

· 论著·预防·

中职生未来时间洞察力与学业拖延的关系： 自我控制的中介作用

李 霜, 孙崇勇*

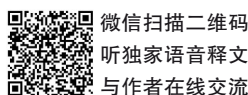
(吉林师范大学教育科学学院, 吉林 四平 136000)

*通信作者: 孙崇勇, E-mail: cysun@jlnu.edu.cn)

【摘要】 目的 探讨中职生未来时间洞察力对学业拖延的影响及自我控制的作用, 为中职生心理健康教育提供参考。**方法** 于 2022 年 6 月选取安徽省黄山市 2 所中职院校的 1 419 名中职生为研究对象, 采用青少年未来时间洞察力问卷、中学生学业拖延问卷和自我控制量表(SCS)分别评定中职生的未来时间洞察力、学业拖延和自我控制能力情况, 使用 PROCESS 中介效应检验分析自我控制在未来时间洞察力和学业拖延之间的中介作用。**结果** ①青少年未来时间洞察力问卷总评分、SCS 总评分与中学生学业拖延问卷总评分均呈正相关($r=0.558、0.470, P$ 均 <0.01); ②未来时间洞察力和自我控制均能正向预测学业拖延($\beta=0.463、0.218, P$ 均 <0.01), 未来时间洞察力能够正向预测自我控制($\beta=0.348, P<0.01$); ③自我控制在未来时间洞察力和学业拖延之间起部分中介作用[间接效应 $=0.076(95\% CI: 0.052\sim 0.101, P<0.01)$, 间接效应占总效应的 16.41%]。**结论** 中职生未来时间洞察力可以直接影响学业拖延, 也可以通过自我控制间接影响学业拖延, 自我控制在未来时间洞察力与学业拖延之间起部分中介效应。

【关键词】 中职生; 未来时间洞察力; 学业拖延; 自我控制

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



中图分类号: B844.2

文献标识码: A

doi: 10.11886/scjsws20220802001

Relationship between future time insight and academic procrastination among secondary vocational students: the mediating role of self-control

Li Shuang, Sun Chongyong*

(College of Education Science, Jilin Normal University, Siping 136000, China)

*Corresponding author: Sun Chongyong, E-mail: cysun@jlnu.edu.cn)

【Abstract】 Objective To explore the influence of future time insight on academic procrastination and the role of self-control among secondary vocational students, and to provide references for mental health education of them. **Methods** A total of 1 419 secondary vocational students from 2 secondary vocational schools in Huangshan City Anhui Province were selected as the research objects in June 2022. The future time insight questionnaire for adolescents, the academic procrastination questionnaire for middle school students and the Self-Control Scale (SCS) were used to assess the future time insight, academic procrastination and self-control ability of secondary vocational students. The mediating effect test of PROCESS was used to analyze the mediating role of self-control between future time insight and academic procrastination. **Results** ①There was a positive correlation between the future time insight questionnaire for adolescents score, the SCS score and the academic procrastination questionnaire of middle school students score ($r=0.558, 0.470, P<0.01$). ②Both future time insight and self-control could positively predict academic procrastination ($\beta=0.463, 0.218, P<0.01$), while future time insight could positively predict self-control ($\beta=0.348, P<0.01$). ③Self-control partially mediated the relationship between future time insight and academic procrastination [indirect effect $=0.076(95\% CI: 0.052\sim 0.101, P<0.01)$, and the indirect effect accounted for 16.41% of the total effect]. **Conclusion** The future time insight of secondary vocational students can affect academic procrastination directly or indirectly through self-control, which partially mediates the relationship between future time insight and academic procrastination.

