

大学生拖延行为的质性研究

谭方翠

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2022年11月28日; 录用日期: 2023年1月3日; 发布日期: 2023年1月12日

摘要

大学生拖延行为较为普遍, 已经影响到了学生的学习、生活和身心健康。本研究采用质性研究, 邀请13名大学生被试, 调查她们对于拖延行为的理解, 发生过的典型的拖延事件及其影响因素等。结果表明: 大学生拖延行为包含学业事件和日常生活事件, 影响她们拖延的因素除了任务相关因素、个性因素和状态因素, 还包含其他期望值、风险程度估计、生活习惯等, 同时拖延也会让他们产生不良的情绪, 甚至产生挫败感, 自我否定。

关键词

大学生拖延行为, 典型事件, 影响因素

A Qualitative Study of College Students' Procrastination Behavior

Fangcui Tan

College of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Nov. 28th, 2022; accepted: Jan. 3rd, 2023; published: Jan. 12th, 2023

Abstract

College students' procrastination behavior is common and has affected their study, life, physical and mental health. In this study, 13 college students were invited to investigate their understanding of procrastination, typical incidents of procrastination, and their influencing factors. The results showed that college students' procrastination behavior includes academic events and daily life events, and the factors influencing their procrastination include other expectations, risk level estimation, and life habits in addition to task-related factors, personality factors, and status factors, and also procrastination can cause them to have bad emotions, even frustration and self-denial.

Keywords

College Students' Procrastination Behavior, Typical Events, Influencing Factors

Copyright © 2023 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

拖延是指人们在预先知道延缓完成某项计划后、应该完成的任务或事件会带来不良的后果后仍然会推迟进程的行为(宋梅歌, 苏缙, 冯廷勇, 2015)。也有研究者将拖延定义为不必要地推迟任务后, 产生主观不适应体验的行为, 具有自愿性、非理性和回避性的特征(马欣仪, 凌辉, 张建人, 熊恋, 李新利, 2011)。同时拖延具有两面性: 积极的拖延是一种做事策略, 通过延缓某事的进程, 争取更好的机会, 做好充分的准备, 避免做出盲目性的冲动; 消极的拖延会导致低成就, 还会降低个人主观幸福感, 对人们的学业、工作、生活和身心健康都产生了极大的影响(李晓东, 关雪菁, 薛玲玲, 2007; 冯廷勇, 王雪珂, 苏缙, 2021)。

目前大学生拖延已经是一个非常普遍的现象, 有研究者通过随机分层随机取样的方法问卷调查的武汉几所高校的大学生拖延行为的数据显示, 超过 90% 的学生存在拖延(杨冰香, 2019)。且不同性别、年级的大学生的拖延情况也存在差异, 男生的拖延情况比女生更严重, 高年级的学生拖延比低年级的严重(霍丹, 2020)。而拖延已经严重影响到学生的学习、生活和身心健康等各个方面。

国内对于拖延的研究多集中在大学生的学业拖延及其影响因素的研究。理论方面从发展认知、动机理论、行为主义方面进行研究; 个体方面分为内部因素和外部因素, 内部因素诸如人格、认知、应对策略, 外部因素如家庭环境、学校教育、任务性质等方面进行研究, 家庭环境主要从父母教养方式的角度进行研究(宋梅歌, 苏缙, 冯廷勇, 2015; 马欣仪, 凌辉等, 2011; 冯廷勇, 王雪珂, 苏缙, 2021)同时对于大学生拖延行为的干预, 多是从改变认知和行为两方面进行时间上的管理和自我的管理来降低拖延行为(冯廷勇, 王雪珂, 苏缙, 2021; 林琳, 2017)。且国内关于拖延的研究大多采用问卷调查法, 问卷多是采用国外的问卷, 存在着一定的文化差异。

