

高中生未来时间洞察力与学业拖延的关系

——追求成功动机的中介作用

潘雅洁^{1,2}, 刘毅^{1,2}

¹新疆心智发展与学习科学重点实验室, 新疆 乌鲁木齐

²新疆师范大学心理学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2024年8月14日; 录用日期: 2024年9月4日; 发布日期: 2024年9月18日

摘要

为探讨未来时间洞察力、追求成功动机和学业拖延三者之间的关系, 本文采用青少年未来时间洞察力量表、成就动机量表和中学生学业拖延量表对304名在读高中生进行预测。结果发现, 未来时间洞察力、追求成功动机与学业拖延两两显著相关, 未来时间洞察力显著正向预测追求成功动机, 负向预测学业拖延; 追求成功动机对学业拖延有显著负向预测作用; 追求成功动机在未来时间洞察力和学业拖延之间起部分中介作用, 高中生未来时间洞察力通过追求成功动机间接对学业拖延产生影响。结论: 培养个体独立意识并增强自我效能感, 能够激发个体追求成功动机, 进而减少学业拖延行为。

关键词

学业拖延, 未来时间洞察力, 追求成功动机, 高中生

The Relationship between Future Time Perspective and Academic Procrastination among High School Students

—The Mediating Role of the Motivation for Success

Yajie Pan^{1,2}, Yi Liu^{1,2}

¹Xinjiang Key Laboratory of Mental Development and Learning Science, Urumqi Xinjiang

²School of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: Aug. 14th, 2024; accepted: Sep. 4th, 2024; published: Sep. 18th, 2024

Abstract

To explore the relationship among future time perspective, motivation for success and academic procrastination, 304 senior high school students were predicted by Adolescent Future Time Perspective Scale, Achievement Motivation Scale and Academic Procrastination Scale for Middle School Students. The results show that future time perspective, motivation for success and academic procrastination are significantly correlated, future time perspective positively predicts motivation for success and negatively predicts academic procrastination; motivation for success has a significant negative predictive effect on academic procrastination; motivation for success plays a partial intermediary role between future time perspective and academic procrastination, high school students' future time perspective indirectly affects academic procrastination through the pursuit of success motivation. Conclusion: Cultivating individual independence consciousness and enhancing self-efficacy can stimulate individual motivation to pursue success, and then reduce academic procrastination.

Keywords

Academic Procrastination, Future Time Perspective, Motivation for Success, High School Students

Copyright © 2024 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

拖延是指个体自愿推迟开始或完成某一计划的行为(Steel, 2007), 拖延行为延伸到学习领域即为学业拖延, 是学生在学习活动中推迟完成学业任务的行为倾向(庞维国, 2010)。尽管人们普遍认为学业拖延是一种非理性行为, 且会对学业成绩造成消极的影响(Strunk & Spencer, 2012)。但在实际学习生活中, 超过70%的学生依旧倾向于学业拖延(Klingsieck, 2013), 随之而来的, 是更多的负面情绪以及较低的幸福感和(Duru & Balkis, 2017)。那么个体真的是“明知山有虎, 偏向虎山行”吗?

事实上, 尽管持久的拖延对个体健康发展不利, 但它确实可以作为一种应对压力的有效方式。在个体出现拖延行为的当下, 他们的感受往往是积极的。然而, 并非所有人都以逃避的方式应对压力。对未来充满期望的个体通常较少表现出拖延行为。以往的研究指出, 个体的时间视角水平可能是抵御拖延的重要因素之一(Zabelina et al., 2018)。个体对未来的认知和行动倾向, 即未来时间洞察力(Future Time Perspective, FTP), 被认为对个体的目标设置、行为和态度形成具有重要影响。相较于学业拖延者, 拥有积极时间态度的个体通常表现出较高的自尊心、自我效能感和主观幸福感(McKay et al., 2016; Worrell et al., 2013), 并能够按时完成任务。因此, 积极时间态度与学业拖延呈负相关。

