

云南昆明市大学生未来取向对学业拖延的影响——自我控制的中介作用

朱柯瑾

格乐大学

DOI:10.12238/er.v7i7.5236

摘要：在当前我国基础教育深层次改革的大背景下，学生反思性学习能力与学习质量已成为教育工作的核心关注点。本研究聚焦于云南省昆明市大学生群体，旨在深入探讨其未来取向对学业拖延现象的影响，并进一步分析自我控制在这一过程中所扮演的角色。通过的问卷调查，我们成功收集了352名大学生的相关数据，并运用SPSS统计软件进行了深入分析。研究结果表明：云南昆明市大学生的未来取向对学业拖延具有显著的负向影响；未来取向对大学生的自我控制能力产生积极影响；自我控制对学业拖延呈现负向影响，即自我控制能力较强的学生更不容易出现学业拖延现象；最后，本研究还发现自我控制在未来取向和学业拖延之间起到了部分中介作用。

关键词：未来取向；学业拖延；自我控制

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Impact of Future Orientation on Academic Procrastination among University Students in Kunming City, Yunnan Province— the Mediating Role of Self-Control

Kejin Zhu

Krirk University

Abstract: In the context of China's comprehensive basic education reform, enhancing students' reflective learning abilities and overall learning quality has become a central objective. This study focuses on college students in Kunming City, Yunnan Province, aiming to explore the impact of future orientation on academic procrastination and analyze the role of self-control. A questionnaire survey collected data from 352 college students, analyzed using SPSS statistical software. The findings reveal that future orientation has a significant negative effect on academic procrastination. Additionally, future orientation positively influences students' self-control abilities, reducing the likelihood of procrastination. The study also finds that self-control mediates the relationship between future orientation and academic procrastination.

Keywords: Future orientation; Academic procrastination; Self-control

引言

在全球化的大背景下，提升国民素养对于中国现代化建设和民族复兴至关重要。正如贝克在《反思的现代化》一书中所述，自我反思能力的提升是推动全球化的最终动力。赵敏和李森也强调，深入理解他人反思的内在思想与潜在意义，对提高学生的反思能力、提升其反思品质、促进核心素养发展具有重要作用^[1]。李永梅和谭维智（2023）提出，在信息化时代，教育应培养学生对信息和知识的质疑、批判与反思能力。新课程改革旨在提升学生学习能力，培养学生主动学习的意识和反思精神，新高考和新课标对学生的反思性思维能力和学习方式提出了新要求^[2]。

然而，当前大学生群体中普遍存在的学业拖延现象，已

成为一个不容忽视的问题。超过95%的中国大学生曾有过学业拖延行为，其中约50%存在严重学业拖延问题^[3]。学业拖延不仅影响学业成绩，还可能引发负面情绪，影响未来就业和发展。学业拖延的形成涉及多维度、多因素，包括个体的人格特质、动机水平、情绪管理能力，以及外部任务的难度、截止时间的紧迫性、学习环境舒适度和家庭环境支持度等^[4]。

未来取向作为一种重要的心理变量，指个体对未来时间的态度、观念及行为倾向。具有高度未来取向的大学生能清晰认知和规划未来的学业和职业，具备自我管理和自我驱动能力，因此被认为是减缓学业拖延的重要心理特质^{[5][6]}。自我控制能力则衡量个体如何有效管理和调节自己的行为、情感和思维以实现个人目标，对避免学业拖延行为具有重要作

用^{[3][7]}。

已有研究表明，未来取向可正面影响个体的自我控制能力，进而负面影响学业拖延行为。具有高未来取向的大学生往往具备更强的自我控制能力，有助于规划和管理学习与行为，有效避免拖延。

昆明市作为云南省的省会，具有典型的西南地区文化特征，多所高等院校，涵盖了不同层次和类型的教育，为研究提供了丰富的文化背景和多样化样本。选择云南昆明市大学生作为研究对象，有助于理解中国西部地区大学生的学业拖延现象，为制定针对性的干预措施提供依据。

