

■教育理论

# 拖延的影响因素研究

马丽丽

(安徽科技学院人文学院, 安徽蚌埠 233100)

**摘要:**拖延是个体自愿推迟去做计划好了的事情,即便这种推迟会导致糟糕的结果。国内外近20年来的研究表明,拖延与人格和任务性质有着密切的关系。Steel提出的时间动机理论能够很好地解释拖延产生的原因,是目前综合性较强的理论。本文在综述前人研究的基础上,指出了以往研究的不足,为未来的拖延研究提供了新的视角。

**关键词:**拖延;人格;任务性质;时间动机理论

**中图分类号:**G444

**文献标识码:**A

**文章编号:**2095-770X(2016)11-0023-04

**PDF获取:** <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.asp>

**doi:** 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.11.006

## The Influential Factors of Procrastination

MA Li-li

(School of Literature, Anhui Science and Technology University, Bengbu, Anhui 233100, China)

**Abstract:** Procrastination is the act of putting off or delaying an action to a later time, in spite of the full awareness of the consequence. Studies in recent 20 years show that procrastination is closely related to task features and individual differences. Steel's Temporal Motivational Theory soundly and explains reasons for procrastination in a comprehensive way. On the basis of previous researches, this article points out the inadequacies, and provides new angles for further study.

**Key words:** procrastinate; personality; task feature; TMT

拖延是个体自愿推迟去做计划好了的事情,即便这种推迟会导致糟糕的结果<sup>[1]</sup>。拖延对个体的情绪和作业成绩都有着负面的影响。尽管如此,仍然有很多人表现出拖延行为,推迟完成计划好了的事情。研究发现,大学生中大约有80%至95%的人有拖延行为,其中50%的拖延行为是习惯性的、有问题的,且比例在不断上升<sup>[2]</sup>。拖延并不是大学里所特有的现象,它也普遍存在于一般人群中,15%—20%的成年人都受到了拖延的影响<sup>[3]</sup>。鉴于此,研究者对拖延的影响因素及产生机制进行了详细的、综合的研究。结果发现,人们之所以拖延,是个体差异和任务性质共同作用的结果。Steel提出了时间动机理论,从动机的角度对拖延产生的原因进行了分析和解释。本文在综述前人研究的基础上,指出

了以往研究的不足,试图为未来的拖延研究提供新视角。

### 一、个体差异

#### (一)人口学变量

任何人格特质都不可能所有的人身上均匀分布。研究发现,年龄和性别这两个人口学变量会影响拖延行为的多寡,甚至调节拖延与其他变量间的关系。随着年龄和学识的增长,个体可能会有逐渐克服拖延的倾向,导致拖延行为数量的减少和程度的降低<sup>[4]</sup>。

相对而言,性别对拖延的影响更难预测。有关性别和拖延关系的研究结果也并不一致的,男性的拖延行为可能比女性高,可能低,也可能无明显差

**收稿日期:**2016-04-26;**修回日期:**2016-06-01

**作者简介:**马丽丽,女,安徽科技学院人文学院教师,主要研究方向:人格与心理健康。

异。虽然有研究表明女性比男性存在更大的拖延风险,大多数的研究却发现拖延发生几率却无显著的性别差异。因此,拖延与性别之间仅存在微弱的相关。

## (二)人格特质

特质取向的研究认为,拖延是一种人格特质<sup>[5]</sup>。有些研究通过“大三”和“大五”人格量表探索了人格与拖延之间的关系。结果发现,人格特质中的尽责性和神经质与拖延的关系较为强,而其他人格变量与拖延关系较弱。其中,拖延与尽责性成较强的负相关。尽责性由能力、秩序、责任、成就奋斗、自律和谨慎六个因子构成,而自律是拖延最强有力的预测因子<sup>[6]</sup>。李菁通过调查研究发现,自我控制对拖延的负向预测作用显著<sup>[7]</sup>。Tohnson 和 Bloom 指出尽责性之所以能降低拖延可能有三个原因:首先,尽责性使个体在执行任务时投入更多的时间,拖延势必会减少;其次,尽责性高的人追求目标时往往很执着,从而降低了因诱惑或困难而导致拖延发生的可能性;最后,拖延常常是因为个体设定了太高的、甚至无法实现的目标,而尽责性高的人则会主动回避难以实现的目标<sup>[8]</sup>。

