

Inquiry into the Academic Delay Factors in High School Students

Junyuan Yang

Shanghai Starriver Bilingual School, Shanghai, 200000, China

Abstract

This study investigated the academic delay, self-control ability and internal learning motivation of 117 high school students by questionnaire method, and analyzed the data using independent sample T test, variance test and related analysis methods. The results showed that: ① there was no significant difference in academic procrastination behavior between sexes; ② there were no significant differences in academic procrastination behavior in different grades, and the self-control ability of sophomore students was significantly lower than that of the other two grades; ③ there was a significant negative correlation between academic procrastination and self-control ability, and internal learning motivation. The results of the study have some enlightenment on how to intervene in procrastination.

Keywords

academic procrastination; self-control; internal motivation

高中生学业拖延因素探究

杨峻媛

上海星河湾双语学校, 中国·上海 200000

摘要

通过问卷法调查了117名高中生学业拖延、自我控制能力和内部学习动机的情况,采用独立样本T检验,方差检验和相关分析方法分析数据。研究结果表明:①学业拖延行为在不同性别上无显著差异;②学业拖延行为在不同年级上无显著差异,高二学生的自我控制能力显著低于其他两个年级;③学业拖延与自我控制能力、内部学习动机均呈显著负相关。研究结果对于如何干预拖延行为有一定启示。

关键词

学业拖延;自我控制;内部学习动机

1 引言

拖延是我们日常生活中常见的问题。从学生到成年人,多多少少都会被拖延所困扰。已有研究表明,80%以上的学生以及20%左右的成年人都承认自己存在拖延行为^[1]。拖延也是一个常见的研究课题。截至2021年8月27日,中国知网上以“拖延”为主题的学术期刊有4071篇,学位论文有986篇。其中,以“学业拖延”为关键词搜索,可得1340篇文献。由此可以看出,学业拖延行为也引起了研究人员的广泛关注。

已有研究在学业拖延的测量方式,影响因素及干预治疗这几方面都有所成果。研究表明学业拖延和多个影响因素有关,例如自我效能感、人格因素、学习动机、家庭教养方式、任务难度和同伴影响等^[2,3]。已有研究大多针对大学生的学

业拖延行为,而据笔者观察,高中生群体也存在大量的学业拖延行为,对其身心健康和未来发展都会产生负面影响。此外,高中生与大学生的学习环境和学习方式差别较大,两者的学业拖延表现与影响因素可能有所不同。故本研究以高中生为研究对象,探究其学业拖延行为和影响因素。

本研究通过问卷法调查了不同年级高中生的学业拖延行为,自我控制能力及内部学习动机情况,分析有效数据,了解内部学习动机,自我控制能力,以及不同年级和性别对学生拖延行为的综合影响,并尝试提出相关解决方案改善高中生的学业拖延行为,降低其对学生的学习成绩和情绪的负面影响。

2 方法

2.1 研究对象

选取以中国上海为主的高中生为研究对象,以个人为单位调查。研究共发放问卷158份,回收有效问卷117份(有

【作者简介】杨峻媛(2004-),女,中国上海人,在读高中生,从事心理学研究。

效率 74.05%)。其中,男生 52 人,女生 65 人;高一 35 人,高二 41 人,高三 41 人,年龄 16~18 岁。

2.2 研究方法

研究方法采用文献分析法和问卷调查法。

2.3 研究工具

对于学生学业拖延情况的测量,本研究采用西南大学左艳梅编制的《中学生学业拖延问卷》。该量表由延迟计划,延迟执行,延迟补救和延迟总结四个维度组成,共包含 17 个题项,采用从完全不符合到完全符合的五点计分法。总分越高者的学业拖延程度越高。

对于学生自我控制能力的测量,本研究采用了刘暖娟于 2017 年根据 Tangney 的自我控制量表(SCS)简明版修订的《中学生自我控制量表》。该量表由冲动控制,学习行为习惯和总体自律三个维度组成,总共包含 10 个题项,采用从完全不符合到完全符合的五点计分法。总分越高者的自我控制能力越差。

