

How Impulsiveness Influences Procrastination: Mediating Roles of Self-Control

Chunxia Zhang, Tingyong Feng

School of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: 980873485@qq.com

Received: Feb. 11th, 2018; accepted: Feb. 21st, 2018; published: Feb. 28th, 2018

Abstract

Academic procrastination refers to a kind of behavior tendency that the students go against the original intention, and unnecessarily delayed academic task execution; it's a ubiquitous phenomenon in college students groups. 242 college students were randomly selected from the southwest university as subjects, this research adopts the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS), Self-Control Scale (SCS), Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) to discuss the current status of college students' academic procrastination, and examined the mediation mechanism how impulsiveness influences academic procrastination from the perspective of self control. Results show that: 1) Academic procrastination is common in college students, academic procrastinators account for 40.2% of the number of research; procrastination scores showed in self-determination tasks significantly higher than that in others' determination tasks, the desire of changing procrastination in self-determination task is significantly stronger than that in the others' determination task; 2) the stepwise regression and dominance analysis results show that the impulsiveness can well predictive academic procrastination, and attention dimension in the prediction of procrastination contribution is the largest; 3) the mediation analysis findings indicate that self control in the process of impulsive affecting procrastination plays an intermediary role. These results suggest that impulsiveness is an important individual trait, which should be considered into affecting factors of procrastination. Impulsiveness affects the procrastination behavior probably by influencing self-control.

Keywords

Academic Procrastination, Impulsiveness, Self-Control, Advantage Analysis, Mediating Role

冲动性对学习拖延的影响——自我控制的中介作用

张纯霞, 冯廷勇

西南大学心理学院, 重庆
Email: 980873485@qq.com

收稿日期: 2018年2月11日; 录用日期: 2018年2月21日; 发布日期: 2018年2月28日

摘要

学习拖延指的是学生违背原有的学习意向, 不必要地推迟学习任务执行的行为倾向, 是一种在大学生群体中普遍存在的现象。本研究采用学习拖延量表(PASS)、自我控制量表(SCS)、冲动性量表(BIS-11), 从西南大学中随机选取242名在校大学生作为被试, 探讨了当前大学生的学习拖延现状, 并从自我控制视角检验了冲动性影响学习拖延行为的中介机制。结果表明: 1) 大学生中学习拖延较为普遍, 学习拖延者占研究人数的40.2%; 自我决定任务中的拖延得分显著高于在他人决定任务的拖延分数, 在自我决定任务中想要改变拖延的愿望显著高于在他人决定任务中想要改变拖延的愿望; 2) 逐步回归和优势分析结果表明, 冲动性对学习拖延行为具有良好的预测力, 其中“注意力冲动”解释率最高; 3) 中介分析结果表明, 自我控制在冲动性影响拖延行为过程中起着中介作用。这些结果说明, 冲动性对拖延行为具有较好的预测作用, 而且冲动性对学习拖延行为的影响可能是通过自我控制为中介实现的。

关键词

学习拖延, 冲动性, 自我控制, 优势分析, 中介作用

Copyright © 2018 by authors and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

1.1. 学习拖延

在校园里, 上课迟到、不能按时完成作业、考前一天临时抱佛脚的现象随处可见, 数不胜数。对于很多学生来说, 迟到更是家常便饭, 考试依靠考前一个星期突击, 交作业的前一天才开始加班加点赶。我们时常会听到有人抱怨说: “拖延可把我害苦了, 下次一定要早点把事情做好”。那么拖延是什么呢? 拖延是一种常见的心理行为现象, 在各类人群中普遍存在。Lay (1986)认为, 拖延意味着“推迟达到目标所必需完成的事情”; Ferrari 将拖延定义为个体有意地、经常地延迟或开始本来应该按时完成的任务; 拖延, 是一种不必要地推迟任务以至于产生主观不适体验的行为(Solomon 和 Rothblum (1984))。拖延已经有了明确的定义, 而关于学习拖延, 至今没有得到直接的界定, 学者普遍认为学习拖延是在学习情境中的拖延, 或者是与学习任务相关的拖延(陈保华, 2007)。Milgram et al. (1998)在总结五种拖延类型时, 将学习拖延定义为将做作业、复习备考、写论文等学习任务推至到最后期限的行为。学习拖延现象在大学生群体中普遍存在, 我国的大学生群体中, 有 20%的大学生存在严重的学习拖延(韩贵宁, 2008); 有研究发现学习拖延现象在不同地域和级别的高校中都普遍存在, 有近 80%的大学生有强烈改变学习拖延现状的意愿(蒙茜, 2007)。也有部分研究者发现大学生学习拖延存在显著的年级差异和专业差异, 比如, 在陈红丽(2009)的研究中, 男生学习拖延程度高于女生; 而相反, 胡春宝(2008)在对硕士研究生的学习拖延现象进行研究时, 发现女生的学习拖延现象比男生更为严重。虽然不同研究者得出不同的研究结果, 但就

