

行为抑制/激活系统对拖延的影响

——自我控制的中介作用

侯 滔

西南大学心理学部, 重庆
Email: 515408214@qq.com

收稿日期: 2021年1月25日; 录用日期: 2021年2月15日; 发布日期: 2021年2月26日

摘 要

拖延是指个体尽管预见到该行为会带来不利后果, 人们仍自愿推迟开始或完成某一计划好的行为, 是一种在日常生活、工作中普遍存在的现象。本研究采用一般拖延量表(GPS)、自我控制量表(SCS)、行为抑制/激活量表(BIS/BAS), 选取298名在校大学生作为被试, 从自我控制的角度探讨了行为抑制/激活系统影响拖延的中介机制。结果表明: 1) 行为抑制系统与拖延存在正相关, 行为激活系统的驱力维度与拖延存在负相关。2) 自控在行为抑制/激活系统与拖延的关系中起完全中介作用。这些结果说明, 行为抑制/激活系统对拖延行为具有较好的预测作用, 而且行为抑制/激活系统对拖延的影响可能是通过自我控制实现的。

关键词

特质性拖延, 行为抑制/激活系统, 自我控制, 中介作用

The Influence of Behavioral Inhibition/Activation System on Procrastination

—Mediating Roles of Self-Control

Tao Hou

School of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: 515408214@qq.com

Received: Jan. 25th, 2021; accepted: Feb. 15th, 2021; published: Feb. 26th, 2021

Abstract

Procrastination is a common phenomenon in daily life and work referring to the voluntary delay of an intended course of action despite the knowledge of the negative consequences for doing so. 298 college students were randomly selected as subjects. This research adopts the General Procrastination Scale (GPS), Self-Control Scale (SCS), Behavioral Inhibition System and Behavioral Activation System Scale (BIS/BAS), to discuss the mediation mechanism of how Behavioral Inhibition System and Behavioral Activation System influence procrastination from the perspective of self-control. Results show that: 1) Behavioral Inhibition System positively correlated with procrastination. The drive dimensions of Behavioral Activation Systems were negatively correlated with procrastination. 2) Self-control was a complete mediator between BIS/BAS and procrastination. These results suggest that BIS/BAS has a better predictive effect on procrastination, and the effect of BIS/BAS on procrastination may be realized through self-control.

Keywords

Trait Procrastination, Behavioral Inhibition/Activation System, Self-Control, Mediating Roles

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 拖延定义及危害

拖延是指“个体尽管预见到该行为会带来不利后果，人们仍自愿推迟开始或完成某一计划好的行为”(Steel, 2007)。在日常生活中，拖延随处可见。学生没有按时完成学业任务，工作者把手头的任务一再地推迟，健身爱好者告诉自己“今天先休息一下，明天再去健身”。这些拖延行为都会对个体产生一定的消极影响，正所谓“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”一首《明日歌》便指出了拖延的危害，即拖延会使个体无法完成既定的任务，难以达成自己的目标，最后只能“万事成蹉跎”。已有研究表明，有 20% 的大学生存在着严重程度的拖延行为(韩贵宁, 2008)，有 80% 的大学生想要改变自己的学业拖延行为(蒙茜, 2007)。拖延不仅会对任务本身的完成情况产生消极影响，还可能进一步造成个体自我效能感的降低，影响个体的心理健康(Ferrari & Díaz-Morales, 2014; Kim & Seo, 2015; Sirois, 2015)。因此，对拖延行为形成的原因及机制进行探究，对拖延行为进行干预，对个体工作效率的提高和心理健康有着重要的意义。

1.2. 行为抑制激活系统理论

Gray 的人格生物学理论强调人格、情绪与神经生物学的关系，是目前较有影响的理论(Gray, 1987; Gray, 1990)。Gray 认为，个体的情绪和行为主要受到两个系统的控制与调节，分别是行为抑制系统和行为激活系统。行为抑制系统主要对惩罚更为敏感，当该系统激活时，它会抑制个体的行为反应，以避免产生消极后果。行为激活系统主要对奖赏更为敏感，当该系统激活时，它会使个体对刺激做出趋近反应，以期得到相应的奖赏。已有研究表明行为抑制/激活系统对个体的拖延行为的产生有一定的影响(Sabri et

al., 2013)。该研究结果显示,个体因害怕失败而产生回避任务的倾向从而引发拖延,这主要由行为抑制系统所导致;个体因趋近目标的动力不足而无法投入足够的认知资源去完成任务,这主要由行为激活系统所导致。

