

学习拖延与动机信念

尹国杰

(西昌学院 四川西昌 615013)

摘要:学习拖延是学习过程中一种常见的现象,与动机信念有着密切的关系。不同的目标定向和自我效能感等动机信念对学习拖延都有一定程度的影响。研究和认识学习拖延对教育教学有着十分重要的启示意义。

关键词:学习拖延;动机信念;目标定向;自我效能感

中图分类号:G421

文献标识码:A

文章编号:1008-4169(2004)03-0112-04

在教学过程中,很多教师和教学管理人员都注意到,在学生中存在一个非常突出的现象:老师提前给学生布置的学习任务或作业,学生总要等到临近上课或收作业时才匆匆忙忙地“赶”出来。学生大都明白“学而时习之,不亦乐乎”及“温故知新”等道理,但真正做到这一点的极少,大多是等到考试前才加班加点下“苦功夫”应付考试。更令老师们不解的是:很多学习成绩好的学生及各方面表现都很优秀的学生,他们也不同程度地存在这种现象。这种现象在教育心理学中被称为“学习拖延”。

1 学习拖延

学习拖延是指学习者知道自己应该,也愿意,却没有在预定的时期内完成学习任务(Senecal et al., 1995)^[1]或学习者最终要完成,却不必要地推迟(这种推迟导致学习者情感困扰)学习任务(Lay & Schouwenburg, 1993)^[2],是指人们的迟缓或迟钝的意识和行动,是指把应该立即做的事情缓至将来,把决定了的应及时采取的行动推至将来。^[3]现有研究着重从两个方面来解释拖延。一种观点认为,拖延是由一种或数种相对稳定的人格特征造成的,个体在各种不同的环境和条件下都可能拖延(Lay & Silverman, 1996^[4]; Saddler & Buley, 1999^[5])。另一种观点认为,拖延是由不太稳定且多由环境决定的因素造成的(Milgram et al., 1995^[6]; Saddler & Buley, 1999^[5])。

研究表明,在中学生、大学生及成年人中,这种行为都很普遍,并可能对学习和成绩产生较大的负面影响(Clark & Hill, 1994^[7]; Harriot & Ferrari,

1996^[8])。例如,由于拖延,学生晚交甚至不交作业、学习敷衍了事、考试焦虑等,当有更吸引人的事或物时就易放弃学习,以及总体考试成绩较差(Lay & Schouwenburg, 1993^[2])。学习拖延还与诸如极度压抑和焦虑、自尊心低落等消极情感状态有关(Lay & Schouwenburg, 1993^[2]; Lay & Silverman, 1996^[4]; Martin et al., 1996^[9]; Saddler & Sacks, 1993^[10]; Senecal et al., 1995^[11])。

在很多教师和教学管理人员的理解中,学习成绩好的学生及各方面表现都优秀的学生,他们大都懂得控制、调节自己的学习,是属于自我调节学习型学生,不同于学习上经常拖延的学生。自我调节学习模式的理论强调,理解学生在学习环境下的行为必须综合考虑学生的情感、动机和认知因素(韩立敏 2001^[11]; 王德华 1996^[12]; 朱燕 1999^[13])。

2 学习拖延与动机信念

动机是直接推动个体行为活动的内部原因,它引起和维持个体行为并将此行为导向某一目标。动机信念或动机理论是人们对动机产生或消失、维持或中断、强化或削弱等的认识,主要有本能论、精神分析、行为主义、格式塔心理学、认知论和人本主义等理论。

Wolters(2003)^[14]对大学高年级学生和大一新生进行了两项研究,着重于目标定向和自我效能感这两类常用来描述自我调节学习型学生的动机信念。目标定向有掌握目标定向和成绩目标定向。掌握目标定向的学生,学习时着眼于提高能力水平、掌握学习材料,或全面理解新信息或掌握新技能。目标定向

收稿日期:2004-03-17

作者简介:尹国杰(1971—),男,外语系讲师。主要从事英语教学与研究。

与自我调节学习及学习绩效之间有着密切的关系(徐方忠 朱祖祥, 2000^[15])。总的来说,有较强掌握目标定向的学生比其他学生在动机及认知方面自适应性更强(Anderman & Maehr, 1994^[16]; Elliot, 1999^[17]; Pintrich, 2000^[18]; Urdan & Maehr, 1995^[19])。

成绩目标定向的学生学习时着眼于胜过他人、得高分或外部奖励,更普遍地是向同伴、老师及家长证明自己的价值。成绩目标定向的学生在动机及认知方面自适应性较差,喜欢简单的学习任务、加工策略肤浅、大多遇难而止(Anderman & Maehr, 1994^[16]; Elliot, 1999^[17]; Pintrich, 2000^[18]; Urdan & Maehr, 1995^[19])。