这一现象而言, 它在大学生中普遍存在。拖延不仅会对人们的情绪、学业表现以及社会成就等产生不利的影响, 而且会降低人们的主观幸福感, 更有甚者会损害人们的身心健康(Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010; Van Eerde, 2003)。因此, 研究者们广泛重视学习拖延, 期以探明拖延行为背后的深层原因及机制, 为学习拖延行为的干预与治疗提供重要的指导意义。

1.2. 冲动性

冲动性是一种多维人格特质, 它所表现出来的快速信息加工能力, 可能使人因缺乏深思熟虑而做出损失惨重的决策但同时也可以使人迅速抓住有价值的机遇。Bjork et al. (1998)将冲动性定义为未经充分思考便行动, 受瞬间反应驱使, 喜欢冒险、试图快速完成任务, 并将冲动性划为 3 个维度: 注意力冲动、运动冲动和无计划冲动。注意力冲动指个体思维易受外界刺激与内在心境的干扰, 注意力涣散, 缺乏专注性; 行动性冲动指个体的行动缺乏充分思考, 行动草率, 简单行事; 无计划冲动指个体常以现在为定向, 缺乏对未来的有效规划和设计, 致使行为无序与被动。

1.3. 冲动性对学习拖延的影响

拖延的相关研究始于上世纪 80 年代, 先前, 研究者从拖延的概念及类型、影响因素、成因以及应对与干预等多角度进行了广泛的研究(Hagbin, McCaffrey & Pychyl, 2012; Procee, Kamphorst, Van Wissen & Meyer, 2013; Sadeghi, Hajloo & Emami, 2011; Steel, 2007; Vahedi, 2011; Wäschle, Allgaier, Lachner, Fink & Nückles, 2014; Zakeri, Esfahani & Razmjooee, 2013; 宋梅歌, 苏缙&冯廷勇, 2015)。其中, 影响拖延行为的因素很多, 在众多与拖延相关的因素中, 这些因素大体可分为四类: 任务特性、个体差异、行为结果以及人口统计学变量。任务特性反映了导致拖延的环境因素; 个体因素主要是揭示与拖延有关的人格特质有哪些, 并把这些特质归纳到传统的“大五”人格模型中; 行为结果揭示的是拖延所导致的后果; 而人口统计学变量主要是从年龄、性别等角度来分析拖延(陈欢欢, 2009)。

Blatt & Quinn (1967)认为, 冲动的人更可能拖延, 其原因在于他们非常有可能将注意力放在眼前的欲望上。Van Eerde (2003)在解释个体拖延的原因时曾指出, 人们之所以倾向于推迟行为或决策, 其原因可能是无法延迟满足, 也称缺乏冲动控制, 是一种为了追求更大的目标, 获得更大的享受, 克制自己的欲望, 放弃眼前诱惑的能力。冲动性快速信息加工的特点, 往往使人缺乏深思熟虑。这样, 对于冲动性个体来说, 简单有趣的任务、甚至与学习或工作无关的事情如游戏等时, 似乎更具吸引力; 而那些困难、枯燥、需要付出较大努力的任务(如写作、准备答辩等)则倾向于被拖延或回避。因此, 在面对短期享乐和长期收益的抉择时, 冲动性较高的个体可能更倾向于选择更具吸引力的“及时行乐”。Eunhye (2014)也明确指出, 冲动是引起焦虑人群拖延的主要原因, 因为冲动性学生追求立即的奖赏, 忽视长期的回应。

