

青少年学业拖延及其干预方法研究

魏蓓蓓

四川师范大学 四川成都 610100

摘要:近年来,学业拖延是青少年心理研究中一个热点话题。造成学业拖延的因素有很多,本文主要从内部因素和外部因素两个方面进行阐述,内部因素主要说明了人格特质和自我控制对学业拖延的影响,外部因素主要阐明了智能手机和学习压力及父母的教养方式对学业拖延的影响。通过分别对内外部因素的分析,进一步说明出对青少年学业拖延的干预方法,希望为广大学者的研究提供参考。

关键词:青少年;学业拖延;干预方法

Study on Adolescent Academic Procrastination and Its Intervention Methods

Beibei Wei

Sichuan Normal University Sichuan Chengdu 610100

Abstract: In recent years, academic procrastination is a hot topic in adolescent psychological research. There are many factors causing academic procrastination. This paper mainly elaborates from two aspects: internal factors and external factors. The internal factors mainly explain the influence of personality traits and self-control on academic procrastination, while the external factors mainly explain the influence of smart phone, study pressure and parental rearing style on academic procrastination. Through the analysis of internal and external factors, this paper further explains the intervention methods for adolescent academic procrastination, hoping to provide reference for the majority of scholars' research.

Keywords: Adolescent; Academic procrastination; Intervention methods

随着社会的快速发展,不管对于成年人的工作来说,还是初高中生的学业,拖延已经成为一种非常普遍的现象。尤其是对正在处于生长期的青少年来说,学业拖延产生的负面结果可能会影响他们一生。通过对青少年产生学业拖延的原因及其干预方法的研究,有效的为正在陪伴青少年学习生活的教师和家长提供一些建议,不仅可以使青少年提高学习效率,养成良好的学习习惯,培养出健康的心理,而且可以一定程度上的促进青少年心理发展的研究。

1 学业拖延的概念

拖延是一种有害的、不良的行为习惯^[1],这已经得

到了大多数学者的普遍认同。而学业拖延,是国内外青少年普遍都具有的一项问题。研究表明,学业拖延会让青少年产生不符合标准的结果,同时还会伴随着焦虑、失落、不安沮丧等情绪^[2],最终对学业拖延的主体造成心理上的伤害。

2 学业拖延的影响因素

通过研究发现,影响学业拖延的因素有很多,追溯这些因素的源头,把这些因素划分为内部因素和外部因素。内部因素是指产生学业拖延的主体,也就是青少年本身产生的一些原因。同样的,外部因素就是独立于青少年这个个体以外其他所有因素的总和。

2.1 内部因素

2.1.1 人格特质

根据人格心理学的理论来看,“拖延”这种心理产生的根源之一是因为个体的人格因素,从以上结论映射到青少年“学业拖延”这个心理,我们不难发现,之所

作者简介:魏蓓蓓(1997—),女,汉族,河南濮阳人,研究生在读,教育学硕士,单位:四川师范大学生命科学学院学院学科教学(生物)专业,研究方向:生物教育理论与实践。

以青少年在学习上会产生拖延,是因为与他们的性格与责任心息息相关。外向的青少年热情洋溢,活泼好动,容易受到大家的欢迎,自然而然的朋友多,社交活动就会多,面对大家的热情邀请,会在完成学校任务和参加社交活动中犹豫徘徊,又因为外向的青少年本就情感冲动,所以他们会将学习任务抛之脑后,一拖再拖。再加上青少年这个阶段本就没有成年人的责任心强,这个阶段对于他们来说属于一个相对自我的阶段,所以青少年本身所具有的人格特质是导致他们学业拖延的一个重要内部因素。

2.1.2 自我控制

在国内进行的自我控制与青少年拖延的研究中,陈贵^[5]等人利用《一般拖延量表》和《自我控制量表》两个表格工具对青少年(尤其是中学生)进行群体检测,通过实验数据和分析得出结论:自我控制能力是影响青少年学业拖延的最重要因素,自我控制能力对学业拖延行为具有十分明显的反向预测作用。青少年时期不仅仅是个体在身体上发育的黄金时期,同样也是个体在学习能力和学习习惯良好发展的黄金时期。在青少年这个阶段,学生需要学习的科目越来越多,学习内容的难度越来越高,学业的负担越来越重,所以学业拖延的问题在这个过程中也逐渐凸显出来,尤其是在初中升到高中这个阶段,学业拖延的问题越来越严重。但是在这个阶段的青少年,不管在父母的熏陶还是老师的教育下,他们大多数人已经能够意识到学习对于自己未来发展的重要性,而且这个阶段的他们,脑力和体力都处于发展的旺盛时期,他们也会拥有求知的欲望,对学科知识也会产生浓厚的兴趣,所以这些因素也成为他们产生对学业自我控制能力的基础。另外,还有一些其他因素会对青少年自我控制能力产生影响,比如:性别因素和成绩因素等等。通过研究发现,处于青少年阶段的学生,女生的自我控制能力要明显比男生自我控制能力趋于稳定。成绩好的学生自我控制能力要大于成绩稍差的学生。