【Keywords】 Secondary vocational students; Future time insight; Academic procrastination; Self-control

随着社会信息技术的发展, 学生接触校园外的

世界更加便利, 逐渐出现上课注意力过度分散, 学习主动性减弱以及学业拖延等现象, 且拖延群体不断趋向低龄化^[1]。中职生正处于青春期自我概念发

基金项目: 吉林省社会科学基金项目(项目名称: 新冠疫情影响下
中职生焦虑现状与催眠干预研究, 项目编号: 2020B124)

展和确定阶段,时间管理能力差,学业拖延现象日渐严重^[2-3],已引起社会广泛关注。学业拖延是个体本应该完成但实际上却没有完成学业任务的一种非理性行为,会引发学生的高焦虑、低自尊等负面情绪体验,进而影响学生的身心健康^[4-5]。拖延会使个体形成对学业的否定态度,导致学业成就感低,进而影响其升学和就业^[6]。未来时间洞察力是个体对未来目标的信念或取向,未来时间洞察力高的个体对未来的认知和预见性更清晰,更易为实现目标制定可行的计划^[7-8]。一般来说,未来时间洞察力强的个体,拖延行为越少^[9]。另外,学业拖延受个体自我控制的影响^[10]。自我控制是个体有意识地对自己的行为、思想和情感进行调控,是实现自我调节的有效手段^[11]。研究显示,高自我控制能力的个体学业拖延行为较少^[12]。由于对未来时间的洞察力是自我控制的重要组成部分,未来时间洞察力越强,自我控制能力就越强,即未来时间洞察力与自我控制能力呈正相关^[13]。然而,中职生学业拖延与未来时间洞察力及自我控制的关系与内在机制尚不清楚。故本研究假设未来时间洞察力正向预测学业拖延,自我控制在其中起部分中介作用,探讨中职生未来时间洞察力和自我控制对学业拖延的影响,为中职生学业拖延的干预提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象

于2022年6月,选取安徽省黄山市2所中职学校的在校中职生为研究对象,采用分层随机抽样,从每所学校的每个年级中随机抽取5个班,共抽取30个班级,纳入1500名学生进行问卷调查。共发放问卷1500份,回收问卷1455份,其中有效问卷1419份,有效问卷回收率为94.60%。参与调查的学生及家长均知情同意,并签署知情同意书。

1.2 评定工具

采用自编一般情况调查表收集中职生的基本资料,包括性别、年龄、年级、生源地、是否独生子女以及是否担任班干部。

采用吕厚超^[14]编制的青少年未来时间洞察力问卷评定中职生的未来时间洞察力,该量表共28个条目,包括未来消极、未来积极、未来迷茫、未来清晰、未来坚持和未来计划共6个维度。采用1~5分5级评分,其中未来消极和未来迷茫维度为反向计分,总评分范围28~140分,总评分越高,表明未来时间洞

察力水平越高。本研究中,该量表的Cronbach's α 系数为0.900,各分量表的Cronbach's α 系数为0.615~0.817。

采用左艳梅^[15]编制的中学生学业拖延问卷评定中职生学业拖延情况。该量表共17个条目,包括延迟计划、延迟执行、延迟补救和延迟总结共4个维度,采用1~5分5级评分,总评分范围17~85分,总评分越低,表明个体学业拖延程度越严重^[16]。本研究中,该量表的Cronbach's α 系数为0.889,各分量表的Cronbach's α 系数为0.723~0.913。

采用Tangney等编制,谭树华等^[17]修订的自我控制量表(Self-Control Scale, SCS)评定中职生自我控制能力。该量表共19个条目,包括抵御诱惑、冲动控制、健康习惯、专注工作、节制娱乐共5个维度,采用1~5分5级评分,其中15个条目为反向计分。总评分范围19~95分,总评分越高,表明个体自我控制能力越强。本研究中,该量表的Cronbach's α 系数为0.846,各分量表的Cronbach's α 系数为0.647~0.862。

1.3 评定方法

通过问卷星平台进行调查,经学校领导同意后,由各班班主任统一发放二维码,并要求学生在同一课间时间用手机填写问卷,问卷填写耗时约20 min。问卷指导语对此次调查的用途和保密性进行了说明,并采用匿名方式填写。本研究将漏填和规律作答的问卷作为无效问卷处理。