基于此, 本研究通过半结构访谈的方式, 了解大学生对于拖延行为的理解, 并通过对大学生拖延的典型事件的收集, 以及拖延事件和不拖延事件的区别, 调查影响大学生拖延的内外因素, 同时了解拖延对于大学生生活、学习特别是心理上的影响, 丰富大学生拖延行为的类别, 同时从多个角度对大学生拖延行为进行建议。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究旨在了解大学生对拖延行为的理解、拖延的事件和拖延行为的影响因素, 因此采用质性研究方法进行目的性抽样, 对大学生被试进行访谈。对于敏感主题, 访谈法是比较有效的资料收集方式, 也便于进一步的研究, 丰富后续研究内容(朱海, 赵守盈, 2011)。本研究邀请了 13 名大学生被试进行访谈, 10 名女生被试, 3 名男生被试, 平均年龄在 23 岁, 均存在不同程度的拖延行为。

2.2. 研究工具

本研究采用自编“大学生拖延行为访谈提纲”。访谈提纲由以下问题组成：

- 1) 你是怎样理解拖延这个词的？什么样的行为可以称之为拖延？
- 2) 能否描述一个你现实生活中典型的拖延事件？(接到任务时，一直没做时，开始做时，完成时的所思所行所感。)
- 3) 除了这件事你生活的其他领域有没有类似情况？如果有，请具体说当时的所思所行所感。
- 4) 你在什么事情上倾向于拖延？你在什么事情上不会拖延？这两类事情有什么区别？
- 5) 除了这些事情的特点外还有什么原因让你不能开始做该做的事情？

3. 研究结果与分析

3.1. 对拖延行为的理解

所有被试是从拖延行为的消极面对拖延行为进行理解的，都认为拖延会带来不良的后果、一定程度的损失。并且大多数被试从原因角度来定义拖延，比如用逃避、抵触情绪、不想做、紧急性、重要性等原因来解释为什么拖延。也有被试以拖延涉及的影响定义拖延，认为拖延是做事不及时，延误了最佳时机并产生了相应的损失的行为；经常性地不按时开始任务，对即将要做的事情产生逃避心理并想方设法推迟，任务过程中拖拖拉拉不能一鼓作气，因为不及时开始导致事情延误或堆叠会产生内疚悔恨感的行为。也有被试从计划性的角度、时间取向解释拖延，认为拖延是将计划性事件推迟或做事超过截止日期的行为。

3.2. 拖延事件与不拖延事件的区别

拖延事件与不拖延事件的区别根据访谈结果，抓取关键词进行归纳和总结，结果如下(见表 1)。

Table 1. Distinction between procrastination and non-procrastination events

表 1. 拖延事件与不拖延事件的区别

		拖延	不拖延
事件相关	重要性	不重要	重要
	紧急性	不紧急	紧急
	有无时间限制	没有时间限制	有时间限制
	预计耗时长短	耗时长	耗时短
	任务难度及复杂程度	任务难度大且复杂	简单容易
个体自身	选择性	选择多	选择少
	自主性	被动	主动
	期望值	期望低	期望高
	兴趣程度及喜爱程度	不感兴趣、不喜欢	感兴趣且喜欢
	擅长程度	不擅长	擅长
他人相关	监督	自我监督	他人监督
	影响性	影响不大	影响他人/自己一生
	有无承诺	无承诺	有承诺
	合作与独立	独立完成	合作完成

拖延事件与不拖延事件的区别从三个角度进行区分,从事件相关角度来看,被试根据事件的重要性、紧急性、有无时间限制、预计耗时长短、任务难度及复杂程度进行区分,一般会产生拖延行为的是不重要、不紧急、耗时长,没有时间限制,任务难度大,比较复杂的事件,不拖延的一般是重要的、紧急的、有时间限制、简单容易的事件;但是也有被试对于比较重要的,但是任务很难完成,比较复杂的事件进行拖延的。