2.2 外部因素

2.2.1 智能手机

“网络成瘾”这一词汇频繁的出现于青少年心理发展的研究中,网络成瘾的学生往往表现出拖延症、社交恐惧症和抑郁症状^[4],然而网络成瘾所带给青少年的拖延症往往体现在青少年的学业拖延方面。其实网络成瘾包括很多方面,比如:电脑游戏成瘾、网络赌博成瘾、智能手机成瘾等方面,但是根据研究发现,因智能手机体积小,方便携带且随时随地都有网络等特点,智能手机成瘾是影响中学生学业拖延的主要因素。除了智能手机

对青少年学业拖延的直接影响之外,青少年的时间管理倾向、学业焦虑和学业延迟满足等都会间接的影响青少年的学业拖延。中学生过度沉迷于手机,因为手机带来短暂的快感而忘记时间的流失,再加上青少年不能合理的安排管理时间,导致多项任务堆积进一步导致学业拖延情况的发生^[5]。有研究发现,当学生任务过多或者学业难度过大时,产生的焦虑会使他们享受手机带来短暂的快乐而逃避现实,也会因为过于对手机的依赖而不能完成任务产生大量的焦虑,焦虑会进一步导致学业拖延的发生^[6]。还有研究发现,当中学生把应当完成学业的时间用来玩手机之后,玩手机产生的快感会让他们得到一些满足,这些满足会大于他们完成学业的满足感,所以同样的也会导致学业拖延进一步的发生^[7]。

2.2.2 学习压力及父母教养方式

近些年,为了适应我国政治经济的快速发展和加速我国综合实力的增强,对建设我国社会主义政治经济建设的人才的要求越来越高,对高质量人才的需求量也越来越大。我国是一个人口大国,每年参加高考人数都在逐渐增加,今年全国高考报名人数1078万人再创新高,但是我国重点高校数量较少,这就意味着中学生面对着巨大的升学压力和学习压力,这也是青少年最主要的压力之一^[8]。

根据研究发现,学习压力越大的青少年,其学业拖延的程度越高^[9]。在现实生活中我们不难发现,由于外界过高的期望,青少年内心的好胜心和自尊心变得更加渴望成功,但是高难度加高强度的学习任务导致他们害怕失败,从而选择逃避来避免失败,进而就造成了学习拖延的后果。还有一种情况,学生本身因为对自己的成绩和未来发展有更高的要求,加上父母对自己期许,老师在各个阶段提出不同的任务,他们会因为过于追求作业的完美而耽误其他学业任务的完成,造成学业任务停滞的现象,中学生学习任务如流水,一个接着一个,一次的停滞就会打乱学生学生的条理性,从而打击了学生学习的积极性,进而再有其他任务分配时就产生了消极怠慢的情绪。一部分孩子因为不能很好安排自己的学习任务从而导致拖延,也会有一些学习程度不够好的孩子不能坚持学下去,听不懂课,继而更无法专注在学业上,产生厌恶情绪,如此恶性循环,逐渐造成不可挽回的拖延后果^[10]。

“父母是孩子最好的老师”,不同的父母所教出来的孩子是完全不一样的。家庭教育是很多教育心理学家研究的重点,但是因为大多数学者对家庭教育所研究的角度不一样,所以对父母教养方式的定义也有一定差别。

其中, Nancy Darling 与 Laurence Steinberg 将父母教养方式定义为: 是父母教养态度、行为和非语言的集合, 具有跨情境性和稳定性^[11]。即父母在孩子的成长过程中提供给孩子一个稳定的成长环境, 并且在孩子成长的过程中通过语言、行为等方式影响孩子的语言发展和行为。根据对成年人拖延行为调查显示, 15% ~ 20% 的成年人存在在拖延行为^[12-16], 所以, 父母的拖延行为会在一定程度上影响孩子并在成长的过程中产生学业拖延行为。