1.3. 问题提出

拖延是一种在生活和工作中均普遍存在的现象,对拖延者的工作和生活都产生了一定的消极影响(Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010; Van Eerde, 2003),对拖延行为产生的原因进行探究,有利于对拖延行为实施更好的干预,降低个体的拖延行为,从而降低拖延所带来的不利影响。有研究指出,拖延本质是“自我管理的失败”(Ferrari & Emmons, 1995; Steel, 2007),自控在拖延形成的过程中起着至关重要的作用。个体对任务的回避倾向主要是因为较低自我效能感和面临任务时所产生的较高的负性情绪(Sirois & Pychyl, 2013),对任务的驱力不够可能是因为对完成任务所能带来的正性结果效价的认知不足,而自控能够降低个体在面临任务时所产生的负性情绪、提高个体对完成任务所获得的正性结果的效价(Zhang & Feng, 2019)。这或许说明了自控在行为抑制/激活系统与拖延的关系中可能起着重要的作用。基于此,本研究使用了一般拖延量表、自我控制量表、行为抑制/激活量表,来考察自控在行为抑制/激活系统对拖延行为的影响中的作用。

2. 方法与程序

2.1. 研究对象

采用随机抽样法,选取西南地区某高校 298 名大学生作为被试,其中男生 103 名,女生 195 名,平均年龄为 20.23 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 一般拖延量表(General procrastination scale, GPS)

此量表由 Lay & Silverman (1996)等人编制,用于测量个体在日常生活工作中的一般拖延倾向。该量表内部一致性系数为 0.81,共有 20 个题目,采用 Likert5 点计分法,从 1 分(非常不符合)到 5 分(非常符合)。量表共计 9 个反向计分题,在对反向计分题进行处理后,将所得的 GPS 总分作为个体拖延水平的指标,GPS 得分越高,则说明个体的拖延程度越高。

2.2.2. 自我控制量表(Self-control scale, SCS)

该量表由 Tangney et al. (2004)将近十年关于自控研究的新进展作为理论基础发展而成。该量表内部一致性系数为 0.89,共计 36 个题目,采用 Likert5 点计分法,从 1 分(非常不符合)到 5 分(非常符合)。量表分为 5 个维度,分别是:健康习惯、总体自律、冲动控制、工作或学习表现、可靠性。根据前人研究,SCS 量表的总得分能反映个体自控能力的高低。量表共计 24 个反向计分题,在对反向计分题进行处理后,将所得的 SCS 总分作为个体自控水平的指标,SCS 得分越高,则说明个体的自控水平越高。

2.2.3. 行为抑制/激活量表(Behavioral inhibition system and behavioral activation system scale, BIS/BAS scale)

此量表由 Gray (1987)等人编制,量表分为两个系统:行为抑制系统(BIS)和行为激活系统(BAS)。行为激活系统包含三个维度,分别为:奖赏反应(BASR)、愉悦追求(BASF)、驱力(BASD)。量表得分越高,说明该系统在个体行为产生的过程中所起的作用越强。该量表共计 20 个题目,从“完全不同意”到“完全同意”分别计 1~4 分,各维度内部一致性系数为 0.66~0.76。

2.3. 研究过程

本研究选取心理学专业担当主试,在施测前,研究者将对主试进行培训,告知其注意事项。在被试到达实验室后,将一般拖延量表、自我控制量表、行为抑制/激活量表发放给被试,同时由主试将保密原则与实验目的告知被试,并告知被试如不愿继续作答随时可以退出实验,之后由被试阅读指导语并填写问卷。施测时长约为二十分钟,待被试填答完毕后,由主试收回并交给研究者。

2.4. 数据处理

采用 SPSS20.0 进行数据分析,采用 PROCESS 插件进行中介效应检验。

3. 结果

3.1. 拖延、行为抑制/激活系统和自控的相关

GPS 得分与 BIS 得分显著正相关,与 BASD 得分显著负相关,与 SCS 得分呈显著负相关。SCS 得分与 BASD 得分呈显著正相关,与 BIS 得分呈显著负相关。见表 1。

Table 1. Correlation analysis of procrastination, self-control, and BAS/BIS

表 1. 拖延、自控、行为抑制/激活系统的相关分析

| | M ± SD | 拖延 | 自控 | 行为抑制 | 行为激活 | 驱力 | 奖赏反应 | 愉悦追求 |
|------|----------------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|------|
| 拖延 | 56.78 ± 11.72 | 1 | | | | | | |
| 自控 | 111.23 ± 16.24 | -0.675** | 1 | | | | | |
| 行为抑制 | 20.71 ± 2.06 | 0.125* | -0.240** | 1 | | | | |
| 行为激活 | 41.76 ± 4.61 | -0.053 | -0.028 | 0.406** | 1 | | | |
| 驱力 | 12.18 ± 2.05 | -0.212** | 0.194** | 0.220** | 0.780** | 1 | | |
| 奖赏反应 | 18.99 ± 1.58 | 0.007 | -0.033 | 0.393** | 0.719** | 0.352** | 1 | |
| 愉悦追求 | 10.58 ± 2.24 | 0.080 | -0.212** | 0.358** | 0.837** | 0.441** | 0.452** | 1 |