尽管已有研究证实了未来时间洞察力与学业拖延之间的关系, 但目前大多数研究集中在成年群体, 而对于中学生的探讨相对较少。然而, 高中阶段对于学生成长过程至关重要, 因此理解和应对学业拖延对于这一年龄群体尤为重要。此外, 尽管有一致的证据表明未来时间洞察力与拖延负相关, 但具体的作用机制仍需进一步探索。

本研究假设追求成功动机可能是未来时间洞察力影响学业拖延的一个重要中介变量。个体对时间的知觉会影响个体对于目标的选择, 个体的未来时间洞察力水平越高, 越会关注更长远的目标, 追求成功的动机也就更强烈。此外, 成就动机是影响学业拖延的一个重要因素, 是人们完成任务的过程中力求获

得成功的内部动因, 成就动机高的个体通过使任务具有内在吸引力从而减少厌恶来避免拖延行为(Steel, 2007)。成就动机包括追求成功和避免失败两个成分(Atkinson, 1957), 追求成功动机越强烈的个体, 逐步趋近目标, 积极进取; 而避免失败动机越强烈的个体, 往往回避目标, 消极退缩。因此, 基于以往研究, 本研究具体探讨追求成功动机在未来时间洞察力对学业拖延的影响中发挥的作用, 并提出如下假设:

假设 1: 未来时间洞察力与学业拖延之间呈负相关关系。

假设 2: 追求成功动机在未来时间洞察力与学业拖延之间起中介作用。

综上所述, 本研究将采用青少年未来时间洞察力量表、中学生学业拖延问卷和成就动机量表, 以探究未来时间洞察力对学业拖延的影响。

2. 方法

2.1. 被试

采取整群抽样法展开问卷调查, 在福州市某普通高中抽取高一、高二、高三各个年级段的学生, 在午休时间当场分发纸质版问卷, 采用匿名填写的方式, 保证问卷真实性。共回收 384 份问卷, 剔除不符合要求的以及不认真作答的 80 份问卷, 共保留有效问卷 304 份(男性 98 人, 女性 206 人), 问卷有效率为 79.17%。剔除标准: 明显的无效作答(规律作答、填空未作答或乱答)。

2.2. 测量工具

2.2.1. 青少年未来时间洞察力量表

采用吕厚超(2014)编制的《青少年未来时间洞察力量表》。该量表一共包括 28 个项目, 其中包括未来消极、未来积极、未来迷茫、未来清晰、未来计划以及未来坚持六个维度, 使用李克特 5 点计分法(1 = 非常不同意, 5 = 非常同意), 其中未来迷茫以及未来消极维度为反向计分。被试得分越高, 则代表其未来时间洞察力水平越高。该量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.73, 六个维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.73、0.77、0.76、0.73、0.81、0.83。

2.2.2. 中学生学业拖延量表

采用左艳梅(2010)编制的中学生学业拖延问卷。此问卷适用于中学生, 该量表共有 17 个条目, 划分为四个维度, 分别是延迟计划(条目 2, 6, 8, 9, 10), 延迟执行(条目 1, 3, 11, 14, 15), 延迟补救(条目 5, 7, 12, 13)和延迟总结(条目 4, 16, 17)。其中项目 1 和 3 是正向计分, 其余 15 个项目均选用反向计分的方式。使用李克特五点计分, 量表的整体分值越高, 表明其学业拖延程度越严重。该问卷在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.90。

2.2.3. 成就动机量表

采用叶仁敏和 Hagtvet 于 1992 年修订的成就动机量表(The Achievement Motivation Scale, AMS), 包括追求成功和避免失败两个子量表, 共 30 题, 每个子量表有 15 题。该量表在本研究中采用 4 点计分, 1 = 非常不符合, 4 = 非常符合, 分数越高表示个体成就动机水平越高。在本研究中, 两个子量表的 Cronbach's α 系数均为 0.88。鉴于需要, 本研究仅选取追求成功动机的 15 个项目。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差分析

采用自陈量表收集数据, 可能存在共同方法偏差(周浩, 龙立荣, 2004)。为避免共同方法偏差, 做了一定程序控制, 如匿名作答、反向计分等。随后采用 Harman 单因素分析法进行检验, 结果表明, 未经旋