除此之外,拖延与神经质呈正相关。神经质指个体感受消极情绪和心理压力的倾向,由焦虑、愤怒敌意、抑郁、自我意识、冲动性和脆弱六个因子组成,其中冲动性和脆弱是拖延最有效的预测因子<sup>[6]</sup>。McCown 等人通过“大三”人格模型研究发现,在神经质维度上得分过高或过低的人都有较多的拖延倾向,神经质与拖延呈较弱的正相关<sup>[9]</sup>。李春凯采用五因素人格问卷进行了研究,结果发现中国大学生拖延与神经质之间存在显著正相关<sup>[10]</sup>。Lee 等人提出了完全中介模型来解释拖延与神经质之间的关系<sup>[11]</sup>。他们认为,神经质之所以与拖延呈负相关是因为神经质高的人往往尽责性较低,而低尽责性会导致拖延。另外,负性情绪的学生更可能拖延,特别是在他们缺少对目标和秩序追求的坚持性之时。

除了尽责性和神经质以外,拖延与外向性呈线性关系。特别是外向性中活动因子与拖延成负相关;而内向性,特别是独断、热情因子对拖延的影响较小<sup>[6]</sup>。开放性中幻想因子也和拖延存在较弱的正相关。李菁以 1149 名大学生为被试,对大学生完美主义、自我控制和拖延的关系进行了验证与系统分析,非适应性完美主义对自我控制的负向预测作用显著,对拖延的正向预测作用显著;适应性完美主义对自我控制的正向预测作用显著,对拖延的负向预测作用显著<sup>[7]</sup>。

## 一、任务性质

拖延本身涉及到个体在面临众多选择时自愿地选择执行某项任务而推迟其他任务,尽管这种选择会带来不利的后果。因此,个体不可能非理性地推迟做所有的任务,而是仅拖延做某些任务。任务性质,即奖惩时间和任务厌恶,很大程度上影响着个体的拖延行为。

### (一)奖惩时间

奖惩时间对个体的行为选择有着重要的影响。研究发现,拖延者有低估延迟奖赏的倾向<sup>[12]</sup>。与价值很大但奖赏延迟的任务相比,人们更倾向于选择那些价值较小但奖励及时的任务<sup>[13]</sup>。比如,学生可能会延迟为考试做准备,特别是当备考行为的奖赏似乎遥不可及时。而当奖赏比较及时时,学习行为则会增加。有关学生拖延行为的调查研究发现,个体有把任务拖到最后期限才提交的倾向。随着期限的临近,提交作业的行为呈加速增长趋势,且增长的速度也不断加快<sup>[12]</sup>。以学业拖延为例,在作业提交的早期阶段,很少有同学提交作业;但随着作业提交最后期限的临近,高拖延者和低拖延者的拖延行为都减少<sup>[14]</sup>。不仅提交作业的人数加速增长,而且人数增加的速度也在变化。当任务接近尾声或限期临近时,随之而来的惩罚时限也不断缩短,从而导致拖延行为显著减少<sup>[15]</sup>。

其实,很久以来人们就发现,行为结果越遥远,对人们决策的影响越小。根据折扣原则,人们等待行为奖赏的时间越长,行为越不具吸引力,拖延行为就越可能发生。对于拖延者而言,学习或追求学业成功的行为直到最后限期临近的时候才能得到反馈,因此作业反馈间隔越长,学习对于拖延者的吸引力越小,他们的学习行为也就越少<sup>[14]</sup>。

### (二)任务厌恶

任务厌恶是一种自我解释的术语,指精力的缺乏和对学业任务的厌恶<sup>[16]</sup>,是学生在遇到不喜欢的学习任务时产生的一种焦躁不安的情绪<sup>[17]</sup>。为了回避那些厌恶的刺激,转而投向那些自身偏爱的活动。趋乐避苦的享乐主义本性使人们努力避免厌恶刺激,因而情况越令人厌恶,人们越倾向于回避。尤其当个体面临众多选择和机会时,对于不喜欢的任务,个体总倾向于回避或者找出很多理由进行拖延。正因如此,有研究者在对拖延行为进行测量时,将任务厌恶作为一个重要的因子。

尽管任务厌恶指某项任务给个体带来的内在不愉悦,但也有研究者指出任务厌恶可能受到任务预

期结果的影响,而不仅仅是执行任务带来的愉快或者不愉快<sup>[18]</sup>。目标的愉悦与否是由对任务结果的认知所决定的,如积极或消极的自我评价,与追求目标过程相关的动机(兴奋度)等。Pychyl 等人认为,拖延行为与易挫败的任务、易怨恨的任务和极其厌烦的任务密切相关<sup>[19]</sup>。人们厌恶不易成功、枯燥的任务,并且在执行这类任务的时候有拖延倾向。

