

# 基于延迟满足视角的大学生学业拖延干预机制研究

杨奎

(云南工商学院 云南 昆明 651701)

**摘要：**目前，拖延行为已广泛存在于大学生的学业活动中，不仅影响了大学生的学习状态和学业成绩，更影响着高校人才培养质量。本文通过实证研究，构建了大学生学业拖延的影响因素模型，验证了未来时间洞察力、成就目标定向对学业延迟满足的显著正向影响作用，学业延迟满足对学业拖延的显著正向影响作用。在此基础上，本文提出了基于大学生本身、任课教师和辅导员、学校管理者的多层次协调联动的大学生学业拖延干预策略：提升学业延迟满足能力，塑造良好的校园学习文化；强化未来时间洞察力，制定合理的长期发展规划；树立积极的成就目标定向，构建多元化的评价体系；改善学业自我效能感，丰富心理服务方式。

**关键词：**学业拖延；学业延迟满足；学业自我效能感；未来时间洞察力；成就目标定向

## 1 研究背景

在当前 21 世纪，随着科技和经济的飞速发展，人们的生活节奏越来越快，但拖延却日益成为人们普遍的行为表现方式。Chark & Hills (1994) 调查显示，美国黑人大学生中约有 30%-45% 的具有拖延特征，55%-60% 的大学生期望减少自身的拖延行为，特别是学业任务上的拖延，同时大学生学业拖延行为呈现上升趋势 (Steel, 2007)。大学生作为接受高等教育的知识分子，顺利完成学业是其基本任务，而大学生上课拖拉、考前临阵磨枪、作业堆积到最后期限再做等现象却屡见不鲜 (吴晓燕, 2015)。胡春宝 (2008) 研究发现，大学生约 80% 的存在拖延行为，赵霞 (2009) 的研究显示，约 56% 的大学生在考试复习中存在拖延现象，完成作业方面约有 60% 的大学生表现出拖延倾向。作为社会新技术、新思想的前沿群体，大学生代表年轻有活力一族，是具有开拓性的建设与创造的主力军，是推动社会进步的栋梁之才，但大学生群体中普遍存在的学业拖延行为，已严重影响了大学生学习状态和学业效率，进而阻碍大学生综合素质和高等教育质量的提升。本文基于实证研究，构建大学生学业拖延的影响因素模型，进而提出大学生学业拖延的干预机制和策略，对大学生自身、任课教师 and 高校管理者具有重要的指导和借鉴意义。

## 2 文献综述

### 2.1 学业拖延的概念

学业拖延是拖延行为延伸至学业领域的一种行为表现方式。Rothblum (1984) 认为，学业拖延 (Academic Procrastination) 是指学生故意推迟执行与学习相关的任务，从而无法在规定的时间内完成任务或者需要在最后期限内匆忙完成。Steel (2007) 指出学业拖延主要是计划和行为之间的差距，导致未按时完成任务并伴有情感和情绪上的消极反应。我国学者陈保华 (2007) 将学业拖延界定为：在学习场景中，有完成任务的意识，但却未执行，其实际行动和意图行为之间存在偏差。吴晓燕 (2015)、贾思睿 (2017) 指出学业拖延是学习者在完成学习任务或达成学习目标的过程中出现推迟学业责任的行为，且伴随自责、内疚、焦虑、抑郁等负面情绪。

### 2.2 学业延迟满足的概念

延迟满足最早源于精神分析学派，Mischel (1974) 认为延迟满足 (Delay of Gratification) 是指个体自愿为等待更有价值、更长远结果而放弃即时满足的倾向，以及在这一等待过程中所表现出的自我控制能力。Bembenutty (1999) 最早提出“学业延迟满足 (Academic Delay of Gratification)”的概念，将其界定为：个体所表现出来的为了追求日后较长远目标而选择对现有的满足进行推迟或放弃，以及在完成学业过程中所表现出的自我控制能力。吴晓燕 (2015) 借鉴和融合了国内外学者的相关观点，指出学业拖延是学生为了取得更好的学业成绩或实现更高的学业成就，延迟对某种快乐的满足以及在此过程中所表现出的自我控制能力。