1.4 统计方法

采用SPSS 21.0进行统计分析,符合正态分布的计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,组间比较采用独立样本 t 检验,多组比较采用单因素方差分析,并进行事后多重比较;计数资料以 $[n(\%)]$ 表示。采用Pearson相关分析进行相关性检验;采用SPSS 21.0宏程序PROCESS插件的Model 4检验中介模型,使用Bootstrap法进行中介效应检验,抽取5000 Bootstrap样本估计各种效应95%的置信区间;采用Harmen单因素检验法进行共同方法偏差检验。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 共同方法偏差的检验

采用Harmen单因素检验法,对三个量表所有变量进行探索性因子分析,结果显示,12个主成分被

提取,第一个主成分可解释总变异的 23.66%,小于 40%的临界值,说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.2 中职生一般资料和各量表评分

共 1 419 名中职生完成调查,其中男生 417 名(29.39%),女生 1 002 名(70.61%);年龄 14~19 岁[(16.61±0.96)岁];中职一年级 653 名(46.02%),二年级 489 名(34.46%),三年级 277 名(19.52%);独生子女 563 名(39.68%),非独生子女 856 名(60.32%);城镇生源 513 名(36.15%),农村生源 906 名(63.85%);担任班干部 627 名(44.19%),未担任班干部 792 名(55.81%)。

中职生青少年未来时间洞察力问卷总评分为(98.01±12.76)分,中学生学业拖延问卷总评分为(57.97±10.59)分,SCS 总评分为(59.87±9.46)分。

2.3 不同社会人口学特征的中职生学业拖延问卷总评分比较

不同年级的中职生中学生学业拖延问卷总评分差异有统计学意义($F=2.155, P<0.05$),事后检验显示,中职一年级学生的中学生学业拖延问卷总评分高于二年级。担任班干部的学生中学生学业拖延问卷总评分高于未担任班干部者($t=4.111, P<0.01$),差异有统计学意义。见表 1。

表 1 不同社会人口学特征的中职生学业拖延问卷总评分比较($\bar{x}\pm s$,分)

Table 1 Comparison of total scores of academic procrastination questionnaire among secondary vocational school students with different sociodemographic characteristics

项 目	中学生学业拖延问卷总评分	t/F	P	LSD
性别	男生(n=417) 女生(n=1 002)	57.70±11.68 58.09±10.10	0.635	0.526
年级	一年级(n=653) 二年级(n=489) 三年级(n=277)	58.71±10.68 57.34±10.62 57.36±10.25	2.155	0.030 ①>②
是否独生子女	是(n=563) 否(n=856)	58.02±10.55 57.94±10.63	0.135	0.893
生源地	城镇(n=513) 农村(n=906)	58.45±10.55 57.70±10.61	1.284	0.199
是否担任班干部	是(n=627) 否(n=792)	59.27±10.67 56.95±10.42	4.111	<0.010

注:①中职一年级,②中职二年级

2.4 相关分析

中职生青少年未来时间洞察力总评分与中学

生学业拖延问卷总评分呈正相关($r=0.558, P<0.01$),SCS 总评分与青少年未来时间洞察力总评分呈正相关($r=0.470, P<0.01$),中学生学业拖延问卷总评分与 SCS 总评分呈正相关($r=0.413, P<0.01$)。

2.5 中介效应分析

未来时间洞察力可以正向预测学业拖延($\beta=0.463, t=25.296, P<0.01$),判定系数 $R^2=0.341$ 。自我控制变量加入后,未来时间洞察力对学业拖延的预测作用下降($\beta=0.076, t=19.082, P<0.01$);未来时间洞察力可以正向预测自我控制($\beta=0.348, t=20.036, P<0.01$),判定系数 $R^2=0.221$;自我控制对学业拖延也表现出显著的正向预测作用($\beta=0.218, t=7.945, P<0.01$)。此外,未来时间洞察力对学业拖延的总效应和自我控制的中介效应 Bootstrap 95% 置信区间均不包含 0,可判定其中介效应显著。自我控制在未来时间洞察力和学业拖延之间起部分中介作用[间接效应=0.076(95% CI: 0.052~0.101, $P<0.01$),间接效应占总效应的 16.41%]。见图 1、表 2。

