

# 中学生的拖延状况及相关因素研究

陈贵, 蔡太生, 胡凤姣, 张斌

(中南大学湘雅二医院医学心理研究所, 湖南 长沙 410011)

**【摘要】** 目的:探讨中学生的拖延状况及其相关因素。方法:采用一般拖延量表、自我控制量表、一般自我效能量表以及 SCL-90 的抑郁、焦虑两个因子对 312 名中学生进行调查。结果:拖延行为在中学生中普遍存在,15 岁年龄组的拖延得分比其它年龄组的拖延得分高。拖延与自我效能感、自我控制呈显著负相关,与 SCL-90 的焦虑、抑郁因子呈显著正相关。自我控制和自我效能对中学生拖延行为具有显著反向预测作用。结论:自我控制能力低是影响中学生拖延的最重要因素。

**【关键词】** 拖延;中学生;自我控制;情绪;相关因素

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2012)04-0571-03

## Middle School Students' Procrastination and Related Factors

CHEN Gui, CAI Tai-sheng, HU Feng-jiao, ZHANG Bing

Medical Psychology Research Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the middle school student's procrastination status and its related factors. **Methods:** 312 middle school students completed the General Procrastination Scale, the General Self-efficiency Scale, the Self-control Scale and SCL-90's depression, anxiety factors. **Results:** Procrastination behavior was widespread in middle school students, the procrastination score of 15 years old was higher than other age sections. Procrastination was negatively correlated with self-efficiency and self-control, and positively correlated with SCL-90's depression/anxiety factors. General procrastination can be predicted by the score of Self-control Scale and self-efficiency. **Conclusion:** Low self-control was the important factor to middle school students' procrastination behavior.

**【Key words】** Procrastination; Middle school student; Self-control; Emotion; Correlation factors

日常生活中拖拉行为普遍存在,中学生主要表现为日常生活懒散和学习任务拖拉,如早上赖床、拖到最后完成作业。Ferrari 认为拖延包含 4 个成分:①延迟的行为表现;②会导致一种不合格的行为后果;③此任务对于拖延者而言是重要的;④会导致情绪上的不适<sup>[1]</sup>。拖延行为涉及认知、情绪成分,长期拖延最终会演变成一种渗透于个体生活各方面且习惯化的行为,造成时间和资源的浪费,对学业和身心健康产生不良影响。

McKean 等人<sup>[2]</sup>对一组临床抑郁症被试的研究表明抑郁和拖延之间没有关系;McCown 等人<sup>[3]</sup>研究发现,极度拖延者和极度守时者的焦虑得分都高。班杜拉(self-efficacy)理论认为低自我效能感会降低个体对成功的期望,妨碍任务的启动(即拖延)及坚持性。低自我效能感个体自我评价低、工作效率低,易导致负性情绪,产生拖延行为。国内外不少研究也表明自我效能感与拖延呈显著负相关<sup>[4-6]</sup>,且自我效能对拖延具有较好的预测作用<sup>[7,8]</sup>。国内虽有不少学者把拖延认为是自我控制不足的表现,但少有研究从自我

控制方面对拖延进行研究。Steel 认为拖延是一种常见而有害的自我控制失败形式,其 Meta 分析结果表明自我控制对拖延具有一致性预测作用<sup>[9]</sup>。Ferrari 关于拖延的多元回归分析结果发现,自我控制对决策拖延、行为拖延以及总的拖延是唯一能进行最好预测的因素,并认为拖延是因为主体无法控制自己被娱乐活动所吸引而产生,是自我控制失败的一种表现<sup>[10]</sup>。

国内关于拖延的研究主要集中于大学生,在中小学学生群体以及其它群体中的研究比较少;研究内容主要集中在学业拖延,对日常生活中的拖延行为关注较少。本研究旨在对中学生一般拖延行为状况进行调查,并探讨拖延和自我控制、自我效能等因素之间的关系。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

随机抽取某县一所初级中学和一所高级中学的 312 名学生为被试,获得有效问卷 302 份,其中男生为 150 人,女生 152 人;初一 67 人,初二 128 人,高一 55 人,高二 52 人。年龄最小为 11 岁,最大为 18 岁,平均年龄为 14.358±1.626 岁。

