

尽责性和神经质影响拖延行为的中介机制

黄真浩^{1,2}, 白新文¹, 林琳³, 宋莹¹

(1.中国科学院心理研究所行为科学重点实验室, 北京 100101;

2.中国科学院大学, 北京 100049; 3.中央财经大学商学院, 北京 100081)

【摘要】 目的 探讨尽责性和神经质影响拖延行为的中介机制。方法 从某高校大三学生中抽取134名大学生, 施测大五人格简表、时间管理量表、情绪应对问卷, 以被试自拟任务的完成率和任务完成个数作为拖延的客观指标, 采用结构方程模型分析尽责性和神经质影响拖延行为的中介机制。结果 假设模型对数据的拟合程度很好($\chi^2=168.13$, $df=128$, $P<0.05$, $CFI=0.94$, $TLI=0.93$, $RMSEA=0.049$, $SRMR=0.079$)。尽责性通过时间管理影响任务完成情况的间接效应为0.20, 其90%的置信区间为[0.05, 0.34], $P<0.05$; 神经质经由情绪应对影响任务完成情况的间接效应为-0.18, 其90%的置信区间为[-0.31, -0.06], $P<0.05$ 。两个间接效应的置信区间均不包括0, 两条路径的完全中介效应均显著。结论 时间管理完全中介尽责性对拖延行为的影响, 情绪应对完全中介神经质对拖延行为的影响, 而且两种中介机制具有特异性。

【关键词】 拖延行为; 大五人格; 尽责性; 神经质

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)01-0140-05

The Mechanisms Through Which Conscientiousness and Neuroticism Influence Procrastination

HUANG Zhen-hao^{1,2}, BAI Xin-wen¹, LIN Lin³, SONG Ying¹

¹Key Laboratory of Behavioral Science, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China; ²University of Chinese Academy of Sciences, Beijing 100049, China;

³Central University of Finance and Economics, Beijing 100081, China

【Abstract】 **Objective:** To reveal the mechanisms through which conscientiousness and neuroticism influence procrastination. **Methods:** 134 undergraduates filled out a set of questionnaires which measured conscientiousness, neuroticism, time management, emotion-focused coping. Task completion rate and numbers of task finished were used to index procrastination behavior. AMOS was employed to conduct structural equation modeling analysis. **Results:** The hypothesized model fitted the data very well ($\chi^2=168.13$, $df=128$, $P<0.05$, $CFI=0.94$, $TLI=0.93$, $RMSEA=0.049$, $SRMR=0.079$). The indirect effect from conscientiousness to procrastination through time management is significant, with a 90% confidence interval [0.05, 0.34], $P<0.05$; the indirect effect from neuroticism to procrastination through negative coping is significant, with a 90% confidence interval [-0.31, -0.06], $P<0.05$. **Conclusion:** Time management fully mediated the relationship between conscientiousness and procrastination, and emotion-focused coping fully mediated the relationship between neuroticism and procrastination. Furthermore, conscientiousness and neuroticism influenced procrastination through different mediators.

【Key words】 Procrastination; Big-five personality; Conscientiousness; Neuroticism

拖延研究同拖延现象一样, 越来越常见。80%~95%的大学生报告自己有拖延现象^[1]。拖延不利于身心健康, 如可导致焦虑^[2], 抑郁^[3], 还会降低学习和工作的实际效果^[4-6]。因此很有必要探讨拖延的发生机制和如何减少拖延。

已有研究表明, 影响拖延行为的因素主要包括任务性质、人格、人口学变量等^[4, 7, 8]。学者们对人格因

素与拖延的关系进行了探索, 但不足的是少有对人格影响拖延行为的中介因素的研究。拖延行为的危害很大, 要减少拖延行为就要对其进行干预。人格属于相对稳定的特质变量, 短期内无法改变。因此揭示人格影响拖延行为的作用过程, 直接针对中介变量进行干预, 就可能有效减少拖延行为。

研究发现, 众多人格变量中, 尽责性和神经质对拖延的影响最大^[4]。基于此, 本研究的目的是揭示尽责性和神经质影响拖延行为的中介机制, 为减少拖延行为的具体措施提供理论指导和实证支持。

许多研究者给出了拖延的定义。综合各种拖延定义, Steel^[4]将拖延定义为推迟开始或完成任务的行

【基金项目】 本研究受到国家自然科学基金 挑战性—阻断性工作
要求差异化影响的中介机制与边界条件 (71101156); 国家自然科学基金
基于动机性信息加工理论的团队创造力的多层次研究 (71271203); 教育部人文社科基金
什么时候高工作要求激励而非挫伤学习行为 (10YJC630138)资助
通讯作者: 白新文, baixw@psych.ac.cn.