近来对目标定向的建构理论认为,成绩目标定向应分为趋近成绩目标定向和回避成绩目标定向。前一类学生关注的是给别人留下好印象,或者是与他人比较(胜过同伴、获得外部奖励,或别人承认自己的能力强)(Elliot, 1999^[17]; Pintrich, 2000^[18])。回避成绩目标定向的学生也关注与他人的比较,但着眼于避免显示自己能力低下,或者避免让自己或他人觉得自己在某一特定技能、活动或学科方面不及他人(Elliot, 1999^[17])。这些研究结果暗示,回避成绩目标定向对学生的学习可能有负面影响,而趋近成绩目标定向对学生的学习负面影响不太,在某些情况下甚至还有益。

作为一种动机信念,自我效能感也可能与学生的拖延程度有关。自我效能感也称学习能力感,是指学生对自己能否成功完成某一特定任务、活动或作业的信念,其反面是学业无能感。大量研究证明,学生的自我效能感对学生的学习动机、努力程度和学习行为持久性有重要影响,对成就行为的预测性较高。与自我效能感弱的学生相比,自我效能感强的学生更愿意参与学习活动,较多运用深层次的调节策略,学习时间持续较长,且学习成绩也更好。

尽管我们可以由此推测,自我效能感强的学生在学习上不太可能拖延,但现有研究对此并未作出有力的证明。有研究表明,对社会或日常活动(而非学习活动)有较强自我效能感的大学生确实比其他学生更少拖延(Martin et al., 1996^[9])。与此相反, Milgram et al. (1995)^[6]的研究表明,学生对学习任务的自我效能感与情绪失调有关,而情绪失调与学习拖延的数量有关。Saddler和 Buley (1999)^[3]的研究在解释了动机和人格因素的作用之后,也没能发

现学生的自我效能感与他们自述的拖延程度有关。

Wolters (2003)^[14]的研究结果显示,学习拖延与每一个动机变量相关度都很高,而且动机变量作为一个整体是两组学生自述学习拖延程度差异的主要因素。这表明,学生自述的学习拖延程度可以部分地看作是对自我调节学习很重要的动机信念和态度作用的结果。结果还表明,学习拖延与学生的自我效能感及他们在完成学习任务时企图回避付出努力有明显的关系。在Wolters (2003)^[14]的两项研究中,和那些自我效能感强的学生相比,自我效能感弱的学生自述更多地延迟开始学习任务。这些结论与前期研究所得结论即对自己能力较自信的学生在学习上较少拖延(Martin et al., 1996^[9])一致。Wolters (2003)^[14]的研究结果表明,自我效能感较强的学生除了选择富有挑战性的学习任务并坚持得更长久外,他们还不失时机地开始学习任务。因此,这些结果有助于证明自我效能感是自我调节学习的重要因素。

与那些不太关注完成一项学习任务需要付出多少精力的学生相比,特别喜欢简单的学习任务的学生很可能推迟学习任务。这些结论和调查学生逃避作业定向的研究的结果相吻合。Wolters (2003)^[14]的研究显示,喜欢简单学习任务的学生在学习过程中可能只是“蜻蜓点水”似地学习,成绩也比其他学生的成绩低。研究结果暗示,这些负面影响可能部分源于学生未能抓住时机开始学习。

Wolters (2003)^[14]对研究结果作了多变量分析,表明并非所有自我调节学习的动机因子都与学习拖延有关,并未有力证明人们所预期的学生学习拖延的倾向与他们的掌握性目标定向、趋近成绩目标定向或回避成绩目标定向有关系。尽管这些不同目标定向与学习拖延的双变量关系很显著且符合预期的目标方向,但是只有一例表明任一目标定向能单独预测学习拖延。尤其出乎预料的是,有强烈掌握性目标定向的学生,其学习拖延或推迟学习任务的频率并不低于那些只是稍微采用了提高自己对学习材料的理解或掌握水平的目标定向的学生。这些结果和以前研究所得的掌握性目标定向改善学习结果这一结论刚好相反。同时,研究结果也未能证明学生的接近操作性或回避成绩目标定向与学习拖延之间有较强的关系。这些结果再次证明,它们与前期研究所得出的成绩目标定向(特别是趋近成绩目标定向)与非适应性学习行为相关这一结论(Elliot, 1999^[17])相

冲突。

3 对教育教学的启示

由于学习拖延现象普遍并影响学习和成绩,对学习拖延的研究,有助于人们对学习拖延消极影响的认识,对教育教学实践有着直接的重要意义。尽管对学习拖延的研究还有待深入和广泛,但现有研究对教育教学有如下启示。

