

# 医学院校大学生情绪状态与学业拖延的关系

李青青, 张倩

(济宁医学院精神卫生学院, 山东 济宁 272067)

**【摘要】** 目的 探讨医学院校大学生情绪状态对学业拖延的影响。方法 采取整群抽样方法, 于 2016 年 7 月在山东省某医学院选取 350 名大学生, 采用一般拖延量表(GPS)、正性负性情绪量表(PANAS)进行调查。结果 ①医学生的学业拖延程度在性别、专业层次、是否独生和生源地方面差异均无统计学意义( $P$ 均 $>0.05$ ); ②情绪状态与学业拖延之间呈非线性相关; ③积极情绪状态和消极情绪状态对拖延程度均有显著负向预测作用( $t = -5.215, P < 0.01$ ;  $t = -3.785, P < 0.01$ ), 总贡献率为 9.5%。结论 医学院校大学生的情绪状态可以预测学业拖延, 在积极和消极情绪状态下学业拖延行为均会减少。

**【关键词】** 医学院校大学生; 情绪状态; 学业拖延

中图分类号: B844.3

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2017.05.015

## Relationship between emotional state and academic procrastination of medical college students

Li Qingqing, Zhang Qian

(Institute of Mental Health, Jining Medical University, Jining 272067, China)

**【Abstract】** **Objective** To explore the influence of emotional state on academic procrastination among medical college students. **Methods** In July 2016, 350 college students from a medical college in Shandong Province were selected with cluster sampling method, and they were assessed with General Procrastination Scale (GPS) and Positive Activation and Negative Activation Scale (PANAS). **Results** ①There was no significant difference in the degree of academic procrastination among medical students, such as gender, the professional level, the only child and the urban and rural areas ( $P > 0.05$ ). ②There was a nonlinear correlation between emotional state and academic procrastination. ③The positive emotional states and negative emotional states had significant negative predictive effects on the degree of academic procrastination ( $t = -5.215, P < 0.01$ ;  $t = -3.785, P < 0.01$ ), and the total contribution rate was 9.5%. **Conclusion** The emotional state of medical college students can predict academic procrastination, both positive and negative emotional states can reduce the academic procrastination of medical students.

**【Keywords】** Medical college students; Emotional state; Academic procrastination

学业拖延是指学生没有在规定时间内完成指定需要完成的学习任务, 从而造成一定的低落、苦恼等负性情绪困扰的现象<sup>[1]</sup>。学业拖延现象在大学生群体中较为普遍, 80%~90% 的学生表明自身有学业拖延现象<sup>[2]</sup>。对学业拖延的研究目前有两种主要导向, 一种导向认为学业拖延会带来不良后果, 对个体产生负面影响<sup>[3]</sup>, 一种导向认为学业拖延可以减轻学生的焦虑抑郁状态, 有助于维持个体心理健康<sup>[4]</sup>。但目前为止多数研究认为学业拖延可能导致焦虑抑郁情绪, 不利于大学生的身心健康, 降低学习和工作效率<sup>[5-7]</sup>。

对于情绪状态, 心理学者将情绪分为积极情绪和消极情绪状态。使人们体验到积极感觉如兴奋、热情等具有愉悦色调的称之为积极情绪, 与之相反的消极情绪反映的是一种对不良情绪的体验, 如哀伤、心烦、敌对、恐惧等具有悲伤色调的情绪<sup>[8]</sup>。

影响学业拖延的因素是多方面的<sup>[9-10]</sup>, 对于情绪方面, 主要涉及两方面内容: 情绪智力和学业情绪。已有研究显示学业拖延与情绪智力无关<sup>[11]</sup>, 而

对于学业情绪与学业拖延关系, 研究结果尚不一致<sup>[10, 12-14]</sup>, 且目前研究对象多为初高中或高职、普通大学生群体, 对医学院校大学生的研究较少。随着目前医学的改革趋势, 医学生的压力增大, 故本研究选取医学院校大学生为研究对象, 分析情绪状态与学业拖延的关系, 探讨其如何影响学业拖延, 以期减少医学教育中学业拖延现象提供参考。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

于 2016 年 7 月在山东省某医学院校选取 350 名大学生为调查对象, 共发放问卷 350 份, 回收有效问卷 321 份, 有效问卷回收率为 91.7%。其中男生 99 人 (30.8%), 女生 222 人 (69.2%); 本科 251 人 (78.2%), 专科 70 人 (21.8%); 城乡 119 人 (37.1%), 农村 202 人 (62.9%); 平均年龄 (20.46 ± 1.32) 岁。