转的第一个因子的方差解释度为 15.69%，小于临界值 40%，说明本研究的数据不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 未来时间洞察力、成就动机、学业拖延的相关分析

对未来时间洞察力、追求成功动机与学业拖延进行描述统计和皮尔逊积差相关分析(见表 1)。结果显示，未来时间洞察力与学业拖延呈显著负相关，与追求成功动机呈显著正相关；追求成功动机与学业拖延呈显著负相关。

Table 1. Descriptive statistics of each variable and correlation analysis results

表 1. 各变量描述统计与相关分析结果

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1) 追求成功动机	2.572	0.843	1		
2) 学业拖延	3.074	0.574	-0.32**	1	
3) 未来时间洞察力	3.182	0.563	0.17*	-0.33**	1

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，下同。

3.3. 成就动机在未来时间洞察力预测学业拖延中的中介作用

参照 Preacher 和 Hayes (2004)提出的 Bootstrap 方法进行中介效应检验(见表 2)，95%置信区间。因变量是学业拖延，自变量是未来时间洞察力，中介变量是追求成功动机。

Table 2. Bootstrap mediation effect regression coefficient

表 2. Bootstrap 中介效应回归系数

因变量	预测变量	回归系数	<i>t</i>
学业拖延	未来时间洞察力	-0.32(c1)	5.01***
追求成功动机	未来时间洞察力	0.17(a1)	2.53**
学业拖延	未来时间洞察力	-0.28(c1')	4.39***
	追求成功动机	-0.27(b1)	4.29***

结果显示，中介变量为追求成功动机时，未来时间洞察力能够正向显著预测追求成功动机($t = 2.53, p < 0.01$)，追求成功动机能够显著负向预测学业拖延($t = 4.29, p < 0.001$)，中介效应显著。

4. 讨论

4.1. 未来时间洞察力与学业拖延的关系

首先，通过对高中生未来时间洞察力的描述性统计分析发现，高中生在“未来积极”、“未来清晰”和“未来坚持”三个维度的均值较高，而在“未来消极”和“未来迷茫”维度的均值较低。这表明高中生对未来的规划总体上较为积极和正向。未来消极和未来迷茫均值较低的现象可以归因于家长教育模式的转变。如今，人们更加关注精神需求和心理健康，传统的“唯成绩论”不再占主流，全面发展的理念成为社会的新时尚。这种变化使学生能够获得更多的重视和尊重，从而在未来的时间规划上表现更积极。

其次，本研究从“延迟计划”、“延迟执行”、“延迟补救”和“延迟总结”四个学业拖延的维度进一步分析发现，“延迟补救”的均值最高，而“延迟计划”的维度均值最低。这一结果反映了当前高中生的实际状况，高中生“延迟计划”分数较低可能是由于学习状态的自主性较低，大多数学生只能完成老

师布置的任务,且学习负担较重,有限的空间使得他们无法自由决定学习进度。而“延迟补救”均值最低也侧面印证了高中生自我反思和自我反馈能力不足。

最后,相关分析表明,未来时间洞察力显著负向预测学业拖延。这一结果支持了先前的研究结论(李小保,吕厚超,2022)。未来时间洞察力涉及对未来的认知能力,具备强未来时间洞察力的学生能够有效规划未来,预见当前任务的结果,因此学业拖延行为较少。这些学生关注自我形象,不愿意在自己身上看到消极因素,通常会在结果出现之前尽最大努力改善当前状况。而未来时间洞察力较弱的学生只关注眼前,有些为了满足即时的愉悦而选择拖延,有些则对自己的能力认知不足,自以为能在短时间内完成任务,但结果往往不尽如人意。

4.2. 追求成功动机的中介作用

首先,高中生追求成功动机的性别差异不显著,这可能存在天花板效应。高中生正经历自我同一性与同一性混乱的阶段,从思想幼稚逐步走向成熟,独立思考能力不断增强,因此,男女生在追求成功动机上表现出较高的一致性。