从个体自身角度来看,被试根据事件的选择性、自主性、期望值、兴趣程度、喜爱程度及擅长程度来选择拖延还是不拖延,一般拖延的都是选择性多的事件,比如有被试在网上买一些东西的时候,在挑选完之后不会立即购买,而是想等着第二天再看看有没有其他需要的,或是今天挑的东西可能明天会想换其他的东西,有太多的选择反而会影响当时的一个行为结果。如果是被动要求,而自己又没有什么期待且不感兴趣、不喜欢的事件会让被试产生拖延行为。而对于不擅长、不熟悉的任务事件也会产生拖延。而选择性少,个体主动要求完成的、有很高的期望值,迫切想要知道结果,或是擅长、熟悉的事件就会立刻被完成而不会产生拖延行为。

从他人相关角度来看,大部分被试对于不受他人监督,没有对他人进行承诺,能独立完成,且事件拖延后果对自身和他人影响较小甚至没有影响的事件会产生拖延行为;而对于受他人监督,对他人有过承诺,与他人利益相关甚至对自身影响大,需要合作完成的事件不会产生拖延行为。

3.3. 典型的拖延事件

3.3.1. 学业拖延事件

学业拖延事件包含期末复习的临时抱佛脚、课程作业的延期完成、论文的撰写推迟、六级考试复习的不断延后等。13名被试中有7名被试是计划型被试,另外6名是无计划型被试。计划型被试中,4名被试提前计划好将要进行的作业任务:2名被试开始还能坚持着完成计划,到中后期就开始出现了懈怠状态,然后自我放松;1名被试因为六级考试临近到考试,压力增大,焦虑感提升,甚至出现了自暴自弃、内疚感、悔恨感甚至自我否定和自我厌恶;另1名被试因为课程设计图未能按照计划完成,中途老师的指定修改增加了作业难度,没有按期完成,超过了任务期限。还有三名被试虽然做了计划安排,但是并未按照计划执行。无计划型被试都是临近截止日期的前一两天开始复习或者赶课程作业、开题报告等。

3.3.2. 日常生活拖延事件

1) 作息拖延

作息拖延在本文中指被试没有按照自己设定的时间起床和睡觉。起床比较困难的被试报告自己会设置多个闹钟催促自己起床。比如第一个闹钟是7点,闹钟响起,被试会立即将闹钟关闭,躺下继续睡;第二个闹钟在15分钟之后,闹钟响起后依旧关闭;等15分钟之后第三个闹钟响起,被试依旧告诉自己再睡五分钟就起,五分钟后被室友催促着起床才起床。起床拖延的大部分被试都是用闹钟唤起了其他同寝的同学,自己依旧没有办法按时起床。

睡前拖延也是现在比较普遍的现象,且睡前大多数学生沉浸于浏览短视频、玩游戏、看小说等。几位被试都有睡前浏览短视频、看剧或者玩游戏的习惯,一般会玩到半夜12点过,还有的被试会玩到凌晨2、3点。

有被试晚睡晚起也直接错过了早饭时间,长期性不吃早饭导致肠胃不适;也有被试晚睡早起导致长期性睡眠不足,精神状态不佳,注意力难以集中,特别容易烦躁、焦虑,身体免疫力也变差。

2) 减肥拖延

被试减肥拖延也分为有计划的拖延和无计划的拖延。有计划的减肥拖延的被试会提前将做好接下来近一个月的计划。比如对每天摄入的食物热量、重量进行控制,同时安排好一周的食谱;对于运动方

面，每天做什么运动，什么时候开始运动，运动时间、运动量都进行计划。但是被试会在开始几天后，因为运动之后，肚子太饿而放纵自己吃东西，第二天想起前一天已经放纵了一天就无所谓，第三天想着自己不是很着急瘦下来，还有时间可以达到目标体重，所以继续放纵自己，不知不觉中放纵了一周，就让自己的减肥计划干脆延续到下一周再开始，减肥计划最终失败。

没有减肥计划的被试，可能因为逛街试衣服的时候，被朋友比较身材的时候，被他人嫌弃的时候，打算从第二天就开始控制饮食，开始运动减肥。但是可能因为朋友相约，相劝就继续推迟；或者因为看到好吃的食物，而没有办法控制自己，就告诉自己先吃了再减肥，或者是暗示自己，吃饱了才有力气减肥，而让减肥行为不断延迟。

