

国内大学生自我效能感与学业拖延关系研究 评述

周成燕

重庆师范大学, 重庆

收稿日期: 2022年5月28日; 录用日期: 2022年6月22日; 发布日期: 2022年6月29日

摘要

目前研究表明我国大学生的学业拖延处于中等水平, 大学生自我效能感处于中高等水平, 且已有研究表明两者之间呈现显著的负相关, 因而该文在梳理我国大学生自我效能感与学业拖延关系后发现, 各个学者对大学生学业拖延水平目前还存在争议; 自我效能感与学业拖延关系之间的研究主要是以问卷调查的形式, 较少的实证研究; 干预方案主要是以某个理论依据为基础而制定。因而测量学业拖延行为工具的优化、强化实证研究、探讨综合性的干预研究方案是该领域往后的重要方向。

关键词

自我效能感, 学业拖延行为, 干预研究

A Review of Studies on the Relationship between Self-Efficacy and Academic Procrastination among University Students in China

Chengyan Zhou

Chongqing Normal University, Chongqing

Received: May 28th, 2022; accepted: Jun. 22nd, 2022; published: Jun. 29th, 2022

Abstract

The current research shows that academic procrastination among university students in China is

at an intermediate level and self-efficacy among university students is at an intermediate to high level, and studies have shown that there is a significant negative correlation between the two, therefore, after sorting out the relationship between self-efficacy and academic procrastination among university students in China, the paper finds that there is still controversy among various scholars about the level of academic procrastination among university students; The research on the relationship between self-efficacy and academic procrastination is mainly in the form of questionnaires, and there is less empirical research; Intervention plans are mainly developed based on a certain theoretical basis. The enhancement of tools to measure academic procrastination, the strengthening of empirical research and the exploration of comprehensive intervention research solutions are therefore important directions for the future of the field.

Keywords

Self-Efficacy, Academic Procrastination, Intervention Studies

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

学业拖延是拖延行为在学习领域的表现，大学生与初高中生相比具有更高的学习自主性，但是由于大学生刚刚从高中升上来，会出现放纵自己的情况，导致出现学业拖延行为，有研究表明 92.9% 的大学生有着不同程度的拖延表现(楚翹等, 2010)。而学业拖延是学生针对学习相关的任务的拖延，学业拖延不仅会直接降低学习效率，而且还会引发焦虑、抑郁、愧疚等消极情绪最后对个体身心健康造成消极影响，自我效能感能够使大学生对学习拖延行为进行有效的自我调节。

因此本文从我国大学生这一群体的自我效能感与学业拖延行为关系的研究成果入手，揭示目前该领域的研究现状、探究测量工具、分析现有研究成果以及展望未来研究，希望能为相关的干预研究提供一些参考。

2. 大学生自我效能感现状

最开始提出自我效能感这一概念的是班杜拉，自我效能感是指人们对自己能否完成某一项成就任务的主观判断，同时班杜拉认为自我效能感有四种个体经验：成功或失败的经验、模仿的经验、言语说服、生理和情绪状态(姚凯, 2008; Bandura, 1997)，并且班杜拉团队的研究证明自我效能感可以影响个体的对当前任务的选择、面对困难的态度、新行为的习得以及习得行为的表现(周国韬, 戚立夫, 1988)，而且后续研究者发现自我效能感是一个动态的概念，随着个体不断获得新信息而不断发生改变(Gist & Mitchell, 1992)。自我效能感在学业领域则可以称为学业自我效能感，因而本文中的自我效能包含了学业自我效能感，故此说明。

目前我国大学生的自我效能感整体状况较好，处于中高等水平(李婧, 2014; 李越超等, 2018)，在性别和年级方面存在差异显著，自我效能感水平在文理科和独生子女方面没有显著差异，其中女生显著低于男生，大三和大四年级显著低于大一、大二年级(王陆侠, 2019)。但是大学生的学习自我效能感却有着不一样的结论，学习自我效能感在年级、性别、专业的不存在显著差异(王洪礼, 胡寒春, 2005)，这中间的结果差异可能不仅是因为后者的概念比前者的概念更窄一些，而且两个研究的研究工具存在差异，前