对于学生学习动机的测量,本研究采用了中国台湾学者余安邦编制的学习动机量表。该量表由内部动机和外部动机两部分组成,采用从完全不符合到完全符合的五点计分法进行计分。由于本研究主要关注学习动机内在认知因素对学业拖延行为的影响,所以只取用了该量表的“内部动机”这一维度,共包含 6 个题项。得分越高者的内部学习动机越强。

2.4 数据处理

本研究采用 SPSS22.0 统计软件包,对数据进行独立样本 T 检验,方差分析和相关分析的统计。

3 研究结果

3.1 关于高中生学业拖延,自我控制以及内部学习动机的性别差异分析

独立样本 T 检验表明,高中生总体学业拖延和自我控制在不同性别上没有显著差异,学业拖延的四个子维度在不

同性别上也没有显著差异。其中,男生在总体学业拖延和自我控制上的得分略高于女生。男生和女生在内部学习动机上的得分存在显著性差异($t=8.78, p < 0.01$),男生的内部学习动机高于女生。上述结果见表 1。

3.2 关于高中生学业拖延,自我控制以及内部学习动机的年级差异分析

方差分析结果表明,只有自我控制的得分在不同年级中存在差异显著($F(2, 117) = 3.13, p < 0.05$)。高二的自我控制得分显著高于高一和高三的分。不同年级学生在学业拖延及其四个维度,内部学习动机方面的得分均不存在显著差异。其中高二在学业拖延的得分上略高于其他两个年级,高一在内部学习动机的得分上略高于其他两个年级,上述结果见表 2。

3.3 关于高中生学业拖延,自我控制以及内部学习动机的相关分析

由表 3 的相关矩阵可知,总体学业拖延的得分与内部学习动机的得分存在显著负相关($p < 0.01$),与自我控制的得分存在显著正相关($p < 0.01$)。此外,就学业拖延的四个维度而言,每个维度的得分都与总体学业拖延的得分存在显著正相关($p < 0.01$),学业拖延四个维度的两两正相关均非常显著($p < 0.01$),自我控制和内部学习动机的得分显著负相关($p < 0.01$)。

4 讨论

4.1 学业拖延,自我控制和内部学习动机在性别和年级上的差异

本研究表明,学生的学业拖延程度,自我控制能力和内部学习动机在性别上几乎没有差异。这个结论与原有的研究结果存在一定差异。之前的研究认为男生在学业拖延的程度上显著高于女生。主要原因有两方面:在生物学方面,女生比男生更早产生自我意识;在认知方面,女生倾向于认为

表 1 学业拖延、自我控制和内部学习动机在性别上的差异 (N=117)

	延迟计划		延迟完成		延迟补救		延迟总结		总体学业拖延		自我控制		内部学习动机	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
男	14.90	4.53	12.69	3.88	8.79	2.63	8.75	2.95	45.13	11.37	31.58	7.14	21.52	3.64
女	14.51	4.01	12.88	3.84	8.34	2.15	8.35	2.59	44.08	9.63	31.45	6.82	20.15	5.51
总和	14.68	4.24	12.79	3.84	8.54	2.38	8.53	2.75	44.55	10.41	31.50	6.93	20.76	4.80
t	0.94		0.44		2.46		1.02		0.46		0.00		8.78**	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

表 2 学业拖延、自我控制和内部学习动机在年级上的差异 (N=117)

	延迟计划		延迟完成		延迟补救		延迟总结		总体学业拖延		自我控制		内部学习动机	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
高一	14.49	3.43	11.94	3.23	8.60	2.66	8.34	2.91	43.37	10.01	30.11	6.73	21.49	5.11
高二	14.95	4.49	13.59	4.35	8.63	2.48	8.55	2.64	45.71	11.00	33.63	7.19	20.05	4.81
高三	14.59	4.66	12.73	3.71	8.39	2.05	8.68	2.78	44.39	10.26	30.56	6.47	20.85	4.53
f	0.13		1.76		0.12		0.14		0.48		3.13*		0.86	