3 如何对学业拖延进行干预

青少年学业拖延造成的心理问题和能力发展滞缓会带给她们在成长中会带来不可磨灭的负面影响, 所以我们要对青少年学业拖延这种问题进行积极的干预, 尽可能的减少青少年的学业拖延问题, 为青少年未来的发展扫除障碍。

从影响青少年学业拖延内部因素的人格特质来看, 我们应该在青少年心理发展的过程中加强对青少年心理疏导, 对于过于外向或者过于内向的孩子都应该正确的引导他们, 防止他们过度的情绪化而影响正常的学业任务。从自我控制的因素来看, 处于青春期的孩子自我控制能力都比较差, 我们应该加强青少年自我控制意识的锻炼, 首当其冲的就是家长要严格控制自己的行为, 在孩子面前要做到言出必行, 按时做好该完成的任务。其次, 教师在孩子的成长过程中也扮演着重要的角色。在学校里, 教师要培养学生良好的自我约束意识, 尤其对于青春期的男生来说, 教师就要重视正确的引导, 在意志力和执行力等方面对学生进行有效的磨炼, 帮助学生纠正不良的习惯, 避免学生产生学业拖延的问题^[14]。

从影响青少年学业拖延的外部因素来看, 智能手机从一定方面极大的造成了青少年的学业拖延。对于智能手机成瘾的青少年, 首先我们应该正确的引导学生对手机功能的使用, 进而根据手机的使用功能有针对性的进行干预^[15]。除此之外, 还可以丰富学生的课外生活, 多进行体育锻炼。从学习压力和父母教养方式来看, 父母平时应该拿出充足的时间与孩子沟通相处, 像朋友一样的陪伴孩子, 倾听孩子内心的想法, 在孩子感受到压力时及时给孩子减压, 做心理疏导, 引导孩子正确的看待压力。同时, 要以身作则, 扮演好父母的角色, 给孩子树立不拖延的优秀榜样。

参考文献:

[1] 朱迺迺. 大学生学习拖延的现状与团体干预研究[D]. 湖南师范大学, 2016.
[2] 康婧, 章军建. 拖沓心理与大五人格因素[J]. 中国

健康心理学杂志, 2007 (10): 958-960.

[3] 陈贵, 蔡太生, 胡凤姣, 张斌. (2012). 中学生的拖延状况及相关因素研究. 中国临床心理学杂志 (04), 149-151.

[4] Woelfling Klaus, Dreier Michael, Mueller Kai W, et al. Internet addition and internet-related disorders, Causes and treatment options[J]. Psychorberet, 2017, 62(5):

[5] 卿再花, 吴彩虹, 曹建平. 大学生手机依赖对学业拖延的影响: 时间管理倾向的中介作用[J]. 湖北第二师范学院学报, 2018, 35 (08): 73-76.

[6] 阮慷. 大学生手机成瘾与学业拖延的关系: 学业延迟满足的中介作用[J]. 煤炭高等教育, 2018, 36 (04): 37-42.

[7] 刘贤臣, 刘连启, 李传琦, 马登岱, 赵贵芳, 杨杰, 孙良民. 青少年应激性生活事件和应对方式研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1998 (01): 47-49+64.

[8] 沃建中, 黄华珍, 林崇德. 中学生成就动机的发展特点研究[J]. 心理学报, 2001 (02): 160-169.

[9] 鹿心慰. 高中生学业压力对其学业拖延的影响: 父、母教养的作用[D]. 山西大学, 2017.

[10] 何怡晓. 高中生学习压力、自我控制与学业拖延的相关研究[D]. 天津师范大学, 2020.

[11] Nancy Darling & Laurence Steinberg, Parenting Style as Context: An Integrative Model[J]. Psychological Bullentin. 1993, 113(3): 487-496.

[12] Zhu Li Li Li. Status of Study procrastination and Group Intervention Research [D]. Hunan Normal University, 2016.

[13] Ferrari J, Callaghan J, Newbegin I. Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. The American Journal of Psychology, 2005, 7: 1-6

[14] 白冬艳. 学生自我控制能力与学业拖延的关系及其干预策略研究[J]. 考试周刊, 2021 (46): 1-2.

[15] 魏佳. 大学生手机依赖对学业拖延的影响机制及启示[D]. 华中师范大学, 202

[16] 李小保, 吕厚超. 青少年时间态度与学业拖延的关系: 成就动机的中介作用[J]. 心理科学, 2022, 45 (01): 47-53. DOI: 10.16719/j.cnki.1671-6981.20220107.

[17] Harriott J, Ferrari J. Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. Psychological Reports, 1996, 78: 611-616