1.4. 问题提出

学习拖延是广泛存在于大学生学习活动中的一种现象, 它对于学习者影响重大。也许研究学习拖延这样一种非适应性的心理行为现象, 最大的意义在于找到矫治的方法, 但是在解决该问题之前, 弄清楚它的严重程度如何, 大学生本身有没有意识到学习拖延问题、哪些因素会影响学习拖延等对于解决问题大有裨益。我国研究者对大学生学习拖延原因的研究, 也正处于从各个视角建构和验证理论的阶段。所以, 本研究力求贴合我国大学生的实际学习活动, 对大学生的学习拖延情况展开调查, 探索大学生学习拖延的深层原因并尝试从更多的视角来丰富学习拖延的研究探索。有研究指出, 拖延是“与自我控制对立的冲动”的特殊形式, 本质上是自我管理的失败, 特别是与自我控制问题关系密切(Steel, 2007)。也有研究指出, 个体对冲动的自我控制是心理能动性的表现, 对冲动行为的低自我控制会表现出更多的问题

行为(Gottfredson & Hirschi, 1900), 这说明了自我控制在冲动性与拖延间起着重要作用。因此, 本研究使用学习拖延量表、自我控制量表与冲动性量表, 考察自我控制在冲动性对拖延行为的影响中的作用, 试图从自我控制角度揭示拖延行为的认知机制。被试完成三份量表, 首先进行描述性统计分析, 得出在不同类型任务中被试的拖延状况; 其次将冲动性各维度与学习拖延得分进行回归分析和优势分析, 得出冲动性各维度对学习拖延贡献的相对优势; 最后, 使用中介分析的方法考察自我控制是否在冲动性影响拖延行为中起到中介作用。

2. 方法与程序

2.1. 研究对象

本研究通过网上发帖、张贴广告等招募了西南大学的 242 名在校本科大学生做为研究对象, 剔除无效问卷后, 统计有效问卷为 239 份, 回收问卷有效率 98.7%。其中男 65 人, 女 174 人, 平均年龄 20.41 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 学业拖延量表(Procrastination Assessment Scale-Student, PASS)

该量表于 1984 年由 Solomon 和 Rothblum 共同编制, 是学习拖延研究中应用最广泛的一个量表, 用于测量大学生在学业情境中的拖延情况及其原因。该量表由两个部分组成, 第一部分主要评估被试在撰写学期论文、复习备考、完成每周阅读任务、学业管理任务、列席性活动及平时在学校的行为这 6 种学业情景中的拖延频率、拖延带来的麻烦以及改变拖延的愿望, 每个情境有 3 个题目, 合计 18 个题目, 采用李克特五点计分法。第二部分测量拖延的原因, 共 26 个题目, 提供一个具体的拖延情境(学期论文撰写), 要求被试评估每一种原因与自己在该任务上拖延原因的符合程度。其中, 拖延程度的得分是六项活动所有前两项分数的总和, 分数越高, 表明拖延程度越重。改变拖延的愿望得分是六项活动最后一项分数的总和, 分数越高, 表明想要改变拖延的愿望越强烈。本研究根据研究目的, 选取了陈保华(2007)修订后的中文化和本土化 PASS 量表的第一部分, 用于测量大学生学习拖延情况。由于他在修订量表时发现, 国内大学生最典型的学习任务与原量表并不相同, 例如: 很多大学并没有“每周阅读任务”的要求, 因此, 该量表删除了原量表的部分内容并增加了三种学生自我决定的学习任务。修订后的量表共计 18 个题目, 分为两个部分。第一部分为自我决定的学习任务, 这部分的重测信度为 0.62; 第二部分为与原量表相一致的学习任务(他人决定的学习任务), 该部分的重测信度为 0.51, 分半信度为 0.74。效度方面, 量表第一部分通过被试的自我报告直接测量被试的学习拖延程度, 结构与原量表保持一致, 因此不存在结构效度的问题。

2.2.2. 自我控制量表(SCS)

此量表由 Tangney 等人(2004)编制的, 以近十年来自我控制研究的新进展为理论基础, 于 2004 年发表了新的自我控制量表, 经在美国试用, 量表具有良好的信效度。其中, 内部一致性系数为 0.89, 重测信度为 0.89。该量表共有 36 个条目, 分为 5 个维度: 冲动控制(10 题)、工作或学习表现(4 题)、总体自律(11 题)、健康习惯(7 题)和可靠性(4 题)。

2.2.3. 冲动性量表(BIS-11)