1 文献综述

1.1 理论基础

Mische 和 Shoda（1995）的认知及情感系统理论提出双系统思考模式，阐述人脑如何在直觉和逻辑间作出决策。Richmond 等将大脑分为系统1（直觉）和系统2（理性），系统1快速、并行、自动化，易受情绪影响，而系统2慢速、顺序、控制性。直觉决策（系统1）基于情感和经验，有助于快速应对环境变化，而理性决策（系统2）缓慢、消耗资源，易出错。人类倾向于依赖直觉决策，导致决策错误，系统2则会尝试监督和修正系统1的失误。

于松梅和杨丽珠用该理论解释学业拖延，认为是由冲动系统和自我控制系统共同作用的结果。自我控制是基于理性思考和意志策略的决策过程，权衡眼前利弊和长期收益。姜海燕（2019）指出自我控制的选择偏差由前额叶的工作记忆系统和情绪驱动系统导致。高未来取向个体关注长远目标，发展出强自我控制能力，抵制诱惑，完成长期任务如学业。低未来取向个体可能关注短期利益，缺乏长期目标承诺，导致差自我控制能力。

郭锦翠（2022）等认为，长期规划和目标使个体偏向理性思维方式，追求即时愉悦感则选择满足当前需求。高未来取向个体设定清晰目标和规划，提高自我控制能力，按计划行动，减少学业拖延。低未来取向个体缺乏明确目标和计划，自我控制能力下降，易出现学业拖延。

基于认知和情感系统理论，高未来取向的个体倾向于设定清晰的目标和规划，这些目标和规划会提高了个体的自我控制能力，促使他们按照计划行动，减少学业拖延。而低未来取向的个体可能缺乏明确的目标和计划，导致自我控制能力下降，更容易出现学业拖延。

1.2 未来取向

未来取向是个人的思想和行为指向未来时间的一种偏好，它包括对未来的思考和规划，对未来的目标和愿望，以及如何实现这些规划和愿望的思考与执行力。

许多研究表明，环境因素如社会经济发展、宗教信仰、政治文化环境和社会价值观对个体未来取向的形成和发展

有重要影响^[5]。家庭背景，包括社会经济地位、父母教育水平、教养方式和期望，也显著影响青少年未来取向。社会支持体系，包括父母、同伴和社会他人的支持，对个体未来取向的形成同样重要。

个体因素如人格特质、认知能力、动机、自我概念、自我调节能力和情绪适应性也对未来动机-认知-规划系统产生影响。例如，黄希庭和郑涌发现，自我认同水平高的个体未来取向更积极和远见。

积极心理学视角下，构建积极未来导向有助于预防青少年压力、焦虑等不良情绪，降低抑郁和自杀风险，并提升情绪适应和心理健康水平。

Wills 和 Sandy（2001）指出，未来导向与早期物质滥用行为负相关，例如未来导向能预测青少年大麻吸食行为，对大麻的感知力在其中起中介作用。未来导向也影响吸烟和肥胖可能性，以及学生的学习动机、投入和学业成绩。

20世纪80年代的研究发现，未来态度的积极程度影响成就动机和学习状况。Barber 等（2012）发现，未来导向强的大学生在学业成绩上表现更佳，且这种正相关关系在自我控制能力弱的学生中更明显。

1.3 自我控制

自我控制是指个体通过调整既有的思维和行为模式，有效抑制负面情绪，妥善管理冲动性行为，并灵活调整情绪和行为，以达成符合社会或个人期望的特定目标。

自我控制的构成要素呈现多样化特性，可从多个层面进行深入探讨。现有研究将其解构为单一维度、双维度、三维度以及多维度结构。洪伟等（2018）将其定义为单一维度，涵盖个人行为控制、在无监督环境下的自我控制能力以及行为一致性等方面。岳鹏飞等（2023）则将其细分为内在心理控制与外在行为控制两大方面。车丽萍与王哲（2019）提出了自我控制的三维结构模型，包含实际自控能力、自控期望以及自控结果归因三个层面。童星（2020）从行为模式的角度出发，将其细化为改良型、成长型和矫正型。Werner 和 Milyavskaya（2019）同样支持三维结构，并具体划分为人际自控、个体自控以及自我评价。肖婷通过验证性因素分析验证了三维结构，进一步提出了自控感、自控倾向和自控能力三个维度。