者采用的是由 Schwarzer 等人编制、王才康等人译制的中文版一般自我效能感量表(GSES)。而后者采用的大学生学业自我效能感问卷,是参考 Pintrich & DeGroot 等人在 1990 年编制的学业自我效能感问卷修订而成,问卷信效度较高,因而后续可以将研究测量工具作为扩展的研究方向。

3. 大学生学业拖延现状

Solomon 和 Rothblum 认为学习拖延是非必须的拖延学习任务而导致心理不适应的行为,非必须的拖延和由此导致的心理不适感是学业拖延行为的两个关键的特征(Solomon & Rothblum, 1984),因此后续有学者根据这个理论基础编制了 PASS 学生版拖延评估量表,这个量表是目前最常用的一个学习拖延量表(Senécal et al., 2003)

后来有学者则认为学业拖延是一种非理性的行为,即个体虽然预期到了拖延会产生不良后果依然自愿的拖延学习任务的行为(Steel, 2007)。比如我国有学者使用该量表测量我国大学生的学业拖延得出学业拖延水平不高的结论(李婧, 2014)。当前大学多数学者都认为学业拖延应该满足三个标准:拖延、不必要、以及由此产生的不良结果,但是越来越多的学者倾向于把学业拖延定义为有目的地推迟或者拖延必须要完成的学习任务的行为(Schraw et al., 2007),而国内学者对学习拖延的定义是学习拖延是一种包含认知、情感和行为成分的复杂心理现象(庞维国, 2010)。

目前我国关于大学生拖延行为研究的结论存在差异,李婧等人的研究表明我国当代大学生的学业拖延水平较低,但是同年有学者采用相同 PASS 研究工具却得出了中等程度的学习拖延现象的结论(徐艳菲, 2014),这两者的差异可能是有部分被试的原因,前者的研究一共只有 250 名被试且都在一个学校,而后的研究一共有 1000 名被试且分布在不同的学校和年级。当然这也不是说前者的结论一定有疑问的,而是我们应该去探索这两个结论之间差异存在的原因。但是关于学业拖延存在在性别、专业和年级上显著差异这个结论是大多数学者都认可的(陈陈等, 2013)。

4. 国内大学生自我效能感与学业拖延关系研究现状

通过知网检索关键词“大学生自我效能感与学业拖延行为”或“大学生自我效能感与学习拖延行为”,共检索出 122 条相关的文献信息,经过对文献阅读然后筛选出 41 篇关于大学生自我效能感与学业拖延行为的文献。其中硕士论文共计 23 篇,占比 56%;期刊文献 17 篇,占比 41%;会议论文 1 篇,占比 3%。

我国学者第一次研究自我效能感与学业拖延的关系是在 2007 年心理学学术会议上,对中学生进行了问卷测量得出结论表明:学习自我效能感和学业拖延之间呈现显著负相关,即高学习自我效能感会降低大学生的学业拖延水平(王灵芝, 王晓均, 2007);后续关于大学生自我效能感与学业拖延关系的研究就不仅仅是两个变量,而是研究角度开始多样化,有从时间角度进行研究;有从个体差异角度进行研究;有从不同群体进行研究;还有干预实证研究。

首先是个体差异角度,李静瑶第一次将个体的自我设限纳入了自我效能感和学业拖延行为关系的研究,在该研究中研究者采用 PASS 拖延量表和由 Schwarzer 等人编制、王才康等人译制的中文版一般自我效能感量表(GSES)对变量进行测验,研究结果表明自我效能感在个体的自我设限和学业拖延行为之间存在着部分中介作用,即个体的自我设限可以通过自我效能感影响学业拖延行为(李静瑶, 2011)。后续有学者通过对大一新生的研究发现自我效能感在个体完美主义与拖延之间有部分中介效应,即个体的完美主义可以通过自我效能感影响着学业拖延(申雨凡, 2016);而且个体的家庭功能也能通过自我效能感来影响学业拖延,即自我效能感在家庭功能和学业拖延间起部分中介作用(汤茜, 2017)。个体对所专业的满意度可以通过自我效能感对学业拖延产生影响,即个体的自我效能感在专业满意度对学业拖延行为的影响中存在完全中介作用(贾若莹等, 2018);而且有研究者进一步论证了个体的专业承诺在学业自我效能感与