该表中文版共有 30 个条目, 采用 1~4 分四级评分法(几乎没有/从不、偶尔、经常和几乎总是/始终), 30 个条目中有 11 个为反向评分条目, 量表的统计量为总分和各维度得分, 得分越高说明冲动性越高。最初, 美国学者 Barratt 于 1959 年提出; 经过 11 次修订, 在 1985 年修订成 BIS-11 版; 先后被引次数约

1210次(Patton et al., 1955)。总量表的Cronbach系数为0.759, 30个条目与总分显著相关, 说明本量表的内部一致性信度较好。总体而言符合心理测量学的要求, 可以在我国用于冲动性的研究(周亮等, 2006)。

2.3. 研究过程

本研究由心理学专业学生担当主试, 施测前, 研究者对主试进行了培训, 告知其研究目的, 向其讲明注意事项, 对其提出的问题进行了解答。施测在被试来到实验室后进行, 将修订好的PASS量表、自我控制量表与冲动性量表合并在一起发给被试。首先, 主试向被试简要说明测验目的、保密原则, 要求被试根据自己的真实情况认真作答, 不必顾虑。然后, 由被试自己阅读指导语, 按要求作答。施测时间大约三十分钟, 被试填答完毕后, 由主试收回, 交给研究者。

2.4. 统计分析

采用SPSS18.0对收回的数据进行统计分析。

3. 结果

3.1. 大学生学习拖延的描述性统计

3.1.1. 拖延概况

本研究参照国内外的研究(Solomon & Rothblum, 1984), 先将《大学生学习拖延问卷》中的相应反向计分题目进行转换。之后正向计分, 把每题得分大于3者, 界定为这种情境下的学习拖延。总分大于3乘以题目数者, 界定为学习拖延, 得分越高说明拖延情况越严重。因此, 首先采用学习拖延量表PASS对回收的239份有效问卷进行拖延者与非拖延者的区分, 按照量表的计分要求, 量表中数小于36分为非拖延者, 大于或等于36分为学习拖延者(罗琳, 2012)。结果如表1所示。

为了考察面对学习拖延时大学生的态度, 进一步分析大学生想要改变拖延的愿望强烈程度, 得到结果如表2所示。

统计结果发现: 现在大学生学习拖延情况较为普遍, 其中有40.2%为学习拖延者。改变拖延的愿望最高分是满分30分, 平均分为21.92。

3.1.2. 任务类型差异

根据前人研究(陈保华, 2007), 把前三种学习任务上各拖延指标的平均数作为他人决定学习任务上的拖延状况的衡量, 把后三种学习任务上各拖延指标的平均数作为自我决定学习任务上的拖延状况的衡量, 进行独立样本T检验。结果如表3。

结果表明: 自我决定的学习任务中, 拖延平均分为17.94, 他人决定的学习任务中, 拖延平均分为16.91, t 检验结果表明, 两者存在显著性差异($t = 3.033, df = 463.319, p < 0.05$), 即大学生在不同类型的任务上拖延不一样, 在自我决定任务中的拖延程度比在他人决定任务中的拖延程度更高。自我决定学习任务中, 改变拖延的愿望平均分为11.36, 他人决定的学习任务中, 改变拖延的愿望平均分为10.55, t 检验结果表明, 两者存在显著性差异($t = 3.384, df = 476, p < 0.05$), 即大学生在不同类型的任务上想要改变拖延的愿望不一样, 在自我决定任务中的想要改变拖延的愿望程度比在他人决定任务中的想要改变拖延的愿望程度更高。

3.2. 冲动性各维度与拖延行为的关系分析

3.2.1. 冲动性各维度对学习拖延行为的回归预测分析

为了考察冲动性各维度对拖延行为的预测作用, 以拖延为因变量, 以冲动性各维度为自变量, 采用

Table 1. The number of distribution between academic procrastination and people without procrastination among college students**表 1.** 大学生学习拖延和非拖延者的人数分布

	学习拖延者	非拖延者	合计
人数	96	143	239
比例	40.2%	59.8%	100%

Table 2. Descriptive statistics of changing academic procrastination**表 2.** 大学生改变学习拖延的愿望描述性统计

	人数	最小值	最大值	平均值	标准差
改变拖延的愿望程度	239	9	30	21.92	4.594

Table 3. The differences of procrastination and intension of changing procrastination in task types**表 3.** 拖延和拖延愿望在任务类型上的差异