1.4 学业拖延

学业拖延是指在学习过程中，推迟原本计划完成的任务或开始时间，从而导致未能按期完成或者是低质量地完成学习任务，同时也伴随着忧虑和自责等负面情绪体验。

据研究结果显示，大学生群体中存在显著的学业拖延现象，其比例高达95%，具体拖延率介于20%至50%之间，特别是在完成如阅读、写作和备考等规律性学习任务时尤为明显。钟琳（2017）的研究也强调了学业拖延在大学生中的普

遍性以及其对学业成绩的不良影响。学业拖延受到多方面内部和外部因素的影响。内部因素涵盖人格特质、情绪状态、自我调控能力、自我效能感、成就动机和时间管理技能等。其中，低自尊、焦虑情绪、自我控制能力低下、高自我效能感、学习动机和时间管理策略均与学业拖延存在关联。

外部因素则涉及任务特性、环境因素和家庭背景等。其中，避免不愉快刺激、时间压力及外部诱惑、教师要求等因素均对学业拖延产生影响。

1.5 未来取向、自我控制与学业拖延的关系

根据多项研究，未来取向与拖延行为之间存在显著的负相关关系。Bembenutty 和 Karabenick（2004）通过未来时间取向量表的研究发现，低未来取向的个体更易于表现出拖延行为。Ferrari 和 Diaz-Morales（2007）在对 275 名被试的拖延量表和时间洞察力量表调查中，发现低未来取向的个体在唤醒拖延上表现出更高的倾向，而回避拖延与未来取向之间未发现显著关联。此外，Sirois（2014）的研究也指出，现在取向的个体相较于其他时间取向的个体，更易产生拖延行为。综上，提出假设：

H1：云南昆明市大学生未来取向对学业拖延有负向影响。

未来取向在行为经济学和心理学中被视为影响行为决策和自我控制的关键因素。具有高未来取向的个体在行为选择时倾向于理性认知和卓越自我控制，选择长期利益，做出有利个人发展的决策。教育和个人生活中，未来取向和自我控制有助于处理短期与长期目标冲突，保持心理平衡。然而，个体可能更敏感于即时环境和需求，导致短视偏好。为适应环境，个体需抑制这种偏好，关注长远收益，自我控制能力在此过程中至关重要。高未来取向的个体更理性看待当前和远期利益平衡，愿意为长远收益放弃眼前不合理需求，展现高自我控制能力。因此，提出假设：

H2：云南昆明市大学生未来取向对自我控制有积极影响。

众多学者强调自我控制在学业拖延中的重要性，认为学业拖延主要由于自我控制能力不足。陈保华（2007）指出大学生自我控制能力弱是导致学业拖延的主要原因。魏忠凤发现学业拖延与自我控制能力负相关^[3]，自我控制能力低的个体更容易拖延。

时间动机学说认为易感性是学业拖延的关键因素，自我控制作为易感性的外部表现，增强自我控制能减少学业拖延。自我控制与学业拖延互为影响，增强自我控制能减少拖延。因此，提出假设：

H3：云南昆明市大学生自我控制对学业拖延有负向影响。

H4：自我控制在未来取向和学业拖延之间具有中介作用。

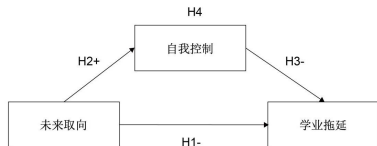


图1 研究模型图

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究以昆明市为调研区域，昆明是云南省省会，政治、金融、文化中心，一带一路前沿枢纽，位于东盟“10+1”自贸区经济圈，是湄公河次区域和大湾区交流枢纽。昆明高等教育发展迅速，2023年云南省有32所本科院校，20所在昆明。