3.2. 自控在拖延与行为抑制/激活系统关系中的中介效应分析

在对数据进行标准化后,采用 PROCESS 插件,对自控在拖延与行为抑制/激活系统之间的中介效应进行检验,已有文献表明,行为抑制系统与行为激活系统对拖延的影响不同,因此我们对行为抑制系统和行为激活系统分别构建模型进行中介效应检验。

表 2 和图 1 结果表明行为抑制系统能显著预测拖延($\beta = 0.12, t = 2.16, p < 0.05$)。将自控作为中介变量纳入模型分析后,行为抑制系统对拖延的预测作用降低,且未达到显著水平($\beta = -0.04, t = -0.89, p = 0.37$),自控在行为抑制系统与拖延中的中介效应显著,中介效应值为 0.16, 95%置信区间为[0.09, 0.24]。以上结果说明自控在拖延与行为抑制系统的关系中起完全中介作用。

表 3 和图 2 结果表明行为激活系统驱力维度能显著预测拖延($\beta = -0.21, t = -3.73, p < 0.001$)。将自控作为中介变量纳入模型分析后,行为激活系统对拖延的预测作用降低,且未达到显著水平($\beta = -0.08, t = -1.92, p = 0.06$),自控在行为抑制系统与拖延中的中介效应显著,中介效应值为-0.13, 95%置信区间为[-0.21, -0.04]。以上结果说明自控在拖延与行为激活系统驱力维度的关系中起完全中介作用。

Table 2. The mediating effect of self-control between behavioral inhibition system and procrastination
表 2. 自控在行为抑制系统与拖延之间的中介效应

| | 方程 1 因变量: GPS | | 方程 2 因变量: SCS | | 方程 3 因变量: GPS | |
|-----|---------------|--------|---------------|----------|---------------|----------|
| | t | p | t | p | t | p |
| BIS | 2.16 | 0.031* | -4.25 | 0.000*** | -0.89 | 0.37 |
| SCS | | | | | -15.48 | 0.000*** |
| R 方 | 0.02 | | 0.06 | | 0.457 | |
| F | 4.68* | | 18.1*** | | 124.0*** | |

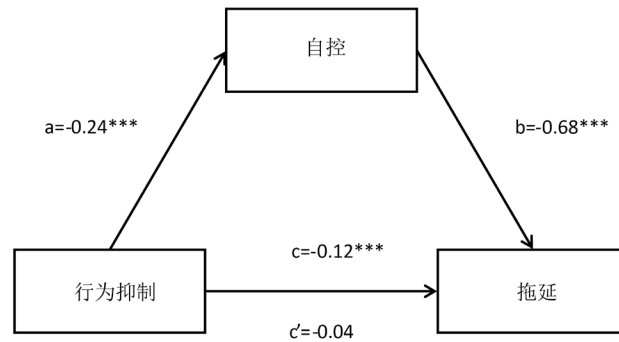


Figure 1. The mediating effect of self-control between behavioral inhibition system and procrastination

图 1. 自控在行为抑制系统与拖延之间的中介效应

Table 3. The mediating effect of self-control between the drive dimensions of behavioral activation systems and procrastination

表 3. 自控在行为激活系统驱力维度与拖延之间的中介效应

| | 方程 1 因变量: GPS | | 方程 2 因变量: SCS | | 方程 3 因变量: GPS | |
|------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| | t | p | t | p | t | p |
| BASD | 3.73 | 0.000*** | 3.41 | 11.63*** | -1.92 | 0.06 |
| SCS | | | | | -15.12 | 0.000*** |
| R 方 | 0.004 | | 0.04 | | 0.46 | |
| F | 13.90 | | 0.000*** | | 126.7*** | |

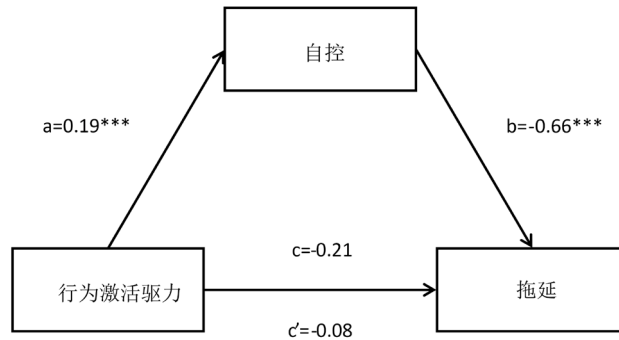


Figure 2. The mediating effect of self-control between the drive dimensions of behavioral activation systems and procrastination