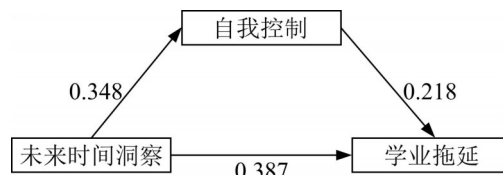


图 1 自我控制在未来时间洞察力和学业拖延之间的中介模型
Figure 1 A mediation model of self-control between future time insight and academic procrastination

表 2 自我控制中介效应值

Table 2 Self-control mediation effect value

变 量	自我控制			学业拖延		
	β	t	P	β	t	P
常数	25.740	14.983	<0.010	0.463	25.296	<0.010
未来时间洞察力	0.348	20.036	<0.010	0.076	19.082	<0.010
自我控制				0.218	7.945	<0.010
R^2	0.221			0.341		
F	401.437			365.544		

3 讨 论

本研究结果显示,中职二年级学生的中学生学业拖延问卷总评分低于一年级,提示二年级学生可能存在更多的学业拖延行为。这与既往研究结果一致^[18-19]。可能是由于二年级学生已经结束了中职学校适应期,又没有升学和就业压力,更易出现学业拖延和懈怠行为。此外,中职生学业拖延程度在是否担任班干部方面差异有统计学意义($P<0.01$),

可能是因为担任班干部和未担任班干部的学生在对自我认知方面有所不同,比如自信心和责任心,以及在集体中的凝聚力和个人领导力不同^[20]。本研究中,担任班干部的学生中学生学业拖延问卷总分评分低于未担任班干部的学生,可能是担任班干部的学生无论是在活动中还是学习中,都要起到带头作用,而尽责性和自信心水平高的个体更不容易出现拖延行为^[21]。

相关分析结果显示,青少年未来时间洞察力问卷总分与中学生学业拖延问卷评分呈正相关,与以往研究结果一致^[22-23]。未来时间洞察力低的个体更容易出现学业拖延行为,可能是因为低未来时间洞察力的个体经常游离于个人的目标之外,低估甚至放弃长远而有价值的目标意向,行动力不足,自我控制能力低,故而把时间和精力更多地消耗在当前的娱乐中,从而加重了学业拖延行为^[24]。中介效应分析结果显示,自我控制可以正向预测学业拖延,个体自我控制能力越强,对时间的掌控能力越好,可以坚持自己的学习目标并抵制各种诱惑,故其学业拖延行为更少^[25]。未来时间洞察力对自我控制有正向预测作用,未来时间洞察力越强的个体,对未来事件的解释水平较高,更能够选择对自己长远有利的事件,有更强的自我控制能力^[26]。

本研究采用 PROCESS 插件中介效应检验程序验证了自我控制在未来时间洞察力与学业拖延之间存在部分中介作用,支持本研究假设。自我控制的双系统模型认为,个体在面对诱惑时会自动激起一个相应的冲动行为,它的启动一般无需注意资源的参与,个体在面对学业任务时,若无有效的调控,或自我控制系统较为薄弱,则很容易启动冲动系统,使个体产生趋近诱惑刺激的行为,导致学业拖延^[27]。一方面,未来时间洞察力可以直接影响学业拖延,另一方面,也能通过自我控制的中介作用间接影响学业拖延。一般来说,未来时间洞察力越差的个体自我控制能力越弱,不能很好地规划和管理自己的时间,最终间接导致学业拖延行为的增加。