	拖延程度改变拖延的愿望程度			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
自我决定任务	17.94	3.988	11.36	2.602
他人决定任务	16.91	3.375	10.55	2.642
<i>T</i> 检验结果		3.033		3.384
<i>p</i>		0.003**		0.001**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

逐步进入法(stepwise)进行多元回归分析。结果显示, 注意力冲动、运动冲动、无计划冲动依次进入回归方程, 检验结果见表 4。

由表 4 可以看出: 注意力冲动、运动冲动、无计划冲动联合解释学习拖延行为 21.6%的变异量。其中, 它们都对学习拖延有正向预测作用。

3.2.2. 冲动性各维度对拖延行为的优势分析

为了进一步注意力冲动、运动冲动、无计划冲动三个冲动性维度对学习拖延行为的相对贡献量, 以学习拖延为因变量, 以进入回归模型的注意力冲动、运动冲动、无计划冲动三个维度为自变量进行优势分析(dominance analysis) (Budescu, 1993), 探测这三个指标对拖延行为的相对贡献, 检验结果见表 5。

结果表明: 在预测学习拖延行为时, 注意力冲动条件优势于运动冲动, 以及完全优势于无计划冲动, 运动冲动完全优势于无计划冲动, 即在预测学习拖延行为时, 注意力冲动性的贡献率最大, 运动冲动性维度其次, 无计划冲动性最小。由此结果可以看出, 注意力冲动对拖延行为的预测力最大。

3.3. 冲动性影响学习拖延行为的中介效应分析

为了考察冲动性对学习拖延行为影响的内在机制, 以冲动性为自变量, 学习拖延得分为因变量, 自我控制为中介变量, 采用 Bootstrap 方法进行了中介效应分析(Preacher & Hayes, 2004)。Bootstrap 的取样次数为 5000。结果见图 1。

结果表明: 自我控制在冲动性影响学习拖延行为中起着部分中介效应, 通过偏差调整(bias corrected), 95%置信区间(Confidence interval, CI) = [0.1360, -0.3024]; 冲动性对自我控制预测作用显著, $a = -1.2257$,

Table 4. Result of stepwise regression for impulsiveness predicting procrastination
表 4. 冲动性对拖延行为预测的逐步回归结果

模型	变量	非标准化系数						
		<i>B</i>	<i>SEB</i>	β	<i>T</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	调整 <i>R</i> ²
模型 1	注意力冲动	0.810	0.120	0.401	6.735***	0.401	0.161	0.157
模型 2	注意力冲动	0.646	0.126	0.320	5.109***	0.450	0.202	0.196
	运动冲动	0.349	0.099	0.220	3.516***			
模型 3	注意力冲动	0.574	0.131	0.284	4.397***	0.465	0.216	0.206
	运动冲动	0.262	0.108	0.165	2.430**			
	无计划冲动	0.215	0.106	0.139	2.025**			

注: ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Table 5. Relative contribution of three kinds of impulsiveness for predicting academic procrastination
表 5. 注意力冲动、运动冲动、无计划冲动三个指标预测学习拖延行为时的相对贡献

模型中的变量	<i>R</i> ²	增值贡献 ΔR^2		
		X1 (注意力)	X2 (运动)	X3 (无计划)
当 $k = 0$ 时, 平均贡献	0	0.161	0.114	0.112
X1	0.161	—	0.058	0.018
X2	0.114	0.088	—	0.010
X3	0.112	0.084	0.087	—
当 $k = 1$ 时, 平均贡献		0.086	0.0405	0.0365
X1 X2	0.202	—	—	0.011
X1 X3	0.196	—	0.051	—
X2 X3	0.152	0.064	—	—
当 $k = 2$ 时, 平均贡献		0.064	0.02	0.014
X1 X2 X3	0.216	—	—	—
总平均贡献		0.1037	0.0582	0.0542

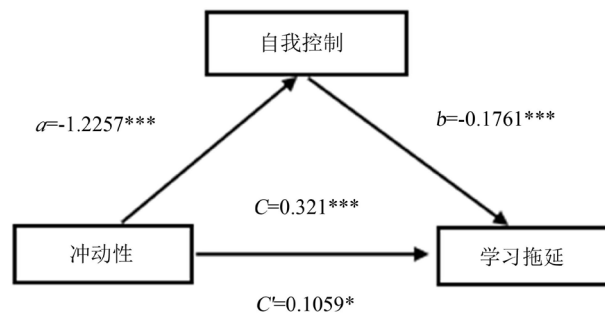


Figure 1. The mediation effect of self-control for impulsiveness impacting procrastination

