

大学生的拖延行为及其与成就动机的关系研究

曾建, 林良章

(福建师范大学 福清分校教育学院, 福建 福清 350100)

【摘要】目的:探讨大学生的拖延行为及其与成就动机的关系;方法:采用《一般拖延行为量表》和《成就动机量表》进行调查,在福建省三所高校取样,共发放680份调查问卷,有效问卷602份;结论:①大学生的拖延行为水平中等。②性别在大学生拖延行为上没有显著差异,不同年级的大学生在拖延行为上存在显著差异。大学生的拖延行为与避免失败之间存在明显的正相关,避免失败是拖延行为的有效预测变量。

【关键词】大学生;拖延行为;成就动机

【中图分类号】G645.5;G444 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1673-1891(2015)04-0145-03

0 引言

拖延行为是一种个体自愿的、不理性的回避和推迟规划好的任务或行为,并且伴随着主观不适体验,具有自愿性、回避性和非理性三个特征^{[1][2]}。拖延行为是大学生中常见的一种相对消极的行为现象。

国内外研究表明,动机被视为影响拖延行为的一个重要因素,并且进行了相关研究。根据Atkinson的成就动机理论:如果一个人为了取得成功,积极地投入到任务的完成中去,即个体的追求成功动机越高,正视任务的可能性就越高,相对而言避免失败的动机越小,拖延的可能性就很小;相反,如果一个人在面对任务时表现将倾向于逃避失败,即避免失败动机比较高,拖延的可能性就很高^[3]。Schouwenburg和Lay(1995)等人的研究得出了一个结论,即拖延的重要原因之一是回避失败。Howell(2007)等人的研究也表明,接近目标与拖延存在负相关,而回避目标定向与后者存在正相关。研究表明渴望成功与拖延呈负相关($r=-0.253$),拖延与避免失败呈正相关($r=0.205$)。乔琨(2008)研究发现成就动机越高的人,其拖延行为就越少。赵婉黎(2007)、王丽坤(2010)研究结果分别阐明学业拖延和拖延行为与回避失败显著的正相关^[4]。

本研究旨在探讨大学生拖延行为与成就动机的关系,以期了解当前大学生的拖延现状,准确发现大学生拖延行为,对大学生拖延问题的有效干预具有重要意义。

1 方法

1.1 研究对象

本研究的被试来自福建省三所高等学校,理工类院校1所,综合类院校1所,师范类院校1所。共

发放问卷680份,回收有效问卷602份,问卷有效率为88.5%。其中男生361人,女生319人。

1.2 研究工具

1.2.1 一般拖延行为量表(GPS)

选用李娟(2010)的《一般拖延量表》,共14题,其中包含6个反向计分的项目,即第3、9、10、11、12、14题;该量表采用五级评分,从“非常不符合”到“非常符合”分别为1分到5分;以拖延分值的高低27%作为被试筛选标准,确定出高、低拖延者;量表整体的同质性信度为0.755,三个因子与量表之间的相关分别为:0.71、0.81、0.70($P < 0.01$),均达到了显著水平,量表具有良好的内容效度^[5]。

1.2.2 成就动机量表(AMS)

选用叶仁敏的《成就动机量表》,共30题;分为两个维度,即追求成功的动机和避免失败的动机,各15题;该量表采用四级评分,从“完全不符合”到“完全符合”,分别为1分到4分;采用反向计分,将追求成功维度的得分减去避免失败维度的得分,所得即为量表总分;量表的分半信度为0.77,效度为0.58,内部一致性系数为0.68^[6]。

1.3 数据统计

对有效问卷进行数据整理后,采用SPSS 16.0软件进行统计分析,涉及到的统计方法主要有独立样本T检验、方差分析和回归分析。

2 结果与分析

2.1 大学生拖延行为的总体特征分析

通过描述统计分析可得,如表1结果显示,大学生拖延行为的均分为3.06,与中等水平持平。

表1 大学生拖延行为的总体特征

| | N | 最小值 | 最大值 | M | SD | 均值 |
|------|-----|-----|-----|-------|------|------|
| 拖延行为 | 602 | 26 | 67 | 42.82 | 6.29 | 3.06 |

收稿日期:2015-09-27

作者简介:曾建(1985-),男,福建福清人,助教,研究方向:心理学,教育社会学。

将所有被试的拖延行为总分按照从高到低排列,以拖延分值的高低 27%作为被试筛选标准,确定出高、低拖延者,即总分在 45 分以上为高分组,39 分以下为低分组,其余为中间组。三种不同拖延程度的人数如表 2 所示,其中低分组共有 169 人,几乎从不拖延,占总人数的 28.1%。