为。这个定义较好地表明了拖延的性质,因此,在本研究中采用这种定义。

已有大量研究探讨了人格与拖延行为的关系。这些研究发现影响拖延行为的人格因素有自尊^[9],自我效能感^[10,11],完美主义^[12],控制点^[13,14],A型人格^[15]等。而在众多的研究中,尽责性和神经质是与拖延行为关系最密切的两个人格变量,也是研究最多的变量。2007年,Steel^[4]的元分析全面总结了此前人格与拖延的关系的研究。他采用大五人格的框架来整理诸多个体差异因素与拖延的关系,结果发现,尽责性、神经质、经验开放性、外向性、宜人性与拖延行为的相关系数分别为:-0.62,0.24,0.03,-0.12,-0.12。此结果表明,相对于大五人格的其他三个维度而言,尽责性和神经质是影响拖延的最重要的人格特质。

众多研究证实了尽责性与拖延高度负相关,但鲜有研究者具体探讨尽责性如何影响拖延行为。尽管一些研究者认为,提高时间管理能力和学习技巧是减少拖延行为的重要手段,但缺乏实证数据的支持^[16]。据此我们推断,时间管理能力与尽责性有较大相关,可能是尽责性影响拖延行为的中介机制。时间管理包括对目标的设置与分解,掌握任务的开始和结束时间,按优先次序分配任务等^[17]。Lay等^[17]把时间管理能力定义为:设置目标和优先次序,对技巧的使用和体验到的时间掌控感。Lay等指出,高时间管理能力能预测低拖延行为,特别是在设置目标和优先次序子维度上得分高的人能完成更多的学业任务。由此可见,时间管理好的人不容易拖延。

尽责性指一种细心、认真严谨的人格特质。尽责性包括能力、秩序、责任感、努力、自律、谨慎等子维度^[18]。在这些子维度中,自律性与拖延行为的关系最强^[4]。McCrae等^[19]发现高尽责性的个体会提前制定计划来完成目标。Griffiths等^[20]发现在工作情境中,尽责性与时间管理能力正相关。另一方面,秩序子维度指根据时间来安排事情,与时间管理的定义(设置目标和优先次序)密切相关。因此可见,尽责性高的个体,其时间管理能力也会较好。

综上,尽责性高的人能更好地管理时间,而时间管理地好的人拖延行为少。因此本研究假设,时间管理会中介尽责性对拖延行为的影响:

神经质反映个体的情绪稳定程度。前人研究已经证实,神经质与拖延行为有较高的正相关,即神经质倾向高的个体拖延行为比较多^[4]。神经质的某些子维度,比如抑郁,可能导致个体过于沉溺于自己的情绪不能自拔而没有时间和精力去完成任务,因而

导致拖延行为^[4]。因此,我们推测,神经质可能是通过情绪应对方式导致了拖延行为。情绪应对指人们在遇到问题时不是着眼解决问题,而是把注意力集中在自己的情绪上,这与问题应对(problem-focused coping)——面临问题时关注应激源并采取具体方案去解决——相对应的一种应对方式^[21]。Folkman等^[21]指出,情绪应对的表现方式有很多种,包括:空想,指希望问题凭空消失;远离,试图忘记所有事情;自我隔离,把自己与大众隔离开来;自责,一味地怪罪自己。

在面对压力时,使用情绪应对的个体通常不愿意去切实解决问题,相反只是希望通过减少压力来消除不舒服感。他们倾向于通过避免触及消极信息、空想来改变自己的想法,却不做任何与应激源直接相关的措施。当他们沉浸于自责和自我隔离、消极等待问题自行解决时,时间就被浪费了,因而导致拖延。情绪应对的个体不仅直接在行为上拖延,他们还可能使用自我妨碍(Self-handicapping)的策略以给可能的不良后果寻找理由,而这也导致了拖延行为。Zuckerman等^[22]发现自我妨碍与情绪应对正相关,尤其是与逃避和消极聚焦这两种应对方式的相关程度更高。研究者们还指出有些人会故意酗酒^[23],减少努力^[24]等造成自我妨碍,从而导致拖延。

许多研究表明,高神经质的个体倾向于用自责、远离、逃避、空想等应对方式^[25,26]。Connor-Smith等^[26]的元分析表明,神经质能预测空想和逃避,高神经质与消极情绪应对高相关。综上可知,神经质倾向高的人倾向于使用情绪应对的方式,而情绪应对会通过直接影响行为和自我妨碍两种方式造成拖延。因此,情绪应对可能在神经质和拖延行为之间起中介作用。