学业拖延之间存在显著调节作用(孔玉莹, 李美华, 2021)。个体的动机也与自我效能感和学业拖延存在两两相关的关系, 有学者在 2014 年通过问卷法研究得出结论: 大学生学业拖延与学习动机和学业自我效能感具有显著的负相关, 进一步对数据分析发现大学生的学业自我效能感在学习动机和学业拖延行为之间存在部分中介作用(赵丹, 2014); 同样有研究发现自我决定动机中在自我效能感与学业拖延程度之间存在部分中介作用(索玉贤, 2015); 个体失败恐惧与自我效能感和学业拖延也存在两两相关的关系, 研究表明大学生低学业自我效能感、高失败恐惧对拖延行为有正预测作用, 个体失败恐惧在自我效能感和拖延行为中存在部分中介作用(林忠永, 杨新国, 2018)。对个体差异的实证研究有且只有一篇, 通过实验法研究发现个体的情绪状态在自我效能感和学业拖延之间存在部分中介(金中鸣, 2015)。

其次是时间角度, 有多位学者都研究了时间倾向, 孔令敏是第一位研究者, 而且是国内首次将学业拖延进行主动拖延与被动拖延的研究, 验证了主动拖延是适应性拖延, 其对学业任务消极影响较少的结论。但是该研究表明大学生学业拖延程度较高, 虽然跟之前李媵的研究结论不一致, 但是跟徐艳菲的研究结论呈现一致性, 且这些研究采用的研究工具都是 PASS(孔令敏, 2013)。郑文清进一步的研究结果表明时间管理倾向、自我效能感、学业拖延三者之间存在显著性相关, 时间管理倾向和自我效能感与主动拖延存在显著的正相关, 因而可以正预测主动拖延; 时间管理倾向和自我效能感与被动拖延呈现显著的负相关, 因而可以反预测被动拖延; 而且进一步分析论证了自我效能感在时间管理倾向和主动学业拖延行为之间存在完全中介作用; 自我效能感在时间管理倾向和被动学业拖延行为之间存在部分中介作用(郑文清, 2014)。除了时间管理倾向能够影响学业拖延行为, 未来时间洞察力也能够影响学业拖延行为, 有学者通过对护士群体进行研究发现: 学习拖延与未来时间洞察力和自我效能感呈负相关(蒋典, 2017)。

再次是特殊群体角度, 有学者通过研究在校医学生的自我效能感与学业拖延的关系发现: 农村定向医学生比普通大学生的自我效能感水平稍低, 而且对学业拖延影响更加显著(余汪洋等, 2013), 这可能是因为特殊专业的关系。后续学者进一步研究表明医学生的学业自我效能感对学业拖延具有反预测作用, 这与以往普通大学生群体的结论相一致(彭欣等, 2016); 也有学者通过对医学生的学业自我效能感研究发现: 自我效能感在班级心理氛围和学业拖延的关系中起完全中介作用, 因此班级心理氛围通过学业自我效能感影响学业拖延(谢云天等, 2017)。还有学者研究学困生的自我效能感水平与非学困生的没有显著差异, 学业自我效能感反向预测学业拖延行为, 这与以往的对普通大学生群体的结论相一致(张娟, 蒲科宇, 2021)。

最后是干预研究, 针对提升自我效能感从而降低拖延行为的干预研究比较少, 且主要以团辅为主, 个案为辅。研究表明团辅能够显著提高个体的自我效能感从而降低个体的学业拖延行为(崔晓, 2015; 董成成, 2018; 许馨方, 2019)。

综上所述, 不论是从个体差异、还是时间角度、或是特殊群体中大学生的自我效能感与学业拖延的关系都有显著的相关关系, 而且自我效能感在个体差异(个体自我设限、家庭功能、专业满意度、专业承诺、情绪、动机等)、时间管理倾向、未来时间洞察力与学业拖延之间存在部分中介或完全中介作用。同时在医学生、学困生群体中的拖延行为水平与自我效能感的水平和自我效能感与学业拖延的关系与普通大学生的基本一致。