图 1. 自我控制在冲动性影响拖延行为中的中介效应

$p < 0.005$, 自我控制对学习拖延行为的预测作用 $b = -0.1761$, $p < 0.005$, 冲动性对学习拖延行为的直接预测作用 $c = -0.321$, $p < 0.005$, 冲动性对学习拖延行为的间接预测作用 $c' = 0.1059$, $p > 0.05$ 。由此可见, 自我控制在冲动性影响学习拖延行为中起到部分中介作用, 冲动性对学习拖延行为的影响是通过自我控制来实现的。

4. 讨论

本研究首先分析了大学生学习拖延的现状, 然后考察了冲动性各维度对学习拖延行为的影响, 再重点从自我控制角度来探讨了冲动性对学习拖延行为产生影响的内在的认知机制。为了分析冲动性各维度与学习拖延行为的关系, 本研究将冲动性各维度得分与学习拖延得分进行相关分析和逐步回归分析, 然后对进入回归模型的维度进行优势分析。相关结果发现: 冲动性的三个维度均与学习拖延得分呈显著的正相关; 逐步回归结果表明注意力冲动、运动冲动、无计划冲动均对拖延行为有显著的负向预测作用; 优势分析进一步探讨了这三个维度对学习拖延行为影响的相对贡献率, 结果表明注意力冲动对拖延行为的影响最大; 中介分析结果发现自我控制在冲动性影响学习拖延行为的过程中起到一定的中介作用。

4.1. 大学生学习拖延的现状分析

4.1.1. 拖延概况分析

以上研究表明, 整体上来看, 大学生中拖延人数占 40.2%, 意味着拖延状况在大学生中较普遍, 与国外的研究存在一定差异。国外学者 Ellis & Knaus (1997) 研究发现, 有学习拖延行为的大学生高达 90%, Solomon (1984) 等人的研究结果也显示出 50% 的大学生有较高程度学习拖延。这与我国甘良梅的结果相一致, 和国外的研究比起来, 我国的大学生的学习拖延行为虽然也较为普遍, 但是相对更少。

改变拖延的愿望为六项活动中最后一项分数的总和, 每道题 5 分, 总分 30 分, 分数越高, 表明想要改变拖延的愿望越强烈。量表的中间值为 3 分, 表示某些时间想过, 总分大于 3 乘以题目数即 18 时, 可以说该学生某些时间想过要改变自己的拖延行为, 得分越高说明想过改变拖延的频次越高, 愿望越强烈。研究结果表明, 大学生想要改变拖延的愿望平均分为 21.92, 大于 18, 表示学生在有些时间想过和经常想要改变拖延。这与研究所得的拖延情况相吻合。大学生拖延情况较为普遍, 报告出来的拖延可以算成某种意义上能够意识到的拖延, 中国大学生在进入大学校园以前作息时间规律, 学习任务多为老师安排并设置完成时间, 因此养成了按时完成任务的好习惯, 相反, 拖延对于他们来说则是一种相对而言能感受到的不好体验, 当他们感受到了这种体验, 也就有了想改变化这种体验即拖延的愿望。

4.1.2. 学习拖延的特点分析

本研究根据以往研究(陈保华, 2007), 将学习进行分类, 把量表所测的前三项(上课、完成课程作业、考试)称作第一种学习类型即他人决定的学习; 第二种学习类型是大学生根据自己的兴趣爱好和发展需要自主设定目标而进行的自我决定学习活动。研究按照任务类型进行 T 检验分析结果表明, 在不同的任务中, 被试会表现出明显差异的拖延和改变拖延的愿望, 相比于他人决定任务, 被试在自我决定的任务中有着更高层次的拖延和更强烈地想要改变拖延的愿望。有研究(陈保华, 2007)发现, 被试在想参加的项目上的拖延程度高于不得不参加的项目, 这就是说, 被试在他人决定的任务中会表现出更少的拖延。本研究的被试为中国大学生, 他们从小被教育要听从老师安排, 要认真按时地完成作业, 表现好了会给予奖励而表现差的多会受到一定惩罚。因此, 对于这群被试来说, 为了避免惩罚或者获得奖励, 他们习惯于首先完成他人规定的必须要完成的任务, 满足外在要求。而对于自我决定的任务来说, 尽管他们想做, 但是不做也并不会会有外在的压力, 不会受到来自外部的惩罚, 因此往往先满足他人决定的任务而在自我决定的任务中表现出更多的拖延。但在降低拖延的愿望指标上, 被试在自我决定的任务中表现出了更多