### 三、时间动机理论

Steel 和 P. 等将拖延行为与时间折扣以及动机紧密地结合在了一起,在时间取向上对拖延行为进行了解释,提出了时间动机理论(TMT)。时间动机理论认为动机与期望、价值成正比,与时间延误成反比<sup>[20]</sup>。与拖延相关较高的是那些与期望、价值、与延误的敏感性有关的任务性质和个体差异变量,如自我效能和任务难度与期望有关,成就需要和任务厌恶与价值有关,冲动性和时间距离与对延误的敏感性有关<sup>[1]</sup>。

价值指个体认为某一结果在多大程度上可以满足个体需求或降低驱力。任务吸引力的大小由情境和个体差异共同决定,结果能够不同程度的满足需要。除此之外,一般来说个体在体验需要的程度方面存在着差异,而这种对于需要的体验在基线上下波动。饥饿的人比已经饱餐了的人更需要食物。总之,要准确地预测某个体及其选择的价值,须确定当前需要的强度以及选择在多大程度上被认为是令人满意的。如果这两者都趋近于零,则可以忽略价值的影响。

期望指可知觉到的结果出现的可能性。和价值一样,期望也受到情境和个体差异的影响。通常,不同事件出现可能性的大小不同,同时人们在知觉事件出现可能性的方式上也有稳定的倾向。人们倾向于高估出现可能性低的事件,而低估出现可能性高的事件。另外,我们泛化那些会增加或降低评价的期望。影响期望的人格特质有归因类型、自我效能和乐观等。

时间是时间动机理论的重要要素。事件在时间上越接近,其影响就越大。时间动机理论中有三个成分包含了时间因素的影响。首先,人们对延误的敏感性。Monterosso 和 Ainslie 认为延误的敏感性在很大程度上等同于传统特质术语里的冲动性<sup>[21]</sup>。有研究运用自我报告资料证实了这一观点的正确性。尽管冲动性也受环境因素的影响,但却是相对稳定的,并且它绝不可能达到零。其次,时间延迟表示实现某个结果所需要时间或接近性。最后,即使

时间间隔为零,Z 常数也能保证欲望或效用不过于强烈。

除此之外,人们对于结果得失的考虑影响着其对效用的知觉。人们往往追求那些效用最多的活动过程。以写论文为例,写论文本身对大多数学生来说都是一件令人讨厌的活动。也就是说,做这件事情(写论文)和接受惩罚(不愉快或感到厌恶)之间没有任何延误;而奖赏相对来说却是遥不可及的,只有到学期末甚至到毕业时才能得到奖励。相反,社交活动及其他的一些诱惑是令人愉悦且随处可见的,在获得奖赏方面几乎没有任何延误。即使出现与社交有关的令人厌恶的结果,也是很遥远的。因此,拖延的学生仍然会选择参加社交活动。这在一定程度上验证了奖惩时间对拖延的影响。

### 四、研究展望

拖延是一个重要的心理学研究领域,研究者从个体差异、任务性质、时间折扣等不同的角度对拖延产生的原因进行了大量的研究,得出许多有价值的结论。特别是 Steel 和 P. 等提出的时间动机理论,将拖延行为与时间折扣以及动机紧密地结合在了一起,增加了对拖延现象的认识和了解,为拖延研究提供了相对完整的解释框架和新的突破口。在充分回顾、总结国内外研究的基础上,我们认为该领域的研究尚存在一些问题,有待完善。

首先,大多数研究都是以大学生为被试,且年龄较为集中,这在一定程度上限制了结果的外部效度。Eerde 通过多元分析研究发现,年龄和拖延之间的确存在着较为微弱但却显著的负相关。随着年龄的增加,个体的拖延倾向会有所缓解<sup>[4]</sup>。另外,大量研究发现了性别差异的存在。然而,大多数研究的被试都是女性为主,这就导致了研究结果更能代表女性而非男性的拖延倾向。此外,国外有关拖延的研究较多,但中国仍缺少相关的实证研究。