2.2 研究方法

本研究主要采用了问卷调查法作为实证检验的方法，同时结合了信度检验，以此确保研究的科学性和可靠性。

2.3 抽样方式与样本

采取便利抽样的方式，研究所需的数据均来自问卷调查。取样数量以量表题数的三至五倍为原则，问卷量表共69题，取5倍为345份，考虑会有无效问卷，为此预试阶段计划发放150份问卷，正式问卷发送出400份正式问卷。

2.4 研究工具

本研究采用未来取向量表、自我控制量表、学业拖延量表为研究工具，形成本研究采用的最终调查问卷，量表均采用5点尺度计量。

未来取向量表采用刘霞编制的《青少年未来取向量表》作为测量工具。包含31个问题及3个维度：未来认知、未来情感、未来意志行动。自我控制量表采用谭树华与郭永玉修订的《自我控制量表》来测量大学生的自我控制。包含五个维度：冲动控制（6题）、健康习惯（3题）、抵制诱惑（4题）、专注工作或学习（3题）和节制娱乐（3题）。学业拖延量表采用陈小莉等（2008）的量表来对大学生的学业拖延进行下一步的研究，由19个条目构成。

2.5 预试分析

本研究在预试阶段对未来取向、自我控制、学业拖延量表进行信度分析，量表Cronbach's Alpha值分别为0.894、0.814、0.836，且各量表子维度的Cronbach's Alpha值均大于.700，说明本研究量表具有较好的信度。

在项目分析方面。所有题项的C.R.值均超过了3.000这一参考值，并且达到了显著性水平（ $p<.001$ ）。同时，校正后的题项与总分之间的相关系数均超过了0.4，并且达到了显著性水平（ $p<.001$ ）。此外，题项删除之后的Cronbach's Alpha系数均未超过其所在量表的Cronbach's Alpha系数。

效度分析方面，本研究预对各量表进行了探索性因素分析，检验结果表明：各量表的KMO球形度检验值均大于参考值0.800且达显著（ $p<.001$ ）。各题项因素负荷量在

0.439-0.792 之间，大于参考值 0.4；累计总解释变异量均大于 49%，提取因子与理论维度相符。故未来取向量表在本次实际测量中具有良好的结构效度^[49]。

3 研究结果分析

3.1 描述性统计分析

本研究共发放了 400 份问卷。回收 352 份有效问卷，回收率为 88%。自我控制均值为 3.387，中间值偏上，说明较多人认同该量表题项描述。未来取向与学业拖延均值分别为 2.969、3.011，均值接近 3，说明昆明市较多大学生的未来取向一般，且具有一定的学业拖延行为。三个变量的偏度和峰度绝对值均小于 3，满足回归分析的先决条件，可以进行进一步分析。

3.2 相关分析

本研究运用 Pearson 相关分析法对这三个变量进行了相关性检验。根据表 1 所示结果，未来取向、心理素质以及学业拖延三个变量之间存在显著的相关性。大学生的未来规划与学业拖延之间呈现出显著的负相关，其相关系数为-0.297（ $p<0.001$ ）；未来取向与自我控制能力之间呈现出显著的正相关，其相关系数为 0.352（ $p<0.001$ ）；而自我控制能力与学业拖延之间则呈现出显著的负相关，其相关系数为-0.483（ $p<0.001$ ）。

表 1 相关分析表

	未来取向	自我控制	学业拖延
未来取向	1	/	/
自我控制	.352***	1	/
学业拖延	-.297***	-.483***	1

注 1：*** $p<0.001$

3.3 回归分析

在回归分析中，本研究共设立 4 个研究模型，经数据拟合得出结果如表 2 所示。共线性检验显示四个模型所有自变量 VIF 值均小于 10，均不存在多重共线性风险。

如表 2 模型 1 显示，大学生未来取向对学业拖延产生了显著的负面影响。F 统计量为 133.156，对应的 p 值小于 0.001，表明该模型具有统计学上的显著性。调整后的 R 平方值为 0.314，意味着大学生未来取向可以解释 31.400%的学业拖延现象。此外，大学生未来取向的 β 系数为-0.303，其 p 值同样小于 0.001，从而证实了昆明市大学生未来取向对学业拖延具有显著的负向影响。因此，假设 H1 得到了验证。