1 对象与方法

1.1 被试与程序

采用方便取样的方法,选取某高校一个学院的134名大三学生,平均年龄21.1岁($s=0.8$),其中男生51名,女生83名。为降低同源误差,分三个时间点完成数据收集工作。第一周的一个工作日,召集被试统一填写一份调查问卷,内容包括人格特征、时间管理行为和情绪应对行为。填写问卷前,被试在知情同意书上签名表示自愿参加本研究。周日晚上,被试被要求根据自己的实际情况,列举需要在未来一周内完成的与学习相关的5项任务。第三个时间点是第二周周五晚上,被试需要报告截止到目前为

止,所列举的5项学习任务的完成情况。为降低社会称许性的影响,学生被告知这是一项科学研究,匿名参加,所有资料会严格保密。

1.2 变量测量

1.2.1 尽责性与神经质 采用大五人格简表^[27]中的尽责性和神经质分量表测量被试的尽责性和神经质。两个分量表分别有12个题目。在本研究中,尽责性和神经质的同质性信度分别为0.76和0.78。

1.2.2 时间管理能力 时间管理能力测量的题目来自Macan等^[28]的时间管理行为量表,分别是,我会为任务设置最后期限,我会将复杂任务进行分解,我会根据学习任务的重要性来安排学习的先后次序。这三个条目在原量表的设置目标和优先次序的因子中负载最高。根据时间管理的定义^[18],自编了第4个题项:我会为要做的任务规定开始时间。采用5点利克特式记分(1=从不,5=总是),同质性信度为0.56。

1.2.3 情绪应对 使用姜乾金和祝一虹^[29]编制的特质应对方式问卷来测量情绪应对,该问卷包括积极应对和消极应对两个维度。消极应对指人们倾向于从负面的观点来应对问题,包括9个题项,典型题项如易陷入对事件的回忆和幻想之中而不能摆脱,遇烦恼的事很容易想悄悄地哭一场等。非常符合

Folkman对情绪应对的定义^[21],因而本研究用该量表来测量情绪应对。采用5点利克特式记分(1代表程度最轻,5代表程度最重),同质性信度为0.67。

1.2.4 拖延行为 用任务完成情况作为拖延行为的操作定义。具体而言,被试列出了下一周需要完成的5项学习任务,周五晚上报告每个任务的最终完成率(0~100%)。基于此构建任务完成情况的两个具体测量指标。第一个指标是任务完成率,即5项任务的平均完成率,取值范围为0~100%;第二个指标是任务完成数比率,即已全部完成的任务的个数与全部任务的比值,取值范围为0~100%。两项指标的含义一致,即数值越大,任务完成情况越好,拖延程度越低。

1.2.5 控制变量 研究表明性别会影响拖延行为^[4],因此将性别作为控制变量。

2 结果

2.1 描述统计

表1显示:尽责性与时间管理能力和任务完成率显著正相关。神经质和情绪应对显著正相关,和任务完成率显著负相关。时间管理能力和神经质、情绪应对相关不显著。

表1 主要变量平均数、标准差、相关系数

	均值	标准差	1	2	3	4	5	6
1 任务完成率	67.22	21.17	/					
2 任务完成数比率	37.46	27.36	0.79**	/				
3 尽责性	3.63	0.45	0.27**	0.23*	0.76			
4 神经质	2.68	0.49	-0.19*	-0.13	-0.43**	0.78		
5 时间管理	3.83	0.56	0.20*	0.14	0.51**	-0.12	0.56	
6 情绪应对	3.00	0.49	-0.20*	-0.09	-0.22*	0.61**	-0.04	0.67
7 性别	/	/	0.10	0.09	0.11	0.06	0.19*	0.06

注: n=134; *P<0.05; **P<0.01; 对角线为量表的内同质性系数。

表2 变量区分效度的验证性因子分析

模型	χ^2	df	$\Delta\chi^2$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
四因素: 尽责性、神经质、时间管理和情绪应对四个因素	120.91	84		0.93	0.92	0.057	0.076
三因素: 人格特质(尽责性与神经质)、时间管理、情绪应对三因素	258.38	87	137.47**	0.69	0.62	0.122	0.118
两因素: 尽责性与时间管理、神经质与情绪应对合并为一因素	135.99	89	15.08*	0.91	0.90	0.063	0.085
单因素: 所有条目同属单一因素	305.46	90	184.55**	0.61	0.54	0.134	0.132