### 1.2 调查方法

采用问卷调查法, 以班级为单位进行群体施测。施测地点为教室, 环境安静。由经过统一培训的主试向大

学生说明研究目的、量表填写注意事项后统一施测。测评耗时约 15 min,施测结束后由主试当场收回问卷。

### 1.3 调查工具

一般拖延量表 (General Procrastination Scale, GPS)<sup>[15]</sup> 由 Clarry Lay 于 1986 年编制,采用 Likert 5 点式评分法,1 分表示完全不符合,5 分表示完全符合,共 20 个项目,包括 10 道反向计分题目和 10 道正向计分题目,GPS 评分越高说明拖延程度越严重。该量表具有良好的重测信度和内部一致性信度,在不同情境中均表现出测量拖延行为的效果。该量表应用于我国大学生群体时具有良好的适应性,其中 Cronbach's  $\alpha = 0.807$ ,分半系数为 0.808。

正性负性情绪量表 (Positive Activation and Negative Activation Scale, PANAS)<sup>[16-17]</sup> 共 20 个项目,包括正情绪和负情绪两个维度,采用五点计分,1 分表示轻微或没有,5 分表示极强。积极情绪评分高表示个体精力旺盛,能集中精力和愉悦的情绪状态,而低分表明冷漠;消极情绪评分高则表示个体主观感觉困扰,苦恼的情绪状态,而低分表示镇定。

### 1.4 统计方法

采用 SPSS 17.0 进行统计分析,计量资料使用独立样本  $t$  检验,因子之间关系探究使用散点图分析,使用回归分析探究影响因素的有关变量。

## 2 结果

### 2.1 医学生 GPS 评分在人口学变量上的差异

医学生 GPS 评分在性别、专业层次、是否独生和生

源地方面差异均无统计学意义 ( $P$  均  $> 0.05$ )。见表 1。

表 1 医学生 GPS 评分在人口学变量上的差异

项 目	GPS 评分	$t$	$P$	
性别	男生 ( $n = 99$ )	51.22 ± 11.48	0.281	0.779
	女生 ( $n = 222$ )	50.86 ± 10.05		
专业层次	本科 ( $n = 251$ )	52.10 ± 11.21	1.372	0.171
	专科 ( $n = 70$ )	50.40 ± 10.09		
是否独生	是 ( $n = 108$ )	51.54 ± 10.62	1.826	0.069
	否 ( $n = 213$ )	48.96 ± 9.83		
生源地	城镇 ( $n = 119$ )	51.24 ± 11.02	0.341	0.734
	农村 ( $n = 202$ )	50.82 ± 10.20		

### 2.2 学业拖延与情绪状态的相关性

相关分析散点图显示,情绪状态与学业拖延程度呈非线性相关,提示情绪状态与学业拖延并不存在线性关系。

### 2.3 学业拖延与情绪状态各维度回归分析

以拖延程度为因变量,情绪状态各维度作为自变量进行回归分析,结果显示积极情绪和消极情绪对拖延程度有显著的负向预测作用 ( $t = -5.215$ ,  $P < 0.01$ ;  $t = -3.785$ ,  $P < 0.01$ ),总贡献率为 9.5%。其中积极情绪的贡献率为 5.5%,消极情绪的贡献率为 4.0%,回归方程为  $Y = 74.854 - 0.427X_1 - 0.321X_2$  ( $X_1$  为积极情绪,  $X_2$  为消极情绪,  $Y$  指学业拖延程度)。见表 2。

表 2 医学生学业拖延程度影响因素的回归分析

模 型	偏回归系数	标准误	标准化偏回归系数 Beta	$t$	$P$	$R^2$
常量	74.854	4.617		16.213	<0.01	0.095
积极情绪	-0.427	0.082	-0.288	-5.215	<0.01	
消极情绪	-0.321	0.085	-0.209	-3.785	<0.01	

## 3 讨 论

大学生 GPS 评分在不同人口学变量上差异无统计学意义,与熊俊梅等<sup>[14]</sup> 研究结果一致。而陈红丽<sup>[13]</sup> 的研究结果显示,大学生的拖延程度在人口学变量方面差异有统计学意义。研究结果不同的原因可能是本研究所选对象来自医学院校,医学院性别比例不平衡,男生少、女生多的现象导致结果差异无统计学意义。其次,医学院校的专业大多都与医学相关,专业的单一性可能导致学业拖延程度在专业