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

表3 学业拖延,学习动机和自我控制的零阶相关矩阵

	延迟计划	延迟完成	延迟补救	延迟总结	总体学业拖延	自我控制	内部学习动机
延迟计划	1						
延迟完成	0.48**	1					
延迟补救	0.35**	0.55**	1				
延迟总结	0.53**	0.49**	0.53**	1			
总体学业拖延	0.80**	0.82**	0.71**	0.78**	1		
自我控制	0.55**	0.59**	0.48**	0.45**	0.67**	1	
内部学习动机	-0.26**	-0.45**	-0.50**	-0.37**	-0.48**	-0.44**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

不努力是不受欢迎的,因此女生的学习目标更明确,学业拖延行为也相对较少。但从本研究的调查结果来看,学业拖延在性别上并不存在显著性差异。这可能是因为在高中生的学习压力日益增大,学习任务变得更多更复杂,学业拖延已成为普遍行为,男女生均有推迟完成学习任务的倾向。

同时,结果表明学业拖延和内部学习动机在不同年级上也不存在显著性差异,只有高二在学业拖延上的得分略高于其他两个年级。该研究结果与部分已有研究结论一致。此外,结果表明高二年级的自我控制能力显著低于高一和高三年级的自我控制能力。这可能是因为高一的学生刚进入高中,对高中多元化的课程和学习感到好奇,因此更愿意完成学习任务,自我控制能力较强。进入高二后,学生面对的学业难度加大,且诱惑增多,可能一定程度上导致了自我控制能力下降。而当学生步入高三时,高考带来的紧张感和想要进入理想大学的目标感会让学生对待学习任务的态度更认真,自我控制能力也随之提升。

4.2 学业拖延与自我控制、内部学习动机的相关分析

本研究表明,高中生学业拖延的程度与其自我控制能力呈显著负相关,自我控制能力越差的学生的学业拖延程度越高。这与本研究的预期一致,也与相关研究结果一致。在面对外界的娱乐活动时,自我控制能力较好的学生倾向于优先完成学习任务或是放弃娱乐活动;而自我控制能力较弱的学生倾向于选择娱乐活动,将需要完成的学习任务置后,根据截止日期或外界的监督拖延完成学习任务。相关分析还显示,高中生学业拖延的程度与其内部学习动机呈显著负相关,即高中生的内部学习动机越强,就越不容易进行学业拖延。这个结论与本研究的预期一致,与相关研究的结果一致。对于内部学习动机较弱的学生来说,他们的学习动机主要来源于应付检查和考试,他们认为只要在截止日期之前完成任务就可以达到学习目标。而对于内部学习动机较强的学生来说,他们的学习动机主要来源于提升自我,所以这些学生

的主动性更强,自我监控行为更多,更不容易出现学业拖延行为。

4.3 关于减少高中生学业拖延行为的建议

研究自我控制的心理学家认为,自我控制是一个被个体的动机,态度和情绪所共同影响的,被不断消耗的有限资源。那些被内在目标所驱动,对自己自我控制能力的信念更强,对未来抱有更大期望的个体更不容易消耗自身的自我控制能力。因此,高中生可以通过改变影响自我控制的因素来提升自我控制能力。提升自我控制能力的策略有:①为未来制定计划,时刻提醒自己想要达成的长远目标。②分散注意力,暂时忘记诱惑。对高中生来说,与其将注意力放在不断提醒自己好好学习,不如有意地让诱惑自己的物品离开视线,比如将电子产品放到一边。③保持乐观积极的心态。高中生要相信努力学习会有回报,相信自己可以不断进步,从而做出积极的改变。

5 结语

就内部学习动机来说,先前研究表明,提升个体的自我效能感可以有效地提高内部学习动机。教师可以将学生的学业成就与其努力和持久性联系在一起,以提高其自我效能感,从而促进内部学习动机。另外,教师可以对学生的自主性给予正向反馈,鼓励学生自发进行学习和探索,以减少学业拖延行为。

参考文献

- [1] Harriott J, Ferrari J R. Prevalence of Procrastination among Samples of Adults[J]. Psychological Reports,1996,78(2):611-616.
- [2] 王思,曹佃省.高中生的自我决定动机与学业拖延[J].中国健康心理学杂志,2015,23(10):1487-1490.
- [3] 刘雨昕.2008—2017年国内关于“学业拖延”研究述评[J].校园心理,2018,16(4):281-284.