表 2 大学生拖延行为的人数统计

| | 人数 | 百分比/% |
|-----|-----|-------|
| 高分组 | 185 | 30.8 |
| 低分组 | 169 | 28.1 |
| 中间组 | 248 | 41.2 |

2.2 大学生拖延行为在性别上的差异

采用独立样本 t 检验,了解性别在大学生拖延行为上的差异,结果如表 3 所示,男女大学生在拖延行为上无显著差异。

表 3 不同拖延行为在性别上的差异

| | 人数 | 均数 | 标准差 | T 值 |
|---|-----|-------|------|--------|
| 男 | 361 | 42.71 | 6.09 | -0.289 |
| 女 | 319 | 42.93 | 6.51 | |

2.3 大学生拖延行为在年级上的差异

利用单因素方差分析,结果如表 4 所示,不同年级的大学生在拖延行为上组间差异显著。且通过多重比较分析表明,高年级大学生的拖延行为显著高于低年级大学生,并且存在显著差异。

表 4 不同年级大学生在拖延行为上的方差分析

| 组间 | 平方和 | 自由度 | 均分 | F 值 |
|----|------------|-----|---------|--------|
| 组内 | 778.709 | 3 | 259.570 | 7.007* |
| 总数 | 9 483.795 | 256 | 37.046 | |
| | 10 262.504 | 259 | | |

注:**代表 $p < 0.01$, *代表 $p < 0.05$, 下同

2.4 大学生拖延行为与避免失败的相关分析

本研究将拖延行为与成就动机进行相关分析,考察大学生拖延行为与成就动机及其两个分量表,即追求成功 Ms 和避免失败 Maf 之间的相关关系,结果如表 5 所示,大学生的避免失败动机 Maf 与拖延行为之间存在显著的正相关 ($r=0.329, p < 0.01$)。

表 5 大学生避免失败动机与拖延行为的相关

| | 避免失败 |
|------|---------|
| 拖延行为 | 0.329** |

2.5 大学生拖延行为与避免失败的回归分析

在相关分析的基础上,为进一步探讨避免失败动机对拖延行为的影响,进行回归分析,以避免失败为自变量,拖延为因变量,数据如表 6 所示。通过分析发现,避免失败是拖延行为的有效预测变量,

可以解释 10.8%的变异,用回归方程表示: $y=0.423x+25.70$ 。

表 6 大学生拖延行为与避免失败的回归分析

| | Beta | t | R | R ² |
|------------|-------|-------|-------|----------------|
| (constant) | | 8.341 | 0.329 | 0.108 |
| 避免失败 | 0.329 | 5.597 | | |

3 讨论

3.1 大学生拖延行为的总体水平中等

根据样本的总体情况,大学生拖延行为的均分为 3.06,这个结果表明,大学生的拖延行为并不十分严重。另外,根据统计结果,几乎从不拖延的人数占总样本人数的 28.1%,其余 71.9%都有不同程度的拖延,其中 30.8%的人较为严重。这可能是,在大学学习和工作中,虽然大学生有一定的惰性,但其考试成绩与其平时是否努力直接相关,综合测评与学生平时综合素质表现相挂钩,拖延行为还会影响到老师和同学对自己的评价,大学生想要取得好成绩,得到老师和同学的好评,就必须克服惰性,因此其消极情况总体而言并不严重,但也有较大部分学生存在拖延行为,仍应引起重视,并采取相应的干预措施减少大学生的拖延行为。

3.2 男女大学生在拖延行为上不存在显著差异

在性别上,男女大学生的拖延行为没有显著差异。这可能是因为,不管是男大学生还是女大学生,在大学学习和生活中都希望能够取得好成绩,得到认可和关注,为此都会有意的克服惰性。同在国内的研究中, Solimon(1984)、Paludi(1986)、Lana Knoval(2007)等人印证了这一点。国内的包翠秋(2007)^[7]和郭燕燕(2012)^[8]分别研究了大学生和研究生群体,也得到拖延行为并没有性别差异。当然,有些国内学者,例如胡春宝(2008)^[9]和郑新红(2011)^[10],他们的研究分别表明男、女研究生和大学生在拖延行为上均存在显著的差异,前者的研究结论表明女性的学业拖延倾向比男性严重,后者则是相反的。