其次,追求成功动机与学业拖延之间的相关性分析显示,追求成功动机对学业拖延有显著的负向影响。追求成功动机越强的个体投入学习越积极,更善于自我控制和时间管理,因而学业拖延现象较少。而追求成功动机较弱的个体缺乏明确目标,学业规划不足,容易出现拖延行为。

最后,未来时间洞察力对追求成功动机的正向预测和追求成功动机对学业拖延的负向预测均显著,表明追求成功动机在其中起到了中介作用。具有较高未来时间洞察力的学生更关注长远目标,而非眼前短期奖励,从而追求成功的动机更为强烈。这些学生往往能更好地执行学习计划,减少拖延。

因此,为了减少青少年学业拖延行为,应当激发学生的成功动机,可以通过提高自我效能感、培养自律能力和合理安排时间来实现。个体都具备上进心,但有些个体的上进心可能被压抑在内心深处。父母可以通过改善其教养方式、以身作则,展示自我努力的成果,能够有效激发孩子的追求成功动机。此外,教师的言传身教也对学生有显著影响,教师应根据学生特点给予针对性鼓励或示范,并通过组织游戏性质的竞赛活动,让学生在游戏中体验成功的乐趣,从而将这种动机转化为学习动力。学生的自我肯定同样重要,成功的体验能够增强自我效能感,进一步激发成功动机,减少学业拖延。

4.3. 研究局限和展望

本研究主要考察了追求成功动机在未来时间洞察力对学业拖延的影响中的中介作用。然而,由于本研究存在一些局限性,结果的解释和推广需谨慎对待。首先,问卷调查法可能受到社会赞许性的影响,难以明确变量间的因果关系。其次,本研究所用的《中学生拖延问卷》涉及城乡户口的学业拖延差异,由于样本的局限性可能影响结果的普遍适用性。最后,基于本研究的发现,可以采取一些措施减少学业拖延,如通过调整学习态度以激发高中生的学习动机、制定合理的学习规划和模式,以及增强自我效能感。学校应营造适当的民主与竞争氛围,为学生提供更大的发挥空间。

5. 结论

综上所述,本研究发现:1)未来时间洞察力显著正向预测追求成功动机,显著负向预测学业拖延。2)追求成功动机显著负向预测学业拖延。3)追求成功动机在未来时间洞察力对学业拖延的影响中中介作用显著。

致 谢

感谢老师与同学们在本研究过程中给予的指导、帮助和支持。

参考文献

- 李小保, 吕厚超(2022). 青少年时间态度与学业拖延的关系: 成就动机的中介作用. *心理科学*, 45(1), 47-53.
- 吕厚超(2014). 青少年时间洞察力研究(pp. 143-155). 科学出版社.
- 庞维国(2010). 大学生学习拖延研究综述. *心理科学*, 33(1), 147-150.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 左艳梅(2010). 中学生学业拖延的问卷编制及其与父母教养方式的关系研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational Determinants of Risk-Taking Behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, Self-Esteem, Academic Performance, and Well-Being: A Moderated Mediation Model. *International Journal of Educational Psychology*, 6, 97-119. <https://doi.org/10.17583/ijep.2017.2584>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*, 32, 175-185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- McKay, M. T., Percy, A., Cole, J. C., Worrell, F. C., & Andretta, J. R. (2016). The Relationship between Time Attitudes Profiles and Self-Efficacy, Sensation Seeking, and Alcohol Use: An Exploratory Study. *Personality and Individual Differences*, 97, 203-209. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.060>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects in Simple Mediation Models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36, 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- 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>
- Strunk, K. K., & Spencer, J. M. (2012). A Brief Intervention for Reducing Procrastination. *Academic Exchange Quarterly*, 16, 91-96
- Worrell, F. C., Mello, Z. R., & Buhl, M. (2013). Introducing English and German Versions of the Adolescent Time Attitude Scale. *Assessment*, 20, 496-510. <https://doi.org/10.1177/1073191110396202>
- Zabelina, E., Chestyunina, Y., Trushina, I., & Vedeneyeva, E. (2018). Time Perspective as a Predictor of Procrastination. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 238, 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2018.03.011>