5. 研究不足和展望

5.1. 研究方法不足、探索新的研究工具

首先关于自我效能的问卷很多, 比如 Schwarzer 等人编制、王才康等人的译制的中文版一般自我效能感量表(GSES)、学业自我效能感量表、音乐专业大学生学习自我效能感量表、英语学习自我效能感问卷(ESEQ)、职业自我效能量表、管理自我效能感量表等(答会明等, 2011); 其中最常用的是 GSES 量表,

王才康等学者进行了中文版本的信效度检验；其次学业拖延的测量工具目前主要使用的较多的有 5 个，但是由于研究者对于学业拖延行为的定义不同，所以这五个工具的测量成分也存在显著差异，因而会导致其测量的结果也存在差异，目前我国对大学生学业拖延行为的测量主要采用 PASS，但是即便如此，也出现了测量结果不一致的现象，这可能是由于目前对于学业拖延量表未能像自我效能感量表作国内的信效度的验证。已有研究表明国内外的大学学生的学业拖延水平具有差异性(毛杨, 2019)，因而制定适用于我国文化背景的、高信效度的学业拖延行为测量工具是该领域下一步研究的重点。最后关于自我效能与学业拖延行为的研究主要是自我报告量表为主，较少有实证研究，因而以后关于自我效能感与学业拖延行为的研究可以多尝试实证研究，测量工具也不应只局限于自我报告形式的测量，更多的探索可以观测的、外显的自我效能感与拖延行为的测量指标。

5.2. 研究角度不足，扩展研究角度

首先，目前研究主要是自我效能感在个性差异，时间倾向、未来时间洞察力、医护群体关于与学业拖延行为之间的部分或者完全中介作用，但是过去时间洞察力(吕厚超, 黄希庭, 2007)、其他特殊群体、个体的幼年经验等与个体自我效能感和学业拖延行为的关系也应该值得探索，丰富现有自我效能感与学业拖延关系的理论。其次，现有关于自我效能感与学业拖延行为之间的关系基本上都是横断研究，没有纵向研究，通过对大学生的自我效能感的研究中发现在不同的时间，其自我效能感水平是不同的(鲁琦, 2009)，因而未来研究中要加强纵向研究，以揭示个体自我效能感与学业拖延行为之间的关系随个体成长的变化规律以及其发展的关键期。

5.3. 干预方案单一，丰富干预研究

目前关于通过提高自我效能感来降低学业拖延行为的干预方式以团体辅导为主，也有研究采用个案方式进行干预，但是不论团辅还是个案的干预方式都是费时费力费钱，性价比较低，有学者以计划行为理论对学业拖延行为进行了干预研究取得了有效的成果(林琳, 2017)。因而后续的干预研究不仅要来自自我效能感的四个影响因素上入手，也要考虑不同的咨询流派的基础从而探索更高性价比的干预方案。

参考文献

- 陈陈, 燕婷, 林崇德(2013). 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系. *心理发展与教育*, 29(4), 368-377.
- 楚翘, 肖蓉, 林倩(2010). 大学生拖延行为状况与特点研究. *中国健康心理学杂志*, 18(8), 970-972.
- 崔晓(2015). *学业自我效能感团体辅导对大学生学业拖延的干预研究*. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 答会明, 席丽, 豆宏健(2011). 10 年来我国大学生自我效能感研究综述. *内蒙古师范大学学报(教育科学版)*, 24(9), 54-58.
- 董成成(2018). *大一新生自我效能感与学业拖延的关系及干预*. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- 贾若莹, 赵雨馨, 李九妹, 阮森, 李晓美, 李天宇, 杨贝(2018). 大学生专业满意度与学业拖延的关系学业自我效能感中介作用. *校园心理*, 16(5), 362-364.
- 蒋典(2017). *护生未来时间洞察力、学业自我效能感与学习拖延的相关研究*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 金中鸣(2015). *消极情绪与自我效能感对大学生情境拖延行为影响的实验研究*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.
- 孔令敏(2013). *大学生学习自我效能感、时间管理倾向与学业拖延的关系研究*. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- 孔玉莹, 李美华(2021). 学业自我效能感、专业承诺和学业拖延对大学生发展的影响. *西部学刊*, (12), 88-90.
- 李静瑶(2011). *自我效能感及任务性质对学业拖延及自我设限关系的影响*. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 李媵(2014). 大学生时间管理倾向、学习自我效能感与学业拖延的关系研究. *科教导刊*, (23), 237-238.
- 李越超, 刘柏汐, 庞楠, 王莹(2018). 大学生网络成瘾、自我效能感与孤独感之间的关系. *中国健康心理学杂志*, 26(7), 1111-1114.