综上所述,中职生未来时间洞察力能够正向预测学业拖延,自我控制在未来时间洞察力和学业拖延之间起部分中介作用。本研究局限性在于:①研究对象和研究方法等方面存在不足,以后研究可以考虑结合访谈法和实验法,以提高研究的信度;②研究对象来自同一地区的中职院校,仅反映该地区的情况,限制了研究的外部效度,未来研究可以扩大取样范围;③目前用于评定中职生自我控制的

量表较少,故采用 SCS 进行调查,该量表应用于中职生自我控制能力评定的信效度还需进一步考察,可在未来研究中编制更符合中职生的自我控制能力评定量表。

参考文献

- [1] 王姝瞳. 大学生生命意义感与学业拖延的关系: 自我控制的中介作用及主动性人格的调节作用[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2021.
Wang ST. The relationship between the sense of meaning of life and academic procrastination of college students: the mediating role of self-control and the moderating role of active personality [D]. Shenyang: Shenyang Normal University, 2021.
- [2] 谢丽娟. 中职生学业拖延与时间管理倾向的关系研究[J]. 中小学心理健康教育, 2019(4): 12-15.
Xie LJ. Research on the relationship between academic procrastination and time management tendency of secondary vocational students [J]. Mental Health Education in Primary and Secondary School, 2019(4): 12-15.
- [3] 曾应梅. 中职生学业拖延情况调查与干预研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2019.
Zeng YM. Survey and intervention study on academic procrastination among secondary vocational school students [D]. Fuzhou: Fujian Normal University, 2019.
- [4] 马雪玉. 父母教养方式和学业拖延对小学生学业水平影响的路径分析[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(12): 1896-1899.
Ma XY. Path analysis of the influence of parenting style and academic procrastination on the academic level of primary school students [J]. Chinese Journal of School Health, 2015, 36(12): 1896-1899.
- [5] 许丽娟, 郑发祥. 心理韧性团体辅导对改善中职生学业拖延的影响[J]. 现代职业教育, 2021(50): 166-167.
Xu LJ, Zheng FX. Effect of psychological resilience group counseling on improving the academic procrastination of secondary vocational students [J]. Modern Vocational Education, 2021(50): 166-167.
- [6] Fentaw Y, Moges BT, Ismail SM. Academic procrastination behavior among public university students [J]. Educ Res Int, 2022, 2022: 1277866.
- [7] 苏靖雯, 李双, 睢琪玉, 等. 正念对大学生应对方式的影响: 未来时间洞察力的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(11): 1617-1622.
Su JW, Li S, Sui QY, et al. Mindfulness and coping style of college students: the mediating role of future time perspective [J]. China Journal of Health Psychology, 2021, 29(11): 1617-1622.
- [8] 刘玉敏. 高中生未来时间洞察力对学业拖延的影响: 坚毅的调节作用[J]. 陕西学前师范学院学报, 2022, 38(4): 93-99.
Liu YM. The influence of future time perspective on academic procrastination in high school students: the moderating effect of grit [J]. Journal of Shaanxi Xueqian Normal University, 2022, 38(4): 93-99.