3) 日常生活事务拖延

日常生活事务指做家务、个人清洁等与个体自身生活相关的日常琐碎活动。访谈中有被试在家被父母要求收拾房间，一直没有行动，直到父母快下班前才开始收拾，结果收拾的不够整洁被父母批评，被试就在内心告诉自己，下次早点行动(这里指开始收拾房间)，但依旧多次没有提早收拾房间。也有被试会将穿过的、用过的衣服、袜子或者床单被套进行累积，等用到没有干净的可以更换才不得不拿去用洗衣机洗。而脏衣物的累积很容易滋生细菌，在狭小拥挤、空气流通性较差的宿舍更是细菌的温床。也有被试洗头也存在拖延，每次等到头发已经油的呈条状，或者要出门约会才不得不得洗头；还有取快递会等到几个快递都到齐才会去取，或者等到快递点打电话催促才会去取。

3.4. 拖延行为的影响因素

根据概念模型理论，将所有被试拖延行为的影响因素大致分为三类，任务相关因素、个性相关因素、状态相关因素[1]。任务相关因素涉及到厌恶、挫折、自主性动机、任务延迟、自我效能感、结构任务等。大部分被试表示，影响自己拖延或是不拖延的因素是喜欢和不喜欢，对于自身不喜欢、不感兴趣甚至厌恶的事会延迟。还有被试因为之前类似事件出现过失败，挫败感和自我效能感较低，对于完成该事件没有信心，也会延迟完成或延缓准备。还有被试拖延与否是看自己是主动接受这件事或任务，还是被动接受的；如果是主动接受就会立刻完成，如果是被动就会延缓、拖延。本研究结果也支持了罗杰等人的研究(罗杰, 陈维, 杨桂芳, 吴丹萍, 刘拓, 2019)。还有被试受事件任务的难度和完成事件费时程度的影响，如果任务比较难，比较费时就会出现拖延行为，如果任务简单，则不会拖延。

个性相关因素包含尽责性、自尊、害怕失败等。尽责性方面，有被试表示如果这件事是和他人合作进行，如果因为自己的拖延会损害他人的利益，那就会按时按照要求完成；如果拖延的后果只是自己一个人承担，那就会拖延。还有被试因为害怕失败，在准备之前就会用很多其他的无关事情来填充自己，为自己之后的失败找借口，即这件事我失败是因为当时没有好好准备，如果好好准备一定会得到不错的结果。

状态相关因素包含情绪状态、诱惑、应对策略等。有被试表示如果自己情绪比较糟糕，或者有更吸引自己的事情，会拖延当前应该做的事，而去做其他的事。同时如果有突发事件或比当前应该做的事情更紧急的事情，会优先做更紧急的事。

还有被试表示对应该完成事件的期望值、监督对象、生活习惯、拖延行为的风险程度、环境等也会影响拖延行为的产生。如果被试对事件任务未来预期比较高或者比较好，会倾向于及时充分的完成任务事件；如果完成该事件是他人监督而不是自我监督，那会更倾向于不拖延(张静怡, 崔雪英, 陶婷, 王利刚, 高文斌, 2019)；日常生活中晚睡晚起，对手机的依赖都会引起拖延行为的增加(傅轶鸣, 马晓涵, 牟丽, 2020; 连帅磊, 刘庆奇, 孙晓军, 周宗奎, 2018)；同时如果对事件任务不完成或没有及时完成的风险估计比较低会拖延，而比较高就不会拖延；完成事件任务的环境比较好，会更有心情完成，如果没有

较好的环境，特别是复习的时候，那就会延迟复习的时间。

3.5. 拖延行为的影响

根据访谈结果，拖延行为对被试的影响从事件本身来讲，会让被试感觉自己办事效率低，且缺乏计划，同时很容易消磨掉被试对此事件的责任心；从心理角度，拖延行为的产生会让被试心情烦躁、对自己生气，也容易产生挫败感，悔恨感和内疚感，甚至自暴自弃、自我否定和自我厌恶。