强烈的愿望, 出现这种愿望的可能原因是: 首先, 被试在面对自我决定的任务时, 更多的是自己感兴趣和想做的, 因此对这部分任务中的所造成的学习拖延更加敏感; 其次, 由于被试已经在他人决定的任务中完成得较好, 已经有了更少的拖延, 减少了大部分的外界压力和困扰, 这时意识到自己决定的学习任务却相对而言拖延更加严重, 所以有了更加强烈的降低在这部分任务中拖延的愿望。

另外, 为检查学习拖延在性别、户籍等方面是否存在差异, 按照性别和户籍分组, 比较不同性别群体学生的拖延指标的差异, 进行独立样本 t 检验。结果表明, 男生和女生的拖延情况以及想要改变拖延的愿望相当, 没有明显差异; 不管来自农村还是城市, 拖延和改变拖延的得分没有明显差异。

4.2. 冲动性及冲动性各维度与拖延行为的关系分析

Moeller et al. (2001)将冲动性综合定义为“一种对内外刺激做出迅速的、无计划反应的心理倾向, 并且不考虑这些反应对冲动性个体自身或他人是否会产生消极后果”。以往的研究表明, 拖延与冲动性具有正相关关系, 比如, Ferrari et al. (1995)及 Watson (2001)等人认为, 拖延与冲动性人格具有显著的正相关, 与低拖延者相比, 高拖延者具有更高的冲动性倾向。罗静(2007)的研究证明, 冲动性及冲动性的三个维度均与拖延呈显著正相关。本研究所用的 Barratt 冲动性量表是一种特质性冲动性的自陈测量工具, 根据冲动性量表的总分与拖延分数计算相关系数, 结果显示拖延与总冲动性之间呈显著正相关水平($r = 0.450, p < 0.01$), 与国内外大部分研究结果一致, 即高拖延者可能具有冲动性人格特征。

为了进一步探讨冲动性各维度对学习拖延行为的影响, 我们进行了逐步回归分析, 在逐步回归分析中, 最终的模型可解释学习拖延得分方差的 21.6%。通过优势分析发现注意力冲动在预测拖延行为时的贡献率最大, 完全优势于无计划冲动以及条件优势于运动冲动, 这可能是因为冲动的人拖延, 其原因在于他们非常有可能将注意力放在眼前的欲望上(Blatt & Quinn, 1967)。注意力冲动性指, 个体思维易受外界刺激与内在心境的干扰, 注意力涣散, 缺乏专注性。这就使得他们容易游离于个人既定的目标之外, 放弃或回避长远的更有价值的目标意向, 屈从于当下的诱惑与分心刺激, 造成行为迟滞推后, 目标达成受阻, 从而造成拖延你。罗静(2007)的研究中还指出, 对于高拖延者来说, 无计划冲动性是其最突出特征, 其次表现为注意力冲动性, 运动冲动性最小。本研究所得结果有所不同, 存在一定的差异, 可能是样本或者量表的选取不同而导致的。

4.3. 冲动性影响学习拖延行为的中介效应分析

为了进一步探讨冲动性影响拖延行为的内部机制, 本研究从自我控制角度, 进一步探讨了冲动性是怎样对拖延行为产生影响的。本研究对冲动性影响拖延行为的认知机制的研究发现, 自我控制在冲动性和拖延行为的关系中起到部分中介作用, 即冲动性是通过影响个体的自我控制来影响其拖延行为的, 冲动性得分越高的个体, 自我控制越低, 从而更容易出现拖延行为。这一结果很好的体现了冲动性和自我控制在拖延行为中的重要作用, 也得到了很多先前研究的支持和佐证。自我控制作为自我意识的执行成分, 具有重要的心理功能, 在个体的心理活动、社会生活中发挥着积极的调节和监控作用(聂衍刚等, 2007)。先前有研究表明, 冲动和自我控制是拖延行为有力的预测因素(Gustavson, Miyake, Hewitt, & Friedman, 2014; Lee, Kelly, & Edwards, 2006), 高未来时间定向的个体能更好地进行理性思考和自我控制, 会选择长远来讲使自己获得更大利益的选项, 会倾向于更健康的行为方式(Adams & Nettle, 2009; Daugherty & Brase, 2010), 这说明自我控制高的个体能够进行更理智的思考进而做出更加理智的行为抉择。

