

硕士研究生学业拖延与学业自我效能感关系研究

吴怡瑞

西安外国语大学 陕西 西安 710128

【摘要】：研究生学业拖延现象已经成为研究生教育不可忽视的重要问题，其在一定程度上影响到了学业任务的完成以及研究工作的如期开展。为了解硕士研究生学业拖延和学业自我效能感的总体状况及二者的相关关系，本研究采用《硕士研究生学业拖延问卷》和《硕士研究生学业自我效能感量表》对西安外国语大学等3所高校的硕士在读研究生进行调查。通过对收集到的166份有效问卷进行分析，研究发现：近67%的硕士研究生存在中等及以上程度的学业拖延情况，且在七项学业活动中，拖延程度最高的两项学业活动分别是阅读文献和撰写课程作业或论文；硕士研究生的学业自我效能感处于中等偏上水平；硕士研究生的学业自我效能感和学业拖延呈显著的负相关关系。

【关键词】：硕士研究生；学业拖延；学业自我效能感

A Study on the Relationship between Academic Procrastination and Academic Self-efficacy of Postgraduate Students

Yirui Wu

Xi'an International Studies University Shaanxi Xi'an 710128

Abstract: Academic procrastination has become a serious issue that cannot be ignored in postgraduate education, which affected the completion of academic tasks and research work as scheduled. In order to understand the overall situation and the correlation between academic procrastination and academic self-efficacy of postgraduate students, this study uses the Academic Procrastination Questionnaire for Postgraduate Students and the Academic Self-efficacy Scale for Postgraduate Students to investigate 166 postgraduate students in three universities in Xi'an. Through analyzing the data from the 166 effective questionnaires, this thesis comes to the following results. Firstly, nearly 67% postgraduate students have intermediate or high degree of academic procrastination; Of the seven academic activities, the two academic activities with the highest levels of procrastination are reading literature and finishing assignment and thesis. Secondly, the academic self-efficacy of postgraduates is above average level. Thirdly, there is a significant negative correlation between academic self-efficacy and academic procrastination of postgraduates.

Keywords: Postgraduate students; Academic procrastination; Academic self-efficacy

1 引言

目前，学业拖延成为研究生教育中的一个重要问题。奥韦格布兹发现研究生比本科生更容易出现学业拖延行为。胡春宝（2008）研究结果显示，有70%以上的研究生存在学业拖延行为。Tuckman（1997）和Wolters（2003）等人的研究发现，大学生学业自我效能感与学业拖延呈显著负相关。

那么，在研究生群体中，其学业拖延和学业自我效能感程度究竟如何？其学业自我效能感是否也与学业拖延状况呈现显著的相关关系？本研究主要探讨硕士研究生学业自我效能感与学业拖延的关系，旨在提升其学业自我效能感，改善学业拖延行为，促使其顺利完成各项学业活动。

2 核心概念界定

2.1 学业拖延

1984年，Solomon和Rothblum在《咨询心理学》发表的文章中首次提出学业拖延的概念。他们认为学业拖延是指个体具有推迟完成学习任务的倾向，其结果会导致学习任务未能被

按时完成，或者学习任务在截止期限临近前被匆忙完成。

Tuckman（1991）认为学业拖延指个体为推迟或回避其必须完成的学习活动而采取的行为倾向。

本研究将学业拖延定义为学习者在学习和研究中不必要地推迟各种学业活动，同时内心伴有困扰性的紧张，焦虑，抑郁等消极情绪。

2.1 学业自我效能感

自我效能感这一概念最早是由班杜拉于1977年提出的，指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。学业自我效能感属于自我效能感的特定领域。

梁宇颂（2000）将学业自我效能感分为学业能力自我效能感和学业行为自我效能感。学业能力自我效能感指个体对自己能否顺利完成学业，取得良好成绩和避免学业失败的判断和自信；学业行为自我效能感指个体对自己能否采用一定学习方法达到学习目标的判断^[5]。