注: *P<0.05; **P<0.01; $\Delta\chi^2$ 均和四因素相比以检验其显著性。

2.2 测量模型

本研究测量模型为包含尽责性、神经质、时间管理能力、情绪应对的四因素模型。采用AMOS17.0进行验证性因子分析,以检验这几个量表的区分效度,并构建两因素模型和三因素模型进行比较。由于均为被试自我报告,为判断是否存在共同方法偏

差,还进行Harman单因素检验^[30]。由于样本较小而量表题目较多,为减少参数估计偏差,对量表条目进行了打包处理^[31],尽责性和神经质的12个项目分别打包为4个项目,情绪应对打包为3个项目。模型拟合结果见表2。

表2显示,四因素模型很好拟合了数据,三因素

模型和二因素模型拟合度较差。而且 $\Delta\chi^2$ 检验表明,后两者的拟合度显著比四因素模型差,这说明四个变量的区分效度较好。此外,单因素模型对数据的拟合度很差,这表明共同方法的影响不大^[30]。

2.3 假设验证

本研究构建的假设模型为:尽责性通过时间管理的完全中介作用影响任务完成情况,神经质通过情绪应对的完全中介作用影响任务完成情况,控制性别对时间管理、情绪应对和任务完成情况的影响。AMOS17.0的结果表明,假设模型对数据的拟合程度很好($\chi^2=168.13$, $df=128$, $P<0.05$, $CFI=0.94$, $TLI=0.93$, $RMSEA=0.049$, $SRMR=0.079$)。同时,尽责性显著影响时间管理($\beta=0.81$, $P<0.01$),并且时间管理能力显著正向预测任务完成情况($\beta=0.24$, $P<0.05$),神经质显著影响情绪应对($\beta=0.88$, $P<0.01$),并且情绪应对显著负向预测任务完成情况($\beta=-0.21$, $P<0.05$)。

遵循 MacKinnon 等^[32]的建议,采用 Bootstrapping 技术进一步检验中介效应是否显著。Bootstrapping 技术通过有放回重复取样的方式得到统计量的标准误和置信区间,从而提高推论统计的精度。如果所估计统计量的置信区间不包括 0,则表明具有统计学意义的显著性。采用 AMOS17.0 的 Bootstrapping 程序检验人格变量影响任务完成情况的间接效应,结果表明,尽责性通过时间管理影响任务完成情况的间接效应为 0.20, $P<0.05$,其 90%的置信区间为 [0.05, 0.34];神经质经由情绪应对影响任务完成情况的间接效应为 -0.18, $P<0.05$,其 90%的置信区间为 [-0.31, -0.06]。由于两个间接效应的置信区间均不包括 0,其方向与研究预期一致。

为了排除变量间存在其他关系,还构建两个备选模型以进一步验证假设。备选模型 1 是部分中介模型,即在假设模型基础上,增加两种人格特质影响任务完成情况的直接路径,以检验是否为完全中介模型。结果显示,尽责性($\beta=0.07$, $P=0.79$)和神经质($\beta=0.21$, $P=0.55$)对任务完成情况的直接效应不显著。

备选模型 2 是非特异性中介模型,即在假设模型基础上,增加尽责性通过情绪应对、神经质通过时间管理影响任务完成情况的间接路径,以检验两者的中介效应是否具有特异性。结果显示,尽责性不能显著影响情绪应对($\beta=-0.001$, $P>0.05$),神经质也不能显著影响时间管理($\beta=0.23$, $P>0.05$)。这表明两种中介效应均具有特异性,尽责性仅通过时间管理的中介效应降低拖延行为,而神经质则仅经由情绪应对导致拖延行为的增加。

3 讨 论

本研究旨在探讨尽责性与神经质分别影响拖延行为的中介机制。与预测一致,各变量之间的相关结果显示,尽责性与拖延行为显著负相关,神经质与拖延行为显著正相关。这与前人的研究结果一致^[4]。我们还发现了时间管理能力完全中介尽责性影响拖延行为的关系,情绪应对完全中介神经质影响拖延行为的关系。同时,这两种中介机制都是特异性的,即时间管理只中介尽责性和拖延行为的关系,不中介神经质和拖延行为的关系,情绪应对只中介神经质和拖延行为的关系,不中介尽责性和拖延行为的关系。

本研究的结果对如何克服拖延也有一定指导作用。研究结果表明,人格特征会通过特定的行为模式影响拖延行为,这为如何对症下药减少拖延行为提供依据。例如,可以通过提高时间管理,掌握时间管理技巧,例如按重要程度给任务分配优先次序,尽早开始,合理分配时间等来减少拖延行为。对于那些情绪稳定性较差的个体而言,要降低其拖延的倾向,则可以从辅导其掌握恰当的应对方式入手,帮助他们避免以情绪应对的方式来处理问题,而是以问题应对的方式。例如,遇事冷静地分析问题而不是去回避,制定计划来解决问题等,减少自我设障等来减少拖延。