图 2. 自控在行为激活系统驱力维度与拖延之间的中介效应

4. 讨论

研究表明拖延与对惩罚敏感的行为抑制系统得分显著正相关, 与对奖赏敏感的行为激活系统的驱力维度显著负相关, 与已有研究结果一致(Sabri et al., 2013)。出于对失败及惩罚的恐惧, 个体会产生对任务的回避倾向, 在面对任务时更可能以拖延的方式来回避任务从而暂时缓解由于害怕失败所导致的负面情绪。而对奖赏的敏感性不足, 使个体对完成任务的驱力不足, 在面对任务时, 个体可能不愿意投入相应的认知资源去完成任务, 从而导致任务的一再拖延。研究还发现拖延与自控显著负相关, 进一步佐证了前人关于“拖延是自我管理的失败”的结论(Ferrari & Emmons, 1995; Steel, 2007)。

其次, 本研究发现自控完全中介了拖延与行为抑制/激活系统的关系, 这表明自控可能在行为抑制/激活系统对拖延行为的影响中起着重要作用。根据拖延决策模型(Zhang & Feng, 2019), 拖延是由任务的负性过程和正性结果相权衡所做出的决策, 当所体验到的任务负性过程效价大于任务的正性结果效价时, 个体更有可能产生拖延行为, 反之, 当所体验到的负性过程效价小于任务的正性结果效价时个体更可能去完成目标任务。在此模型中, 自控可以调节个体的负性情绪体验强度, 通过降低任务所带来的负性情绪体验来降低负性过程效价的大小, 从而降低拖延程度。此外, 自控还可以提高个体的远期价值表征, 提高完成任务的正性结果的效价, 使个体对完成任务产生更强的驱力, 从而产生更少的拖延行为。拖延行为的出现虽然与行为抑制/激活系统有关(Sabri et al., 2013), 但其本质可能仍是“自我管理的失败”(Ferrari & Emmons, 1995; Steel, 2007), 这提示我们在预防和干预拖延时需要从自控的角度出发, 一方面要合理控制自己的负性情绪, 降低对任务的回避倾向, 另一方面要自上而下地提高完成任务所带来的正性结果的效价, 增强完成任务的驱力, 分配充足的认知资源与意志努力去完成任务。

综上所述, 行为抑制系统可以正向预测拖延, 行为激活系统可以负向预测拖延, 自控均在其中起完全中介作用。这个结果提示我们, 在日常生活和工作中, 我们应当提升自控能力, 并通过自控有意识地降低任务所带来的负性情绪, 降低因回避倾向所导致的拖延。其次, 还应当有意识地使用自控能力去增强完成任务所带来的正性结果效价, 提升个体完成任务的驱力, 减少因完成任务的驱力不足而引发的拖延。

5. 结论

通过对行为抑制/激活系统对拖延的影响效应研究发现, 行为抑制/激活系统会影响拖延行为; 行为抑制/激活系统通过影响个体的自我控制从而影响个体的拖延行为。

参考文献

- 韩贵宁(2008). 大学生学习拖延的现状与成因研究. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 蒙茜(2007). 大学生拖沓问卷的初步编制. 博士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Ferrari, J. R., & Diaz-Morales, J. F. (2014). Procrastination and Mental Health Coping: A Brief Report Related to Students. *Individual Differences Research*, 12, 8-11.
- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of Procrastination and Their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An Exploratory Study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10, 135-142.
- Gray, J. A. (1987). The Neuropsychology of Emotion and Personality. In S. M. Stahl, S. D. Iversen, & E. C. Goodman (Eds.), *Cognitive Neurochemistry* (pp. 171-190). Oxford: Oxford University Press.
- Gray, J. A. (1990). Brain Systems That Mediate Both Emotion and Cognition. *Cognition & Emotion*, 4, 269-288. <https://doi.org/10.1080/02699939008410799>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The Relationship between Procrastination and Academic Performance: A Meta-Analysis. *Personality & Individual Differences*, 82, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*

-
- ences, 21, 61-67. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00038-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00038-4)
- Sabri, N. R., Memarbashiaval, M., & Ehteshamzadeh, P. (2013). *The Relationship of Behavioral Inhibition/Activation System on Self-Regulation with Procrastination in College Students*.
- Sirois, F. M. (2015). Is Procrastination a Vulnerability Factor for Hypertension and Cardiovascular Disease? Testing an Extension of the Procrastination-Health Model. *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 578-589. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9629-2>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll Go to Therapy, Eventually": Procrastination, Stress and Mental Health. *Personality & Individual Differences*, 49, 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Van Eerde, W. (2003). A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination. *Personality & Individual Differences*, 35, 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Zhang, S., & Feng, T. (2019). Modeling Procrastination: Asymmetric Decisions to Act between the Present and the Future. *Journal of Experimental Psychology General*, 149, 311-322. <https://doi.org/10.1037/xge0000643>