3 研究方法

3.1 研究假设

在参考前人研究结果的基础上，本研究提出以下三个假设：

假设一：多数硕士研究生存在中等程度的学业拖延行为；

假设二：多数硕士研究生学业自我效能感处于中等偏上水平；

假设三：硕士研究生学业自我效能感与学业拖延呈显著负相关。

3.2 研究对象

向西安市内三所高校全日制在读研究生发放电子问卷，共回收有效问卷 166 份。其中男生 67 位，女生 99 位；研一 102 人，研二 34 人，研三 30 人；专业型硕士 88 人，学术型硕士 78 人。

3.3 研究工具

(1) 硕士研究生学业拖延问卷。采用胡春宝参考 Rothblum 的学生拖延评估量表和 Lay 的一般拖延量表而编制的硕士研究生学业拖延问卷。该问卷的克隆巴赫 α 系数为 0.932，因此具有很高的信效度。

(2) 学业自我效能感量表。采用 Pintrich 和 DeGroot(1990) 编制、梁宇颂(2000) 修订的学业自我效能感问卷。该问卷共 22 道题目，每 11 道题目构成 1 个因子，共 2 个二级因子。第一个因子为学业行为自我效能感；第二个因子为学业能力自我效能感。量表评分及各分因子类型划分与中学生学业拖延量表一致，项目平均值越高，学业自我效能感越高。本调查中，学业自我效能感量表的克隆巴赫 α 系数为 0.97，效度为 0.89。因此，该量表具有较高的信效度。

3.4 研究程序及数据分析

本调查采用电子问卷的形式，共包含两个问卷，要求被试根据自己的实际情况填写问卷，答案无对错之分。

将调查问卷所得结果进行量化赋值，采用 SPSS20.0 软件包进行数据录入和处理。统计处理方法包括：描述性统计和相关性分析。

4 硕士研究生学业拖延与学业自我效能感调查结果分析

4.1 硕士研究生学业拖延调查结果分析

(1) 拖延程度总体状况。硕士研究生拖延问卷中的后两项学业活动主要是在研究生二年级和三年级的时候开展，故要求没有进行该活动的可不填此项。研究者认为计算拖延程度总分并不能代表这类学生的拖延程度，因此以每位学生填写的所有学业活动的平均数来表示该学生的拖延程度。

拖延程度分数范围在 1~5 分，总分平均分小于等于 2 分为低拖延程度，2~4 分为中等拖延程度，大于等于 4 分为高拖延程度。

结果显示，硕士研究生有 59.64% 的人有中度拖延，7.23% 的人有高度拖延行为。

表 1 总体拖延程度统计

拖延程度	人数	百分比
低拖延	55	33.13%
中等拖延	99	59.54%
高拖延	12	7.23%

(2) 各项学业活动拖延状况。在各项学业活动类型的拖延程度上，按拖延程度从高到低依次为：阅读文献，撰写课程作业和论文，准备各种考试，准备论文发表或研究报告，准备毕业论文，导师布置与学业有关任务，开展实验或实习。

4.2 硕士研究生学业自我效能感调查结果分析

学业自我效能感量表采用五点计分法，分数越高，学业自我效能感越高。硕士研究生自我效能感总分平均分是 3.62 (>3) 分，说明其总体学业自我效能感是中等偏上水平，学业能力自我效能感与学业行为自我效能感未有太大差异。

表 2 硕士研究生学业自我效能感总体状况

维度	M	SD	最大值	最小值
学业能力自我效能感	3.62	1.14	5	1
学业行为自我效能感	3.63	0.85	5	1
学业自我效能感总分	3.62	0.85	5	1

4.3 硕士研究生学业自我效能感与学业拖延的相关性分析

由表 3 可知，硕士研究生学业自我效能感与其总体拖延程度呈显著负相关 ($p < .05, r = -.371$)，即其学业自我效能感越高，其拖延程度就越低。学业自我效能感的两个维度即学业能力自我效能感和学业行为自我效能感 ($p < .05, r = -.379$) 均与拖延程度 ($p < .05, r = -.346$) 呈显著的负相关关系。