**【基金项目】** 湖南省研究生科研创新项目(CX2011B069)

通讯作者:蔡太生

### 1.2 工具

1.2.1 一般拖延量表 (General Procrastination Scale, GPS) 由 Lay 于 1986 年编制<sup>[11]</sup>,共 20 个项目。此问卷在我国大学生中有着良好的适用性<sup>[12]</sup>,本研究中,其 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.807,分半系数 0.808。

1.2.2 自我控制量表(SCS)中文版<sup>[13]</sup> 由 Tangney 等人编制,谭树华 2008 年在大学生群体中进行修订,共 19 个条目,分为冲动控制、健康习惯、抵御诱惑、专注工作和节制娱乐五个维度。该量表应用于中学生中,其五因素结构模型的验证性因素分析结果: $\chi^2/df=2.087$ ,RMSEA =0.06,GFI =0.91,AGFI =0.887,CFI=0.903。问卷总体和各维度的内部一致性系数在 0.604~0.849。

1.2.3 一般自我效能感量表(GSES)<sup>[14]</sup> 共 10 个项目,广泛用于大中学生群体,具有良好的信度和效度。

1.2.4 SCL-90 选择 SCL-90 中的焦虑、抑郁两个因子测查被试的情绪状态。

1.2.5 社会人口学调查表 包括年龄、性别、是否独

生子女、年级等。

## 2 结 果

### 2.1 中学生的拖延状况及特点

全体被试拖延量表平均得分  $50.189 \pm 9.705$ ,男生  $50.973 \pm 9.645$ ,女生  $49.404 \pm 9.732$ ,男女之间无显著差异( $t=1.411, P=0.159$ );对不同年级学生的拖延得分进行比较,初一  $49.382 \pm 9.933$ ,初二  $49.221 \pm 10.194$ ,高一  $52.291 \pm 9.679$ ,高二  $51.423 \pm 7.762$ ,各年级之间无显著差异( $F=1.739, P=0.159$ );对不同年龄阶段进行比较,结果表明 15 岁组拖延得分显著高于 12、13、14 岁组。

### 2.2 相关因素分析

控制年龄变量,偏相关结果见表 1。中学生的拖延得分与自我效能感得分呈显著负相关,与自我控制呈显著负相关,与 SCL-90 的抑郁、焦虑两个分量表的得分呈显著正相关。

表 1 拖延与自我效能、自我控制和情绪之间的相关系数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	-0.235**	1							
3	-0.454**	0.210**	1						
4	-0.474**	0.117*	0.363**	1					
5	-0.484**	0.225**	0.445**	0.450**	1				
6	-0.500**	0.049	0.514**	0.470**	0.435**	1			
7	-0.472**	0.424**	0.545**	0.335**	0.452**	0.385**	1		
8	-0.632**	0.224**	0.837**	0.683**	0.696**	0.764**	0.649**	1	
9	0.250**	-0.233**	-0.444**	-0.262**	-0.304**	-0.314**	-0.344**	-0.464**	1
10	0.208**	-0.106	-0.369**	-0.212**	-0.296**	-0.336**	0.291**	-0.413**	0.796**

注:1.拖延总分,2.自我效能,3.冲动控制,4.健康习惯,5.专注工作,6.节制娱乐,7.抵御诱惑,8.自我控制总分,9.抑郁,10.焦虑。

### 2.3 多元线性回归分析

将方差分析有意义的年龄因素,一般自我效能,自我控制,SCL-90 的抑郁、焦虑两个情绪因子作为自变量,以拖延为因变量,进行多元逐步回归分析,结果见表 2。

表 2 拖延得分的回归分析(n=302)

	Beta	R <sup>2</sup>	调整后R <sup>2</sup>	t	P
自我控制	-0.514	0.405	0.403	-10.552	0.000
一般自我效能	-0.098	0.414	0.410	-2.172	0.031

## 3 讨 论

本研究发现,中学生的拖延得分在男女生、不同年级之间不存在着显著差异;在不同年龄之间有显著差异,以 15 岁为分界点,12 岁、13 岁、14 岁分别与 15 岁之间有显著性的差异,15 岁之前的三个年龄组之间无统计学差异,15 岁、16 岁和 17 岁三个年