3.3 不同年级大学生在拖延行为上存在显著差异

不同年级的大学生在拖延行为上差异显著,其中以高年级学生的拖延行为最为明显,其显著高于低年级的学生。这可能是因为,大一大二学生对知识和各种锻炼机会更加渴求,更希望取得好的成绩,学习和社会工作更加主动,所以在学习和工作中能更积极更快地完成各项任务。而高年级学生虽然拥有一定的其他优势,但随着他们课程减少,自由支配的时间的增多,对于学业的紧张程度远不如低年级时期,由此产生一些拖延行为。

3.4 大学生的拖延行为与避免失败之间存在相关关系

研究表明,大学生拖延行为与避免失败之间有显著的正相关,即大学生的避免失败动机越强,就更容易导致拖延行为。之前,曾有研究(Henri C.Schouwenburg,1992; David C.Watson,2001)发现害怕失败是拖延行为的一个重要影响因素。Ted Thompson(2004)认为拖延其实是一种回避失败的行为模式。在大多数情况下为了最小化个体完成任务的结果对自我价值的威胁,回避失败者通常会做出一些自我设置障碍的行为,比如拖延。因为如果这样做,个体失败的原因不在于个体自己的能力问题,而是在于个体没有去做,变相地保护了自我。但是,我们会发现这种行为模式反而带来了诸多问题,例如学习和工作效率的下降和不良行为习惯的养成,最终会给大学生带来消极的影响。

因此,高校在其中的指导和干预过程中,首先,应积极开展大学生行为习惯教育,使大学生了解拖延行为的危害性,帮助其树立正确的时间观念,减少拖延行为。其次,鼓励学生,帮助他们增强自信,提高工作效率,从而增强他们学习和工作的积极性。最后,采用正强化和奖惩等多种方式调动大学生学习和工作的积极性,注意避免过度的惩罚而增强大学生害怕失败的动机,导致拖延行为的增加。在具体方法上还要考虑不同年级等方面的差异,分类指导,比如,在学生管理上针对不同群体制定不同的学习目标,对高年级学生而言,还要针对他们的毕业意向做好目标跟踪,分类指导。总之,高校教师和管理者在大学生拖延行为的管理上,干预方法不能一概而论,应了解不同原因不同类型,进行有效干预。

注释及参考文献:

- [1] 李晓东. 拖延行为的心理学分析[J]. 高校教育管理, 2007, 1(3): 68-70.
- [2] 马欣仪. 大学生拖延行为与父母教养方式的关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(5): 675-680.
- [3] 申雨凡. 完美主义、成就动机、无条件自我接纳对拖延的影响研究[D]. 重庆: 西南大学, 2012.
- [4] 蒋名平. 国外成就动机测量研究的进展与发展趋势[J]. 合肥学院学报(社会科学版), 2009, 26(2): 113-117.
- [5] 李娟. 员工的拖延行为与完美主义关系研究[D]. 开封: 河南大学, 2012.
- [6] 叶仁敏, Hagtvet, K. A. 成就动机的测量与分析[J]. 心理发展与教育, 1992(3): 14-16.
- [7] 包翠秋, 张志杰. 拖延现象的相关研究[J]. 中国临床康复, 2006, 10(34): 129-132.
- [8] 郭燕燕. 研究生拖延行为的现状调查及心理分析研究[D]. 太原: 山西大学, 2012.
- [9] 胡春宝. 硕士研究生学业拖延分析[D]. 上海: 华东师范大学, 2008.
- [10] 郑新红. 大学生拖延行为与完美主义、压力知觉的关系[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2011.

Research on Relation between Procrastination of University Student and Achievement Motivation

ZENG Jian, LIN Liang-zhang

(Education College of Fuqing Branch, Fujian Normal University, Fuqing, Fujian 350300)

Abstract: Purpose : to probe into the relation between procrastination of university student and achievement motivation; Method: this paper uses General procrastination scale and Achievement motivation scale to investigate, in three universities in Fujian sampling, a total of 680 questionnaires, 602 valid questionnaires ;Conclusion: firstly, the Procrastination of university students has reached middle level, secondly, it's found no notable difference between different genders while there is significant difference between different grades ,thirdly, the procrastination of university student shows an obvious positive correlation with avoiding failure, which means avoiding failure is the effective predictive variable of procrastination.

Key words: university students; procrastination; achievement motivation

DOI:10.16104/j.cnki.xccxb.2015.04.041