表 3 硕士研究生学业拖延和学业自我效能感的相关性分析

	学业能力自我效能感	学业行为自我效能感	总学业自我效能感
总拖延程度	-.346**	-.379**	-.371**

5 讨论

5.1 硕士研究生学业拖延状况分析与讨论

硕士研究生有近 66% 的人存在中等及以上程度的拖延，其

中中等拖延的人数占 59.64%，高拖延者占 7.23%。

在七项学业活动中，拖延情况最严重的学业活动是阅读文献。根据 Solomon 在影响硕士研究生学业拖延的原因中，认同度最高的是任务性质。这说明，研究生本身很容易受到任务本身特点的影响，那些枯燥乏味、重要性低、时间期限长的任务很容易造成拖延。硕士研究生在阅读文献方面拖延的原因主要是文献阅读这一活动本身是非常耗时的，而且相对来说比较枯燥，因此，大多研究生会将其一直推迟到最后才去完成甚至不完成。此外，阅读文献还会遇到一些语言方面的障碍，比如当借鉴国外成熟的研究理论和前沿研究成果时，就需要阅读外文文献，此时，语言方面的障碍以及内容的深奥也会造成这一活动拖延。

拖延程度排在第二位的学业活动是撰写课程作业和论文，主要原因在于任务期限的长期性不确定性以及硕士研究生的完美主义倾向。硕士的期末考核方式以撰写论文为主，且老师一般会留较长的时间让学生完成这项任务，因此大多学生会将该任务往后拖延。此外，研究生存在完美主义倾向，这也就使得他们在论文选题、资料取舍、内容完善等方面犹豫不决，这也造成了撰写论文方面的拖延。

5.2 硕士研究生自我效能感分析与讨论

硕士研究生自我效能感处于中等偏上程度，其学业能力自我效能感与学业行为自我效能感相当，说明研究生对自己能够取得良好成绩，顺利完成学业任务有较强的自信，并且认为自己拥有较好的学习策略和学习方法。研究生都是经过研究生考试的严格筛选，这类群体受教育程度较高，说明其比一般的学生学习能力更强。此外，在面对学业上的种种困难时，大部分

研究生能自信地面对，并且找到应对措施，这说明其具备良好的学习行为。

5.3 学业自我效能感与学业拖延的相关性分析与讨论

本研究表明，硕士研究生学业自我效能感与学业拖延呈显著的负相关，即学业自我效能感低的学生更容易产生拖延行为。学业自我效能感不同的个体在完成学业活动时，会因为对自身评价的差异做出不同的选择，从而相应地是否选择拖延。高学业自我效能感的学生，具有较强的学习监督和执行能力，喜欢富有挑战性的学习任务，遇到学业困难时，能够预见自己学业取得的成果，愿意付出努力去积极克服学业上的困难，直到达到预期的学业目标，因此这类学生学业拖延的概率较小。低学业自我效能感的学生则恰恰相反，往往对自己的能力产生较低的评估，其自信心不足，就容易对困难的学业任务进行回避，导致学业拖延的发生。相对于学业自我效能感较低的个体，学业自我效能感较高的个体对自己的学习能力有更为客观的评价，做事具有目的性和坚持性，因而其在完成学业任务的过程中拖延行为也较少。

6 结论

第一，硕士研究生有 66% 的人存在中等程度及以上的拖延；在七类学业活动中，硕士研究生拖延程度最高的两项学业活动是阅读文献及撰写课程作业或论文。第二，硕士研究生的总体自我效能感处于中等偏上程度，且学业能力自我效能感与学业行为自我效能感相当。第三，硕士研究生的学业拖延与学业自我效能感呈显著的负相关关系，即学业自我效能感低的学生更容易出现拖延行为。

参考文献：

- [1] Tuckman, B.W. . The development and concurrent validity of the procrastination Scale. Educational and psychological Measurement, 1991,51(2):473-480.
- [2] Wolters, C.A. Advancing achievement goal theory: Using goal structures and goal orientations to predict students' motivation, cognition, and achievement. Journal of Educational Psychology, 2004,96(2):236-250.
- [3] 陈秋珠. 初中生学业拖延与学业自我效能感关系研究[D]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2016(03):100-106.
- [4] 胡春宝. 硕士研究生学业拖延分析[J]. 华东师范大学, 2008.
- [5] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究[D]. 华中师范大学, 2000.