龄组之间也无显著性差异。总体上表现出一种先升高后下降的趋势,升高幅度大于下降幅度。11 岁到 15 岁的学生大多处于一个逆反时期。这一时期,随着学生年龄的增长,家长和教师的强制、控制力量相对于儿童时期有所减弱,学生独立自主意识逐渐增强但又不成熟,这可能是拖延得分随年龄增长而升高的主要原因。加之学业压力的增大,学生在学习生活中易出现倦怠感,各方面积极性下降,也可能是拖延得分升高的原因之一。之后,心理发展随着年龄的增长越趋成熟,拖延得分略有下降并趋于稳定。

拖延与自我控制总分及各因子得分之间呈显著负相关,自我控制能力低者表现出较多的拖延现象;自我效能与拖延也呈显著负相关,即自我效能感越低,拖延水平越高,与以往研究一致<sup>[4,6,15]</sup>。逐步回归分析发现,自我控制和一般自我效能进入回归模型,表明两者对一般拖延有显著预测能力,其联合解释

率达到了0.414。就个别变量对一般拖延的解释量来看,以自我控制的预测力最佳,其解释量为40.5%,一般自我效能的解释量为0.9%。自我控制的失败可能是由于个体冲动性的特征所造成,冲动性特质容易受外界刺激所吸引,如短期娱乐活动,从而表现出更多的拖延行为。Dewitte等人关于拖延与动机的研究表明,拖延者并非缺少行动动机或明确的个人目标,与之相反,为了补偿自己行动失败的弱点他们往往设置更多的计划和目标,他们拖延行为产生的主要原因是选择了更为有趣的活动<sup>[16]</sup>。外界诱惑与分心刺激,使他们游离于个人既定目标之外,低估甚至放弃长远而有价值的目标意向,行动迟滞推后。可见,拖延者之所以不能预期完成自己的个人目标和任务,与冲动控制缺乏、注意力分散和不能抵制各种诱惑紧密相关。以往认为长期拖延会导致自我效能感降低,容易引发个体抑郁、焦虑等消极情绪<sup>[17]</sup>,本研究也证明了拖延和情绪也有着密切的关系,抑郁、焦虑情绪与拖延呈显著正相关,与以往研究结果一致<sup>[18,19]</sup>。

本研究认为自我控制不足是拖延产生的主要原因,这对于中学生拖延行为的干预具有重要启示作用。对拖延者进行自我控制能力的评估,可以使我们更好地了解他们自我控制能力的特点,有所针对地进行干预。

#### 参 考 文 献

- Ferrari J. Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?. *Journal of Research in Personality*, 1991, 25: 245-261
- McKean K. Using multiple risk factors to assess the behavioral, cognitive, and affective effects of learned helplessness. *Psychol Bulletin*, 1994, 128(2): 177-183
- Mccown W, Petzel T, Rupert P. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 1987, 8(6): 781-786
- Eerde WV. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 2003, 35(6): 1401-1418
- 黄晗. 大学生目标取向,自我效能及价值与学业拖延的关系研究. 长春:东北师范大学,2006
- Klassen RM, Krawchuk LL, Rajani S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 2008, 33(4): 915-931
- Sirois FM. Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 2004, 37(1): 115-128
- Haycock LA, Patricia MC, Skay CL. Procrastination in college students the role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 1998, 76: 318-324
- Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133(1): 65-94
- Ferrari JR, Emmons RA. Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1995, 10(1): 135-142
- Lay CH. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986, 20(4): 474-495
- 程素萍,李敏,张皖,等. 大学生拖延行为与元认知和情绪的关系. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(2): 238-240
- 谭树华,郭永玉. 大学生自我控制量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(5): 468-470
- 王才康,胡中锋,刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 2001, 7(1): 37-40
- 包翠秋. 大学生拖延行为与自尊、自我效能感的关系研究. 重庆:西南大学,2007
- Dewitte S, Lens W. Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality*, 2000, 14 (2): 121-140
- 彭芳,张静平,杨冰香,等. 医学研究生拖延行为与焦虑抑郁情绪的相关分析. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2010, 19(2): 171-173
- Rothblum ED, Solomon LJ, Murakamim J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling Psychology*, 1986, 33(4): 387-394
- Lay C, Silverman S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 1996, 21(1): 61-67

(收稿日期:2011-11-24)