### 2.3 学业拖延与学业延迟满足的关系

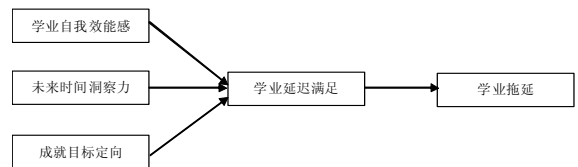
关于学业拖延和学业延迟满足之间的关系，国内外学者的观点

比较一致。Ferrari (1992) 指出，学业拖延与延迟满足呈现负相关关系，延迟满足能力比较强的学生，学习过程中表现出来的拖延行为较少，而延迟满足较低的学生，其学业拖延行为也会更容易表现出来。Wolters (2003)、Klassen (2008) 研究发现，个体的自我调控能力与学业拖延行为显著负相关。陈保华 (2007) 通过研究发现，学生自我控制能力较弱是导致其学业拖延的第三大因素，大部分学生的学业拖延是因为其延迟满足水平不高，无法抵制诱惑。李伟伟 (2011) 通过对初中生群体的研究，证实了延迟满足能力越高的学生拖延行为出现的频率越低。冯彦 (2014)、曹云 (2015)、吴晓燕 (2015)、张潮等 (2016)、贾佳 (2019) 等学者的研究同样表明了学业延迟满足对学业拖延具有显著的负向影响。

## 3 研究模型与假设

### 3.1 研究模型

本文根据上述学者的相关研究成果，构建了大学生学业拖延的影响因素模型，其中自变量选择了学业自我效能感、未来时间洞察力和成就目标定向三个方面，同时加入了学业延迟满足 (图 3-1)。



1 本文研究模型

### 3.2 研究假设

#### 3.2.1 学业自我效能感与学业延迟满足

Bembenutty (2004) 的研究表明，学业自我效能感对学业延迟满足具有显著的正向影响作用，学业自我效能感高的学生对自身学业更有信心，学习动机更明确，从而能够更好地抵御外界干扰因素和调控自我非理性行为。胡凤娇 (2013) 认为学生的学业自我效能感是影响其延迟满足水平的重要因素之一。吴晓燕 (2015) 通过实证研究，证明了大学生学业自我效能感与大学生学业延迟满足显著正相关。基于以上研究，本文提出以下假设：

H1：学业自我效能感对学业延迟满足具有显著的正向影响。

#### 3.2.2 未来时间洞察力与学业延迟满足

庄妍 (2011) 通过实证研究发现，大学生未来时间洞察力对学业延迟满足具有显著的正向影响作用，未来时间洞察力较高的学生，未来目标的规划性和抵制诱惑的能力较强，从而学业延迟满足能力较高。杜刚、吕厚超 (2016) 研究指出，未来时间洞察力与学业延迟满足显著相关。贾佳 (2019) 通过实证研究同样证明，未来时间洞察力与学业延迟满足显著正相关，未来时间洞察力较高的个体，拥有较为清晰明晰的未来发展目标，能够抑制或推迟现有的各种诱惑，进而学业延迟满足的能力较高。基于以上研究，本文提出如下假设：

H2：未来时间洞察力对学业延迟满足具有显著的正向影响。

#### 3.2.3 成就目标定向与学业延迟满足

现阶段关于成就目标定向与学业延迟满足之间关系的研究尚不多。韩沁彤(2005)指出,成绩目标与学业延迟满足存在显著的负相关,而掌握目标与学业延迟满足关系不明显。陈迪、董颖红、王玉琴(2015)对初中生群体学业延迟满足与成就目标定向之间的关系进行了研究,结果表明成绩趋近目标、掌握趋近目标和掌握回避目标与学业延迟满足呈正相关,而成绩回避目标与学业延迟满足呈负相关。何明(2019)通过研究发现,掌握趋近和成绩趋近目标与学业延迟满足呈显著正相关,而掌握回避和成绩回避目标与学业延迟满足均呈显著负相关。基于以上研究,本文提出以下假设:

H3:成就目标定向对学业延迟满足具有显著的正向影响。

### 3.2.4 学业延迟满足与学业拖延

Robert(2008)指出,个体调控能力越强,拖延行为相对较少,反之拖延行为相对较多。姜小燕(2010)通过研究发现学业延迟满足对学业拖延具有显著的负向影响作用。甘媛源、杨化刚、余嘉元(2015)同样认为大学生学业延迟满足与学业拖延显著负相关。吴晓燕(2015)通过实证研究,检验了大学生学业拖延与学业延迟满足之间的负相关关系。贾佳(2019)、何明(2019)通过实证研究,同样证明了二者之间的显著负相关关系。基于以上研究,本项目提出以下假设:

H4:学业延迟满足对学业拖延具有显著的负向影响。

## 4 调查问卷设计

本文各研究变量的题项设计主要借鉴了国内外学者的相关研究成果,结合大学生的实际特点进行了简化、优化设计。本调查问卷共设计了57个度量指标,其中大学生学业自我效能感、未来时间洞察力、成就目标定向和学业拖延均采用Likert 5级量表,学业延迟满足采用Likert 4级量表。

本文采用简单随机抽样的方法,调查对象为云南省在校大学生,借助问卷星平台发放电子问卷,共回收706份问卷,其中有效问卷685份,有效问卷率97.03%。

## 5 数据分析与假设检验

### 5.1 信度分析

本文首先通过SPSS 24.0计算,测定总体量表Cronbach系数值为0.939,整体上说明了该问卷数据具有很好的可靠性和一致性;然后通过各研究变量Cronbach系数发现其均大于0.8(表5-1),说明本文各研究量表的题项设计比较合理。

表5-1 各量表信度分析

测量维度	Reliability Statistics	
	Cronbach's Alpha	N of Items
学业自我效能感	.945	12
未来时间洞察力	.939	10
成就目标定向	.931	12
学业延迟满足	.878	8
学业拖延	.924	15

### 5.2 效度分析

本文首先借助KMO和Bartlett球形检验(表5-2),得出总体问卷的KMO值等于0.947,说明样本充足度较高,Bartlett球形检验的显著性概率为0.000,小于0.001,表示本文的研究量表适合做因子分析。

表5-2 总体量表的KMO和Bartlett球形检验

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	.947
Approx. Chi-Square	30277.137
Bartlett's Test of Sphericity	df 1596
	Sig. .000

通过因子分析发现,本文共提取了5个因子,与研究模型的5个研究变量完全吻合,每个因子载荷值均大于0.5,累计方差解释率达到60.018%,说明各变量的测量题项间具有较好的区别效度。

### 5.3 假设检验

#### 5.3.1 相关分析

为了从总体上初步了解各变量之间的关系,本文首先计算了各变量间的Pearson相关系数(表5-3),结果发现学业自我效能感、未来时间洞察力、成就目标定向与学业延迟满足在0.01的水平显著正相关,学业延迟满足与学业拖延在0.01的水平显著负相关。

表5-3 各变量相关矩阵

	学业自我效能感	未来时间洞察力	成就目标定向	学业延迟满足	学业拖延	
学业自我效能感	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1				
未来时间洞察力	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.779** .000	1			
成就目标定向	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.749** .000	.750** .000	1		
学业延迟满足	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.250** .000	0.252** .000	.257** .000	1	
学业拖延	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-.011 .768	-.008 .827	.100** .009	-.116** .002	1

\*\*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 5.4.2 回归分析

根据学习自我效能感、未来时间洞察力、成就目标定向与学业延迟满足的逐步回归分析发现(表5-4),学业自我效能感未进入回归模型,未来时间洞察力、成就目标定向与学业延迟满足的准化回归系数分别为0.135、0.155且显著性水平P均小于0.05,说明未来时间洞察力、成就目标定向对学业延迟满足具有显著的正向影响作用,但学业自我效能感对学业延迟满足的影响作用不明显,从而假设H2、H3得到验证,假设H1未得到验证。其原因可能是本次调