- 林琳(2017). 拖延行为的干预:计划行为理论和实施意向的影响. *心理学报*, 49(7), 953-965.
- 林忠永, 杨新国(2018). 大学生学业自我效能感、失败恐惧与拖延行为关系研究. *杭州师范大学学报(自然科学版)*, 17(5), 475-480.
- 鲁琦(2009). 论大学生一般自我效能感的差异. *淮北煤炭师范学院学报(哲学社会科学版)*, 30(2), 122-126.
- 吕厚超, 黄希庭(2007). 大学生过去时间洞察力的理论构想. *西南大学学报(社会科学版)*, 33(3), 16-20.
- 毛杨(2019). *中国大学生和巴基斯坦留学生自我效能感与学业拖延的比较研究*. 硕士学位论文, 荆州: 长江大学.
- 庞维国(2010). 大学生学习拖延研究综述. *心理科学*, 33(1), 147-150.
- 彭欣, 汤晓林, 袁园, 赖晓静(2016). 医学生学业拖延与学业自我效能感、情绪智力的关系. *中国健康心理学杂志*, 24(9), 1406-1409.
- 申雨凡(2016). 大一学生拖延与完美主义的关系——自我效能感的中介作用. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 36(6), 22-25.
- 索玉贤(2015). *大学生自我效能感、自我决定动机、学业拖延的关系研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 汤茜(2017). *大学生学业拖延与家庭功能、自我效能感的关系*. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 王洪礼, 胡寒春(2005). 贵州省高师本科大学生学业自我效能感与心理健康水平的研究. *心理科学*, (3), 675-677.
- 王灵芝, 王晓钧(2007). 学业拖延与学习自我效能感的关系研究. *第十一届全国心理学学术会议论文摘要集*(p. 617). 河南大学.
- 王陆侠(2019). *大学生拖延行为与学业满意度:自我效能感的中介作用*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 谢云天, 方必基, & 黄雅静(2017). 免费医学生学业自我效能感在班级心理氛围和学业拖延间的中介作用. *赣南医学院学报*, 37(5), 705-707.
- 徐艳菲(2014). *大学生未来时间洞察力、学业自我效能感与学业拖延的关系研究*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 许馨方(2019). *大学生完美主义、自我效能感与拖延的关系及干预研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 姚凯(2008). 自我效能感研究综述——组织行为学发展的新趋势. *管理学报*, 5(3), 463-468.
- 余汪洋, 吴志霞, 姚旭强, 陆斌佳(2013). 定向医学生一般自我效能感与学业拖延的关系. *科技创新导报*, (20), 191.
- 张娟, 蒲科宇(2021). 高校学困生学习自我效能感与学业拖延的关系研究——以内江师范学院为例. *科技资讯*, 19(17), 103-106.
- 赵丹(2014). *大学生学业拖延、学业自我效能感与学习动机的关系研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 郑文清(2014). *大学生学业拖延的类型及其与时间管理倾向、学业自我效能感的关系*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 周国韬, 威立夫(1988). 人类行为的控制与调节——班杜拉自我效能感理论述评. *现代中小学教育*, (4), 38-44.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-Efficacy: A Theoretical Analysis of Its Determinants and Malleability. *Academy of Management Review*, 17, 183-211. <https://doi.org/10.5465/amr.1992.4279530>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99, 12-25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role Conflict and Academic Procrastination: A Self-Determination Perspective: Role Conflict and Academic Procrastination. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135-145. <https://doi.org/10.1002/ejsp.144>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>