其次,已有研究都是相关性研究,并且大多采用横向数据。未来的研究应考虑通过实验探讨拖延与其他变量之间的因果关系。当考虑到年龄变量对拖延的影响时,应尝试运用纵向研究,在多个时间点对个体的拖延进行动态追踪调查。除此之外,自陈式量表的使用导致结果并不可靠,由此带来的社会赞许性大大降低了研究的内部效度。只有把自陈式量表得到的数据与行为测量结果结合起来,才能更好地揭示拖延的本质。

最后,尽管时间动机理论对拖延进行了较好地阐述,仍缺少对各影响因素的综合性研究。Steel 和

P. 等人指出,计算机个人教学指导系统能够提供人们如何在标准化了的现实场景中,以自己的速度努力实现重要目标的相关信息,所以研究者应该尝试使用这种技术<sup>[22]</sup>。这样,研究情境才更复杂、更真实,才能够较为容易、准确地测量个体的行为。研究者需要估计与期望、价值、冲动性和延误相关的重要变量,以判断非线性回归和最大似然估计能否对拖延行为进行很好的预测。而且,虽然时间动机理论对期望、任务价值、时间延迟、敏感性等因素之间的相互关系进行了详尽解释,却没有明确解释如何预防和干预拖延行为。未来研究应积极探索治疗和改善拖延行为或拖延症的干预方法与技术,并将研究成果应用于临床治疗。

#### [参考文献]

- [1] 宋梅歌,苏缙,冯廷勇. 拖延行为的时间取向模型[J]. 心理科学进展,2015,23(7):1216—1225.
- [2] Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of Quintessential self-regulatory failure [J]. Psychological Bulletin, 2007, 133(1): 65—94.
- [3] Harriott J.,Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults [J]. Psychological Reports, 1996,78: 611 - 616.
- [4] Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination [J]. Personality and Individual Differences,2003,35(6): 1401—1418.
- [5] Milgram N A, Dangour W, Raviv A. Situational and Personal Determinants of Academic Procrastination [J]. The Journal of Psychology, 1992, 119(2): 123—133.
- [6] Watson, D. C. Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis [J]. Personality and Individual Differences,2001,30: 149—158.
- [7] 李菁. 大学生完美主义、自我控制与拖延的关系[D]. 桂林:广西师范大学,2015.
- [8] Johnson J. L.,Bloom A. M. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination [J]. Personality and Individual Differences,1995,18: 127—133.
- [9] McCown W.,Petzel T.,Rupert P. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators [J]. Personality and Individual Differences 1987, 86: 781—786.
- [10] 李春凯. 拖延的影响因素及其后果[D]. 上海:华东师范大学,2009.
- [11] Lee D.,Kelly K. R.,Edwards J. K. A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness [J]. Personality and Individual Differences,2006,40: 27—37.
- [12] Howell J. A.,Watson C. D.,Powell A. R.,Buro K. Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement[J]. Personality and Individual Differences,2006,1519—1530.
- [13] Martin T, Flett G, Hewitt P., Krames L, Szanto G. Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model [J]. Journal of Research in Personality,1996,31: 264—277.
- [14] Moon M. S.,Illingworth J. A. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination [J]. Personality and Individual Differences,2005,38: 297—309.
- [15] Schouwenburg H. C, Groenewoud J. T. Study motivation under social temptation: effects of trait procrastination [J]. Personality & Individual Differences, 2001,30: 229—240.
- [16] Alexander E. S.,Onwuegbuzie A. J. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy [J]. Personality and Individual Differences,2007,42: 1301—1310.
- [17] Milgram N. A, Sroloff B, Rosenbaum M. The procrastination of everyday life [J]. Journal of Research in Personality. 1988,22: 197—212.
- [18] Blunt A. K.,Pychyl T. A. Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects [J]. Personality and Individual Differences,2000(28): 153—167.
- [19] Pychyl T. A, Lee J. M, Thibodeau R, Blunt A. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination [J]. Journal of Social Behavior and Personality,2000,15: 3—13.
- [20] Steel P. Integrating theories of motivation [J]. Academy of Management Review, 2006, 31, (4): 889—913.
- [21] Monterosso J.,Ainslie G. Beyond discounting: Possible experimental models of impulse control [J]. Psychopharmacology,1999,146: 339 - 347.
- [22] Chu A. H, Choi J. N. Rethinking procrastination: positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance [J]. Social Psychology, 2005, 145(3): 245—264.

[学术编辑 唐海朋]

[责任编辑 熊伟]