用自编的网络囤积行为问卷对被试的网络囤积行为进行评估。初始问卷包含 27 个项目，所有项目均采用 1-5 五级评分，将所有项目得分相加求平均，得分越高表明个体网络囤积行为出现的频率也越高。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.889。

1.2.3 心理困扰

采用龚翔和谢熹瑶修订的抑郁-焦虑-压力量表简体中文版（DASS-21）被用于评估被试的抑郁、焦虑、压力情绪。该量表包含抑郁、焦虑、压力三个分量表，各包含 7 个项目，采用 0-3 四级评分，根据以往研究者的观点，将该量表的所有项目得分相加求平均，即为个体的心理困扰得分，分数越高，表明个体的心理困扰越严重。在本研究中抑郁分量表的 Cronbach's α 系数为 0.957。

1.2.4 网络自我扩展

采用牛更枫在其博士论文中编制的网络自我扩展问卷^[6]，对被试在网络使用过程中将网络内容（如昵称等）纳入自我概念的情况进行评估。该量表共包含 16 个项目，所有项目均采用 1-7 七点计分，得分越高表示个体的网络自我扩展程度越高，本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.950。

2 结果与分析

2.1 一般拖延行为、网络自我扩展、网络囤积及心理困扰的描述统计和相关分析

各个变量的相关分析结果表明：一般拖延行为与心理困扰呈非常显著的正相关关系，与网络自我扩展具有显著负相关关系，网络囤积与一般拖延行为、网络自我扩展和心理困扰均具有非常显著的正相关关系。

2.2 有调节的中介效应检验

将性别、年龄、年级作为控制变量，对一般拖延行为、网络自我扩展、网络囤积及心理困扰建构的有调节的中介模型进行检验。

有调节的中介效应分析表明，拖延行为对心理困扰具有十分显著的直接预测作用；将网络囤积行为及网络自我扩展纳入回归方程后，拖延行为对网络囤积行为及心理困扰的预测作用均十分显著，网络囤积行为对心理困扰的预测作用也十分显著，即网络囤积行为作为中介变量能够在拖延行为与心理困扰的关系中起中介作用。此外，拖延行为与网络自我扩展的乘积项对网络囤积行为及心理困扰的预测作用均显著，且网络自我扩展的调节效应的 bootstrap95% 置信区间的上、下限不包含 0，即网络自我扩展能够在拖延行为与网络囤积行为及心理困扰的关系中起调节作用。

3 结论与建议

3.1 结论

相关分析结果表明,一般拖延行为与网络囤积行为、心理困扰均呈显著正相关,这一结果表明拖延作为一种非适应性行为问题,不仅会进一步诱发个体相关的行为适应问题,如网络囤积行为,也会在一定程度上导致个体的情绪适应不良,产生抑郁、焦虑、压力等心理困扰。此外,网络囤积行为与心理困扰呈显著正相关,表明网络囤积行为作为一种外化问题行为可能是诱发个体内化问题的潜在风险因素。未来研究有必要对网络囤积行为与个体情绪适应问题的关系及内在作用机制展开深入探讨。

中介效应分析结果表明,一般拖延行为不仅能够直接预测个体的心理困扰,而且能够通过网络囤积行为的中介作用间接预测个体的心理困扰。一般拖延行为对个体心理困扰的直接预测作用结果表明,一般拖延行为作为现代人普遍存在的问题行为,不仅降低了个体积极自我实现的可能,拖延伴随的大量计划任务被堆积可能会诱发个体的挫败感和无助感,降低个体的自我效能感,并因此增加个体产生消极情绪的风险^[7]。另一方面,长期的网络囤积行为意味着个体无法妥善和及时地处理自己的资源,长久以来可能会诱发个体的挫败感和无助感,并因此增加个体产生消极情绪的风险。

此外,本研究还发现一般拖延行为、网络囤积行为和心理困扰构成的中介模型存在个体差异。具体而言,一般拖延行为与网络囤积行为的关系受到网络自我扩展的调节,一般拖延行为与心理困扰的关系也会受到网络自我扩展的调节。即与网络自我扩展水平低的个体相比,一般拖延行为更容易诱发高网络自我扩展个体的网络囤积行为;与网络自我扩展水平高的个体相比,一般拖延行为更容易诱发低网络自我扩展个体的心理困扰。这表明网络自我扩展作为一种积极的行为能够在一般拖延行为、网络囤积行为等非适应性因素诱发个体心理困扰的过程中起缓冲作用。这一结果也支持了自我扩展模型。因此,网络自我扩展能够稀释一般拖延行为和网络囤积行为对个体心理困扰的诱发作用。

3.2 建议

本研究结果启示我们,拖延的潜在风险不能忽视。广大教育工作者及家长乃至全社会都应倡导拒绝拖延。在引导青少年利用手机提升其社会交往、休闲娱乐、信息获取的质量和效率的同时,提醒青少年避免过度的网络囤积,降低拖延行为及其潜在不良后果产生的可能性。此外,采用个体行为矫正或团体辅导的形式针对已经具有拖延倾向的个体开展行为治疗,降低一般拖延行为或网络囤积行为诱发个体心理困扰的可能性,进而促进其情绪健康发展。

参考文献

- [1] 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 %J 中国心理卫生杂志. 30(08), 624-628.
- [2] 符仲芳,徐慰, & 王建平. (2015). 依恋焦虑、囤积和负性情绪的关系:囤积信念的中介作用 %J 中国临床心理学杂志. 23(04), 660-664.
- [3] 盖乃诚. (1999). 焦虑的认知因素研究概述 山东师大学报(社会科学版)(01), 55-57.
- [4] 郭海辉,韦小满,赵守盈, & 金童林. (2020). 中文版数据囤积行为问卷测评大学生群体的信度与效度 %J 中国临床心理学杂志. 28(03), 492-495.
- [5] 倪亚琨,郭腾飞, & 王明辉. (2018). 大学生特质拖延、跨期选择和未来时间洞察力的关系 %J 中国心理卫生杂志. 32(09), 765-771.
- [6] 牛更枫. (2017). 网络自我扩展的概念结构、测量及其实证研究 [博士, 华中师范大学].
- [7] Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2019). The Efficacy of Interventions Aimed at Reducing Procrastination: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials %J Journal of Counseling & Development. 97(2).