

拖延閒混的兩種原因：動機不足與自我調節失敗 ——以啟動控制調節動機與拖延閒混之關係

鄭 澈 雷庚玲
臺大心理系

不同理論解釋拖延閒混的方式截然不同，有些理論將拖延閒混視為動機不足(Steel, 2007, 2010)；有些則將拖延閒混視為自我調節失敗(Pyckyl, 2012)。若以動機不足預測拖延閒混，會認為是低動機者念書動機較低，而傾向拖延閒混；若以自我調節失敗預測，則認為是低啟動控制(activation control)者較難將念書付諸行動，而傾向拖延閒混。但這兩者可能皆非獨立的構念，而是可交互調節進而影響個體的行為。本研究根據 Steel 的動機理論，預測個體於低動機時會傾向拖延閒混、高動機時則否。但根據 Rothbart 的氣質理論(Rothbart & Hwang, 2005)，具有高動機的個體可類比為具有高「騰動性/外向性」氣質因素，但氣質因素之間有互相制衡的效果；亦即，即使有高「騰動性/外向性」也不能保證同時具低「啟動控制」氣質因素的個體，仍照樣會盡力完成任務而不拖延閒混。本研究因而預測「啟動控制」可調節動機與拖延閒混之間的關聯性。

本研究於期末考前一週以網路問卷施測，參與者為某大學修習數學相關課程之學生共 58 人，內容包括自編之準備考試動機一題、拖延閒混量表及 Rothbart 之成人氣質量表(Rothbart, Ahadi, & Evans, 2000)。階層迴歸分析顯示，在排除「準備考試動機」($\beta = -2.94, p < .005$)與「啟動控制」($\beta = -3.59, p < .001$)的主要效果後，「準備考試的動機」與「拖延閒混」之交互作用仍可顯著預測拖延閒混($\beta = -2.17, p < .05$)。事後檢定顯示：高「啟動控制」下，「準備考試的動機」預測拖延閒混之簡單斜率顯著小於零；但低「啟動控制」下，「準備考試的動機」無法預測拖延閒混。亦即動機對於拖延閒混的預測力唯有在高啟動控制的狀況下才會顯現。本研究揭示：若要完整預測拖延閒混至少要考慮「動機不足」與「自我調節失敗」兩種原因，拖延閒混無法用單一原因解釋。本結果可於實務上應用於設計不同拖延閒混原因的介入方式，對症下藥改善學生拖延閒混的狀況。