另一方面, 先前已有研究已经说明, 拖延在很多程度上就是冲动, 因为他们都是不能有效地管理目标来指导行为, 这里的目标管理能力, 反应的是自我调节能力和执行功能的个体差异, 一系列自我控制和自我调节行为的复杂认知能力(Miyake & Friedman, 2012; Miyake & Witaki, 2000)。在这里本研究认为,

拖延与冲动并非始终相辅相成, 拖延和冲动性之间共有的目标管理的本质, 其实是与自我控制紧密相连。即是说, 冲动性对拖延的影响, 是通过自我控制的中介作用实现。

本研究的结果将有助于冲动性影响拖延行为的认知机制模型的整合和完善, 可以进一步丰富和完善拖延行为的理论研究。

5. 结论

冲动性对拖延行为的影响效应研究发现冲动性会影响拖延行为, 其中注意力冲动对拖延行为的影响最大; 冲动性是通过影响个体的自我控制进而影响个体的拖延行为。

参考文献 (References)

- 陈保华(2007). 大学生学习拖延初探. 硕士论文, 上海: 华东师范大学.
- 陈红丽(2009). 大学生学业拖延与情绪状态及其调节方式的关系研究. 硕士论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 韩贵宁(2008). 大学生学习拖延的现状与成因研究. 博士论文, 上海: 华东师范大学.
- 胡春宝(2008). 硕士研究生学业拖延分析. 硕士论文, 上海: 华东师范大学.
- 罗静(2007). 高低拖延者的冲动特性与延迟折扣差异研究. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 蒙茜(2007). 大学生拖沓问卷的初步编制. 博士论文, 重庆: 西南大学.
- 聂衍刚, 张卫, 彭以松(2007). 青少年自我意识的功能结构及测评的研究. *心理科学*, 20(2), 411-414.
- 周亮, 肖水源, 何晓燕, 厉洁, 刘慧铭(2006). BIS-11 中文版的信度与效度检验. *中国临床心理学杂志*, 14(4), 343-344.
- Bjork, J. M., Ougherty, D. M., Huang, D. et al. (1998). Self-Reported Impulsivity Is Correlated with Laboratory-Measured Escape Behavior. *The Journal of General Psychology*, 125, 165-174. <https://doi.org/10.1080/00221309809595541>
- Blatt, S. J., & Quinn, P. (1967). Punctual and Procrastination, Self-Consequences of Behavioral Procrastination: The Effects of Academic Procrastination, Self-Consciousness, Self-Esteem and Self-Handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 3-13.
- Budescu, D. V. (1993). Dominance Analysis: A New Approach to the Problem of Relative Importance of Predictors in Multiple Regression. *Psychological Bulletin*, 114, 542-551. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.3.542>
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York, NY: Signet Books.
- Eunhye, P. (2014). *Impulsiveness as a Mediator of Relationship between Trait & Procrastination among Korean Students*.
- Ferrari, J. R., Johnson, L. R., & Mccown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York, NY: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime* (pp. 186-198). Stanford, CA: Stanford University Press.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 25, 1178-1188. <https://doi.org/10.1177/0956797614526260>
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Lee, D.-G., Kelly, K. R., & Edwards, J. K. (2006). A Closer Look at the Relationships among Trait Procrastination, Neuroticism, and Conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40, 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.010>
- Milgram, N., Mel-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, Generalized or Specific, in College Students and Their Parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Miyake, A., & Friedman, N. P. (2012). The Nature and Organization of Individual Differences in Executive Functions: Four General Conclusion. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 8-14. <https://doi.org/10.1177/09637214111429458>
- 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*, 159, 1783-1793.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor Structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 768-774.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates.

-
- Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to Therapy, Eventually": Procrastination, Stress and Mental Health. *Personality and 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. *Psycho-Logical Bulletin*, 133, 65-94.
- 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 and 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)

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org