查对象主要是云南工商学院的学生,学业基础相对比较薄弱,学生学习的积极性、主动性、自信心稍显欠缺。同时结合部分学生深入访谈发现,学生认为完成学业目标比较容易,无需通过太大的努力,就能达到既定学业目标。此外,本项目回收的样本,主要集中于大二和大三,对学校的内部学业评价标准和考核体系比较熟悉,“平时不努力,临时抱佛脚”、“考前看通宵”等现象比较普遍,自我控制能力较差。

表5-4 学业延迟满足逐步回归分析

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.	Adjusted R Square
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	13.266	1.243		10.673	.000	.064
	成就目标定向	.198	.028	.257	6.938	.000	

	(Constant)	11.880	1.363		8.714	.000	
2	成就目标定向	.119	.043	.155	2.785	.000	.071
	未来时间洞察力	.127	.052	.135	2.433	.015	

a. Dependent Variable: 学业延迟满足

根据学业延迟满足与学业拖延的一元线性回归分析发现(表5-5), 学业延迟满足与学业拖延的标准化回归系数为-0.116, 显著性水平 P 小于 0.05, R<sup>2</sup> 为 0.013, 说明学业延迟满足与学业拖延呈显著的负相关关系, 即大学生的学业延迟满足程度越高, 其学业拖延的倾向性就越低, 从而验证了假设 H4。

表 5-5 学业延迟满足与学业拖延的一元线性回归分析

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	50.005	1.644			30.419	.000
	学业延迟满足	-.221	.073	-.116		-3.043	.002

a. Dependent Variable: 学业拖延

6 研究结论与启示

6.1 研究结论

本文通过实证研究, 得出了以下结论: (1) 未来时间洞察力、成就目标定向对学业延迟满足具有显著的正向影响作用。(2) 学业延迟满足对学业拖延具有显著的负向影响作用。(3) 学业自我效能感对学业延迟满足的影响作用不明显, 这与学生的学业基础、学校的学习氛围、考核评价的体系等因素存在一定的关系, 因此必须充分发挥大学生自身、任课教师和辅导员、学校管理者等在大学生学业拖延干预中的重要作用。

6.2 研究启示

6.2.1 提升学业延迟满足能力, 塑造良好的校园学习文化

首先, 大学生应不断加强自控力和自律性, 充实大学生生活, 提高学术修养, 养成良好的学习习惯, 追求学习品质, 提高学习质量, 享受学习过程。其次, 任课教师和辅导员要加强教育, 引导学生注重学习质量并适当给予学业压力, 使学生更认真对待各类学业任务, 为学生搭建良好的学习、科研交流平台, 引导学生树立“终身学习”的理念。最后, 学校管理者应将“提升学业质量”作为教学管理的重点工作, 通过举办学习周、读书月、英语角、考研墙、出国行、名师大讲堂等活动, 营造良好的学习、学术氛围, 减少校园内部环境对学生的诱惑和干扰。

6.2.2 强化未来时间洞察力, 制定合理的长期发展规划

首先, 大学生应增强未来目的意识, 树立积极的学业目标, 在日常生活和学习中, 积极关注未来, 增强对未来的信心和勇气, 保持对学习的热情和乐趣。其次, 任课教师和辅导员应有效融合“思政教育”和“励志教育”, 合理设计和优化学习活动, 提高学生的学习动机和学习兴趣, 强化学生对学业任务的参与度和认同度, 引导学生合理地安排学业计划。最后, 学校管理者应将“课程体系建设”作为课程建设的基础工作, 积极推进“课堂革命”, 实现第一课堂、第二课堂、第三课堂全方位育人, 通过合理开设发展规划、职业生涯规划等通识课程或选修课程, 或者成立大学生职业(学业)规划指导中心, 有针对性地帮助学生制定合理的发展规划, 提高学生规划能力, 提升学生对未来发展的清晰认知。