方面差异无统计意义。

医学院校大学生的情绪状态会影响学业拖延:在高积极情绪状态下,学业拖延行为少;高消极情绪状态下,学业拖延行为也少。在两种情绪状态对学业拖延的贡献方面,积极情绪的贡献率略大于消极情绪的贡献率。李格等<sup>[12-13]</sup> 研究显示,情绪状态能预测学业拖延程度,且积极情绪状态下学业拖延行为少,这与本研究结果一致,但周威等<sup>[10,13]</sup> 对消极情绪状态与学业拖延之间的研究结果却不同,分析原因可能是不同研究要求学生完成的任务分类不

同,分类任务的调节作用影响了情绪状态对学业拖延影响的强弱和方向;二是研究对象的差异性,多数研究为普通大学生或体育高职生,尤其是体育特长生经过长时间训练,能短时间内唤醒情绪状态,要求身体即刻做出反应,所以造成其高积极情绪的个体学业拖延行为少,当处于消极情绪状态时,身体唤醒需要更多能量,因此体育高职生的拖延行为增多。而相对于其他大学生群体,医学生课业负担较重,拖延可能会导致严重后果,必须及时完成相关任务,而且医学的精细性及特殊性也要求医学生保持积极情绪,以便及时发现症结所在。对医学生来说,为应对高强度学习,在消极情绪状态下,医学生需要将负面情绪转化为力量,从而减少学业拖延行为。因此,对医学生来说,在正常的学业情境中,高积极情绪状态和消极情绪状态均可能减弱学业拖延程度。

综上所述,对于医学生而言,虽然高积极情绪和高消极情绪均能减少拖延行为,但不能忽略消极情绪的负面影响,应及时引导医学生对情绪的关注和调节,注重发挥老师的引导作用及学生的主体作用,提高学生对情绪的认识水平;其次要加强学生的心理教育,引导其有效调控情绪,保持积极的情绪状态,营造良好的学习氛围,进而降低学业拖延程度。

本研究也有一定的局限性,首先大学生采用自我报告的形式完成问卷,无法避免误差;其次,被试人数相对较少,结果可能无法代表医学生群体;再者,影响学业拖延的因素不仅是本文所提及的因素,在以后的研究中应扩大探寻影响因素的范围,采用更高级的统计方法,如中介、调节或相互交叉的方法等研究学业拖延。

## 参考文献

- [1] 徐艳菲. 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[D]. 济南: 山东师范大学, 2014.
- [2] 楚翘, 肖蓉, 林倩. 大学生拖延行为状况与特点研究[J]. 中

国健康心理学杂志, 2010, 18(8): 970-972.

- [3] Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure[J]. Psychol Bull, 2007, 133(1): 65-94.
- [4] Gable SL. What (and why) is positive psychology[J]. Rev Gen Psychol, 2005, 9(2): 103.
- [5] Watson DC. Procrastination and the five-factor model: a factor level analysis[J]. Pers Individ Differ, 2001, 30(1): 149-158.
- [6] Klassen RM, Ang RP, Chong WH, et al. Academic procrastination in two settings: motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore[J]. Appl Neuropsychol, 2010, 59(3): 361-379.
- [7] Van EW. Procrastination at work and time management training[J]. J Psychol, 2003, 137(5): 421-434.
- [8] 刘阿娜. 情绪和内外倾人格类型对风险决策的影响[D]. 昆明: 云南师范大学, 2014.
- [9] 陈陈, 燕婷, 林崇德. 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系[J]. 心理发展与教育, 2013, 29(4): 368-377.
- [10] 周威, 宋灿, 周情情. 高职生自我效能感、学业情绪和学业拖延的关系[J]. 教育教学论坛, 2016(2): 206-208.
- [11] 彭欣, 汤晓林, 袁园, 等. 医学生学业拖延与学业自我效能感、情绪智力的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(9): 1406-1409.
- [12] 李格. 大学生学业拖延与学业情绪的相关及团体干预研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2012.
- [13] 陈红丽. 大学生学业拖延与情绪状态及其调节方式的关系研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2009.
- [14] 熊俊梅, 张晓翔, 李精华. 大学生学业情绪与学业拖延关系研究[J]. 长江大学学报(社会科学版), 2012, 35(6): 133-135.
- [15] 胡凤姣, 陈贵, 蔡太生. 一般拖延量表在中学生中的适用性[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(11): 1685-1687.
- [16] 张作记. 行为医学量表手册[M]. 北京: 中华医学电子音像出版社, 2005: 236-237.
- [17] 魏玲, 何涛, 孙明媚, 等. 医学生疲劳与正负情绪、一般自我效能感的现状及关系[J]. 中国心理健康杂志, 2012, 20(12): 1902-1905.

(收稿日期: 2017-06-06)

(本文编辑: 陈霞)