4. 思考与讨论

拖延不仅影响到学生们的学业完成状况、日常生活，同时还影响到了他们的身体健康及心理健康。因此，本研究针对大学生群体的拖延行为提出以下建议：

1) 针对事件本身，可以将目标事件按照重要性和紧急性进行排序，或者将目标事件分为长期和短期事件。短期目标事件和特别紧急的事件，按照五分钟计划进行，先开始五分钟，五分钟之后再继续计划，直到不想继续停止。长期目标事件或者是任务难度大、比较复杂的事件，可以利用碎片化计划，将目标分解、碎片化，落实到具体的每月、每周、每天，设定完成的方式、完成的地点、完成的时间。计划任务表，每天统计自己需要完成的事，已经完成的事，查看和提醒自我任务完成进度。

2) 针对个体自身，可以将被动变为主动，将我必须做什么，改为我想要做什么；对于任务难度大的事件降低自我的期望值，为自己设定奖励，进行自我鼓励，比如今天完成了某目标事件之后去做自己喜欢做的事，美食打卡，逛街或者打游戏等等，将因为做目标事件的不愉快感觉转换成愉快的感觉。对于由于目标事件任务难度过大而引起的情绪困扰，可以寻求他人的帮助，或是向可信赖的人进行倾诉，梳理自己的情绪状态，避免将针对此事件的情绪扩展到其他方面。

3) 针对其他因素，面对手机、游戏等诱惑，可以远离诱因。比如锁定手机，利用现存的锁定手机的app来控制手机的使用时间，断开手机依赖。同时可以邀请他人监督或者互相监督，主动向监督者汇报目标事件完成进度；也可以通过场域的培养，形成特定的行为记忆，比如在书桌旁，每天定时定点只做和学习有关的事，卧房或宿舍就只是休息的场所；也可以通过去其他特定的场所，比如去图书馆，通过他人的学习氛围影响自我学习。

参考文献

- 冯廷勇, 王雪珂, 苏缙(2021). 拖延行为的发展认知机制及神经基础. *心理科学进展*, 29(4), 586-596.
- 傅轶鸣, 马晓涵, 牟丽(2020). 睡眠拖延行为背后的心理生理机制解析. *心理科学*, 43(5), 1190-1196.
- 霍丹(2020). 大学生学业拖延现状及对策研究. *沈阳工程学院学报(社会科学版)*, 16(3), 121-126.
- 李晓东, 关雪菁, 薛玲玲(2007). 拖延行为的心理学分析. *高校教育管理*, 1(3), 67-70.
- 连帅磊, 刘庆奇, 孙晓军, 周宗奎(2018). 手机成瘾与大学生拖延行为的关系: 有调节的中介效应分析. *心理发展与教育*, 34(5), 595-604.
- 林琳(2017). 拖延行为的干预: 计划行为理论和实施意向的影响. *心理学报*, 49(7), 953-965.
- 罗杰, 陈维, 杨桂芳, 吴丹萍, 刘拓(2019). 大学生主动性人格对其拖延行为的影响: 核心自我评价的中介作用. *心理与行为研究*, 17(5), 692-698.
- 马欣仪, 凌辉, 张建人, 熊恋, 李新利(2011). 大学生拖延行为与父母教养方式的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 19(5), 675-676, 680.
- 宋梅歌, 苏缙, 冯廷勇(2015). 拖延行为的时间取向模型. *心理科学进展*, 23(7), 1216-1225.
- 杨冰香(2019). 武汉市5所高校大学生拖延行为现况研究. *中国健康教育*, 35(4), 309-311, 322.
- 张静怡, 崔雪英, 陶婷, 王利刚, 高文斌(2019). 青年人人格、自我控制双系统与拖延的关系. *中国心理卫生杂志*, 33(3), 232-237.
- 朱海, 赵守盈(2011). 试论访谈法在心理学研究中的运用. *新课程研究: 高等教育*, (6), 155-156.