6.2.3 树立积极的成就目标定向, 构建多元化的评价体系

首先, 大学生要树立积极进取的成就目标定向, 端正学习态度和学习动机, 把握好大学学习的良好机会, 善学、乐学、思学。其次, 任课教师和辅导员要调动大学生学习的自主性和积极性, 合理布置学业任务, 注重任务的多样性、挑战度、趣味性和新颖性, 鼓励学生合作学习, 互帮互助, 强调学习目标和过程考核, 淡化成绩导向和功利求学。最后, 学校管理者要根据学生特点, 构建多层次、差异化的考核评价体系, 以实现考核标准与发展重心、能力培养的匹配性。

6.2.4 改善学业自我效能感, 丰富心理服务方式

本项目通过研究发现, 学业自我效能感虽然对学业延迟满足的预测作用不明显, 但与学业拖延却显著负相关( $r = -0.116, p = 0.002$ )。基于此, 首先, 大学生要树立信心, 正确评估自身的学业效能, 清晰地明白要做什么以及怎样做, 并根据外界环境的变化, 及时修订

和调整自己的学业活动计划和学习策略, 及时评估和反馈学习效果。其次, 任课教师和辅导员要尊重学生差异, 鼓励学生自我反思, 设置学业任务时要考虑每一位学生的能力, 体现灵活性、阶段性和差异性。最后, 学校管理者要重视大学生心理健康, 丰富心理服务方式, 充分发挥大学生心理健康与服务中心的宣传、引导和教育作用, 全面了解大学生的心理发展过程, 强化大学生的自我调控能力。

参考文献:

Bembenutty, H. Academic Delay of Gratification, Self-Regulation of Learning, Gender Differences, and Expectancy-value[J]. Personality and Individual Differences, 2009, (46): 347-352.

[1]Ferrari, J. R.. Academic Procrastination: Personality Correlates with Myers-Briggs Types Self-efficacy and Academic Locus of Control[J]. Journal of Social Behavior and Personality, 1992, 7(3): 495-502.

[2]Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-regulatory Failure[J]. Psychological Bulletin, 2007, 133(1): 65-94.

[3]Tuckman, B. W., Sexton, T. L.. Effects of Relative Feedback in Overcoming Procrastination on Academic Task[C]. Annual Meeting of the American Psychological Association, New Orleans, 1989.

[4]曹云. 时间贴现、学业延迟满足和未来时间洞察力对大学生学业拖延的影响[D]. 华中科技大学, 2015.

[5]陈保华. 大学生学业拖延初探[D]. 华东师范大学, 2007.

[6]陈迪、董颖红、王玉琴. 初中生学业延迟满足与成就目标定向的关系研究[J]. 教学与管理, 2015, (09): 77-80.

[7]杜刚、吕厚超. 青少年未来时间洞察力和学业成绩的关系: 时间管理倾向的中介作用[J]. 2017, (01): 96-102.

[8]冯彦. 高中生未来时间洞察力、学业延迟满足与学业拖延的关系研究[D]. 南京师范大学, 2014.

[9]何明. 中学生成就目标定向、学业延迟满足与学业拖延关系的研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2019.

[10]胡春宝. 硕士研究生学业拖延分析[D]. 华东师范大学, 2008.

[11]贾佳. 大学生未来时间洞察力与学业拖延的关系: 学业延迟满足的中介效应[D]. 山西财经大学, 2019.

[12]贾思蕾. 成就目标定向对研究生学业拖延的影响[D]. 西北师范大学, 2017.

[13]宋其争. 大学生未来时间洞察力的理论和实证研究[D]. 西南师范大学, 2004.

项目来源: 云南省教育厅资助项目《基于延迟满足视角的大学生学业拖延干预机制研究》(项目编号: 2020J0936)

作者简介: 杨奎(1983.4~), 男, 河南信阳人, 汉族, 副教授, 硕士, 研究方向: 企业战略和消费者行为。