本研究也存在一定局限性。首先,尽管分三个时间点获取数据,但自变量与中介变量在同一时间点测量,这限制了因果关系的推论。后续研究可以考虑采用严格的追踪研究以进一步揭示因果关系。其次,自变量与中介变量均由被试自我报告,难以完全避免共同方法误差。再次,个体所列举的学习任务可能在重要性、趣味性、紧急程度等特征上存在差异,但本研究没有控制任务特征的影响。但从另一角度看,学生是根据自己的实际情况列举需要在未来一周完成的学习任务,可使得研究情境更加贴近其实际情况,提高了研究的生态效度。

参 考 文 献

- 1 楚翘,肖蓉,林倩.大学生拖延行为状况与特点研究.中国健康心理学杂志,2010,18(8):970-972
- 2 Rothblum ED, Solomon LJ, Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 1986, 33(4): 387-394
- 3 Watson DC. Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*,

- 2001, 30(1): 149-158
- 4 Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133(1): 65-94
 - 5 Van Eerde W. Procrastination at work and time management training. *J Psychol*, 2003, 137(5): 421-434
 - 6 Klassen RM, Ang RP, Chong WH, et al. Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology- an International Review- Psychologie Appliquee- Revue Internationale*, 2010, 59(3): 361-379
 - 7 庞维国, 韩贵宁. 我国大学生学习拖延的现状与成因研究. *清华大学教育研究*, 2009, 6: 59-65
 - 8 庞维国. 大学生学习拖延研究综述. *心理科学*, 2010, 1: 147-150
 - 9 张斌, 蔡太生. 大学生学业拖沓与自尊, 应对方式的相关性研究. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(4): 501-503
 - 10 田芊, 邓士昌. 积极完美主义对拖延行为的影响: 自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(2): 221-224
 - 11 陈贵, 蔡太生, 胡凤姣, 等. 中学生的拖延状况及相关因素研究. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(4): 571-573
 - 12 迟昊阳, 赵冉, 侯志瑾, 等. 大学生完美主义与拖延: 成就动机的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(2): 233-236
 - 13 Caredn R, Bryant C, Moss R. Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*, 2004, 95(2): 581-582
 - 14 田芊, 邓士昌. 心理控制源在时间管理倾向影响唤起性, 回避性两类拖延行为中的不同中介作用. *心理科学*, 2011, 34(2): 348-353
 - 15 张海燕, 冯琳, 王柳生. A型人格大学生学习拖延原因分析. *中国学校卫生*, 2012, 33(2): 160-161
 - 16 Richards CS. Behavior modification of studying through study skills advice and self-control procedures. *Journal of Counseling Psychology*, 1975, 22(5): 431-435
 - 17 Lay CHS, Henri C. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1993, 8(4): 647-662
 - 18 Costa PT, MacCrae RR. Revised neo personality inventory (neo pi-r) and neo five-factor inventory (neo ffi): Professional manual. *Psychological Assessment Resources*, 1992
 - 19 McCrae RR, Costa Jr PT. Personality in adulthood: A five-factor theory perspective. Guilford Press, 2002
 - 20 Griffiths RF. Time management in telework and other autonomous work environments. ProQuest Information and Learning, 2003
 - 21 Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 48(1): 150-170
 - 22 Zuckerman M, Kieffer SC, Knee CR. Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(6): 1619-1628
 - 23 Tucker JA, Vuchinich RE, Sobell MB. Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology*, 1981, 90(3): 220-230
 - 24 Tice DM, Baumeister RF. Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 1990, 58(2): 443-464
 - 25 Bolger N, Schilling EA. Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, 1991, 59(3): 355-386
 - 26 Connor-Smith JK, Flachsbarth C. Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 93(6): 1080-1107
 - 27 Cheung FM, Leung K, Zhang JX, et al. Indigenous Chinese personality constructs is the five-factor model complete? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2001, 32(4): 407-433
 - 28 Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, et al. College students time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 1990, 82(4): 760-768
 - 29 姜乾金, 祝一虹. 特质应对问卷的进一步探讨. *中国行为医学科学*, 1999, 8(3): 167-169
 - 30 Podsakoff PM, MacKenzie SB, Lee J-Y, et al. Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88(5): 879-903
 - 31 吴艳, 温忠麟. 结构方程建模中的题目打包策略. *心理科学进展*, 2011, 19(12): 1859-1867
 - 32 MacKinnon DP, Lockwood CM, Williams J. Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate behavioral research*, 2004, 39(1): 99-128

(收稿日期:2013-09-03)