第一,为降低学生学习拖延程度,教师或教学管理人员可以采取必要的干预措施。比如,当教师发现学生在学习上经常拖延时,可以采取谈心等措施让学生明白经常拖延的危害,并和学生共同讨论制定防范条约。如果是因学习目标太高,或学习时间不足,教师就可采取措施降低学习目标或教学要求,或给学生增加学习时间,或减少学习活动的量。

第二,采取措施增强学生的自我效能感。因为如前所述,自我效能感高的学生更愿意参与学习活动,较多运用深层次的调节策略,学习时间持续较长,且学习成绩也更好。教师在教学过程中要注意运用正强化手段,多给学生中肯的建议,肯定学生的成绩(即使是很小的进步),学生在学习上取得几次成功后,对自己的能力有了更多的信心,增强了自我效能感,也就易于减少拖延的次数或降低拖延的程度了。

第三,引导学生正确做出目标定向。由于回避成绩目标定向对学生的学学习可能有负面影响,而趋近成绩目标定向和掌握性目标定向对学习的正面影响的可能性更大,教师和教学管理人员就应当引导学生做朝向趋近成绩目标定向或掌握性目标定向。如果教师和教学管理人员能帮助学生完成学习所需付出的努力做合理的预期,或教会学生如何就自己的学习任务确定最切合自己目标,让学生明白学习要成功并不是他们想象的那么困难,那么成功可能性就大大提高了。

参考文献:

- [1] Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135, 607-619.
- [2] Lay, C., & Schouwenburg, H. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- [3] 刘连怀. 中小学生学习拖延及其诊治[J]. 山东教育科研, 1999年第5期.
- [4] Lay, C., Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
- [5] Sandler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84, 686-688.
- [6] Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129, 145-155.
- [7] Clark, J., & Hill, O. (1994). Academic procrastination among African American College Students. *Psychological Reports*, 75, 931-936.
- [8] Harriott, J., & Ferrari, J. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616.
- [9] Martin, T., Flett, G., Hewitt, P., Krames, L., & Szanto, G. (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model. *Journal of Research in Personality*, 31, 264-277.
- [10] Sandler, C. D., & Sacks, L. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- [11] 韩立敏 (2001). 元认知、学习策略、自我调节学习辨析[J]. 上海教育科研, (10), 6-8, 57.
- [12] 王德华 (1996). 班杜拉自我调节理论述评[J]. 鄂州大学学报, (1), 14-17.
- [13] 朱燕 (1999). 自我调节学习的COPEs模型及其评价[J]. 心理科学, (6), 541-544.
- [14] Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective [J]. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.
- [15] 徐方忠 朱祖祥 (2000). 目标倾向与自我调节活动及绩效的关系研究综述[J]. 应用心理学, (1), 39-43.
- [16] Anderman, E., & Maehr, M. (1994). Motivation and schooling in the middle grades. *Review of Educational Research*, 64, 287-309.
- [17] Elliot, A. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychology*, 34, 169-189.
- [18] Pintrich, P. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92, 544-555.
- [19] Urdan, T., & Maehr, M. (1995). Beyond a two-goal theory of motivation and achievement: A case for social goals. *Review of Educational Research*, 65, 213-243.

Academic Procrastination and Motivation Beliefs

Yin Guo-jie

(Xichang College , Xichang , Sichuan 615013)

Abstract :Academic procrastination is common in study and closely related to motivation beliefs. Different motivation beliefs such as goal orientation and self -efficacy have different influences on academic procrastination. Studies on academic procrastination have important implications to education and teaching.

Key Words :Academic Procrastination ; Motivation Beliefs ; Goal Orientation ; Self-Efficacy



(上接 104 页)

[4]吕向东 ,赵云华.野生动物饲养与管理.中国林业出版社 , 2001.

[6]刘思敏.情势所迫城市动物园待突围.中国旅游报 ,2004-6-7.

[5]张琴 ,朱薇.我国野生动物园数量竟是美国的3倍.中国旅游报 ,2004-5-28.

A Brief Analysis of the Sustainable Developmet of Wild Zoos

Zhang Yi , Wei Han-qun , Long Xia , Cai Xia and Li yang-Fu

(Xichang College , Xichang , Sichuan 615013)

Abstract :Wild zoos still belong to a new and developing industry in China , therefore , some problems exist in it's development. This paper studies the sustainable development and current situation and characteristics of wild zoos puts forward some valuble advices for the sustainable development.

Key Wards :Wild Zoo ;Wild animal protection ; Sustainable Derelopment ; Natural Ecological Zoo