在模型 2 中，F 值为 127.050，其 p 值亦小于 0.001，显示模型具有统计学意义。调整后的 R 平方值为 0.251，表明大学生未来取向可以解释 25.100%的自我控制情况。观察自变量大学生未来取向的 β 系数为 0.294，其 p 值小于 0.001，说明昆明市大学生未来取向对自我控制具有显著的正向影响。因此，假设 H2 得到了支持。

模型 3 的结果表明，F 值为 248.469， p 值小于 0.001，表明模型具有高度的统计学意义。调整后的 R 平方值为 0.373，意味着自我控制可以解释 37.300%的学业拖延现象。自我控制的 β 系数为-0.383，其 p 值小于 0.001，说明昆明市大学生自我控制对学业拖延具有显著的负向影响。因此，假设 H3 得到了确认。

最后，在模型 4 中，F 值为 192.268， p 值小于 0.001，显示模型的统计学显著性。调整后的 R 平方值为 0.466，表明未来取向与自我控制可以共同解释 46.600%的学业拖延情况。观察到自变量未来取向的 β 系数为-0.212，其 p 值小于 0.001，与模型 1 相比，未来取向在大学生未来取向和学业拖延之间的影响力有所减弱。同时，自我控制的 β 系数为-0.326， p 值小于 0.001，说明自我控制在未来取向与学业拖延之间发挥了部分中介作用。因此，假设 H4 得到了支持。

综上所述，本研究所有假设均得到支持。

表 2 回归分析表

	Model 1 学业拖延	Model 2 自我控制	Model 3 学业拖延	Model 4 学业拖延	VIF
	β	β	β	β	
未来取向	-.303***	.294***		-.212***	1.093
自我控制			-.383** *	-.326***	1.093
R ²	.315	.254	.374	.468	
调整后的 R ²	.314	.251	.373	.466	
F	133.156** *	127.050***	248.469 ***	192.268***	

注 1：*** $p<0.001$

注 2： β 为标准化回归系数

4 研究结论

4.1 研究结论

经过对《云南省昆明市大学生未来取向、自我控制和学业拖延之调查问卷》进行统计项目分析、探索性因子分析及信效度分析，结果显示该问卷具备一定的信度和效度。进一步通过回归分析，本研究发现昆明市大学生未来取向对学业拖延产生显著的负向影响。同时，未来取向对自我控制展现出积极的正面影响。此外，自我控制亦表现出对学业拖延的显著负向影响。最后，研究证实了自我控制在大学生未来取向与学业拖延之间扮演了部分中介的重要角色。

4.2 研究限制与未来研究建议

本研究将大学生对未来时间的倾向性作为独立变量，但这一概念与个体主观感受相关，无绝对标准。研究对象选择

单一，样本量有限，期望未来扩大样本范围。研究采用问卷调查法，方法较单一，未来可辅以观察法、访谈法等。由于时间跨度有限，未进行长期深入研究，建议未来进行纵向研究，以更全面了解昆明市大学生未来取向、自我控制和学业拖延状况。

[参考文献]

- [1]赵敏,李森.论课堂反思场域中学生反思路径的五度划分及策略选择[J].教育理论与实践,2021,41(1):60-64.
- [2]李永梅,谭维智.机器创造时代的人类创造危机与教育应对[J].中国电化教育,2023(7):35-42.
- [3]魏忠凤.自我控制与大学生学业拖延的关系:手机成瘾与学习投入的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2023;31(5):1248-1252.
- [4]Steel,P.The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure[J].Psychological Bulletin,2007;133(1):65-94.
- [5]Nurmi,J.E.How do adolescents see their future?A review of the development of future orientation and planning[J].Developmental Review,1991;11(1):1-59.
- [6]梁雯英,刘学兰,张彩霞,叶佩珏.初中生未来取向对学业拖延的影响:学业情绪的中介作用[J].第十九届全国心理学学术会议摘要集,2016:536-537.
- [7]颜婷婷.基于学生自我控制模式下学风建设优化路径与实践探索[J].当代教育实践与教学研究:电子版,2018;(6):2.