- [9] 程静宁. 未来时间洞察力对拖延的影响: 自我控制的中介作用及干预研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2019.
Cheng JN. The influence of future time insight on procrastination: the mediating effect of self-control and its intervention research [D]. Shanghai: Shanghai Normal University, 2019.
- [10] 费维宝. 拖延与自我控制的相关研究综述[J]. 现代交际, 2016(16): 138-139.
Fei WB. A review of studies related to procrastination and self-control[J]. Modern Communication, 2016(16): 138-139.
- [11] Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success[J]. J Pers, 2004, 72(2): 271-324.
- [12] Eun JJ, You JH. The effect of adolescents' time perspective and self-control on academic procrastination: the mediating effect of cellular phone addiction[J]. Korean J Child Studies, 2014, 35(1): 119-133.
- [13] Barber LK, Munz DC, Bagnsby PG, et al. When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement[J]. Pers Individ Differ, 2009, 46(2): 250-253.
- [14] 吕厚超. 青少年时间洞察力研究[M]. 北京: 科学出版社, 2014: 142-155.
Lu HC. Study on adolescent time perspective [M]. Beijing: Science Press, 2014: 142-155.
- [15] 左艳梅. 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[D]. 重庆: 西南大学, 2010.
Zuo YM. An exploratory design of the questionnaire of middle school students' academic procrastination [D]. Chongqing: Southwest University, 2010.
- [16] 于晓琳, 杜婷淑. 生命意义感对青少年学业拖延的影响: 自我控制和时间管理倾向的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(1): 135-141.
Yu XL, Du TS. Effect of sense of life meaning on adolescents' academic procrastination: the chain-mediated role of self-control and time management propensity [J]. China Journal of Health Psychology, 2023, 31(1): 135-141.
- [17] 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(5): 468-470.
Tan SH, Guo YY. Revision of self-control scale for chinese college students [J]. Chinese Journal of Clinical Psychology, 2008, 16(5): 468-470.
- [18] 李丽凤. 中职生未来时间洞察力、学业延迟满足和学业拖延的现状调查及其关系研究[D]. 桂林: 广西师范大学, 2021.
Li LF. A survey of current situation and a relationship research on the future time perspective, academic delay of gratification and academic procrastination of secondary vocational students [D]. Guilin: Guangxi Normal University, 2021.
- [19] 孙知鸷. 时间管理倾向、学业延迟满足、未来时间洞察力与学业拖延的关系研究[D]. 牡丹江: 牡丹江师范学院, 2022.
Sun ZZ. A thesis submitted in conformity with the requirements for the degree of education master mental health education [D]. Mudanjiang: Mudanjiang Normal University, 2022.
- [20] 陶金花, 程灶火. 大学生责任心问卷编制和信效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(3): 496-498, 641.
Tao JH, Cheng ZH. College student's responsibility questionnaire: development, reliability and validity [J]. Chinese Journal of Clinical Psychology, 2020, 28(3): 496-498, 641.
- [21] 苟丽萍. 学生学业拖延行为的心理学解释及启示[J]. 教育科学论坛, 2020(10): 9-10.
Gou LP. Psychological explanation and enlightenment of students' academic procrastination behavior [J]. Education Science Forum, 2020(10): 9-10.
- [22] Axelrad H, Drizin R, Malul M, et al. Does future time perspective predict motivation to learn? [J]. Int J Sch Educ Psychol, 2022, 10(1): 94-104.
- [23] Harber K, Zimbardo P, Boyd J. Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective [J]. Basic Appl Soc Psych, 2003, 25(3): 255-264.
- [24] 宋梅歌, 冯廷勇. 时间洞察力对拖延行为的影响机制: 时间折扣的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(6): 683-690.
Song MG, Feng TY. How time perspective influences procrastination: mediating roles of time discounting [J]. Psychological Development and Education, 2017, 33(6): 683-690.
- [25] 于晓琳, 杜婷淑. 生命意义感对青少年学业拖延的影响: 自我控制和时间管理倾向的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(1): 135-141.
Yu XL, Du TS. Effect of meaning in life on academic procrastination of teenagers: self-control and time management tendency as Chain mediator [J]. China Journal of Health Psychology, 2022, 31(1): 135-141.
- [26] Milfont TL, Schwarzenthal M. Explaining why larks are future-oriented and owls are present-oriented: self-control mediates the chronotype-time perspective relationships [J]. Chronobiol Int, 2014, 31(4): 581-588.
- [27] 黄慧琴. 高年级小学生师生关系对学业拖延的影响: 自我控制与个人成长主动性的链式中介作用[D]. 广州: 广州大学, 2022.
Huang HQ. Effect of teacher-student relationship on academic procrastination in senior primary school students: the chain mediating effect of self-control and personal growth initiative [D]. Guangzhou: Guangzhou University, 2022.

(收稿日期: 2022-08-02)

(本文编辑: 戴浩然)