

A Study on the Relationship between Academic Procrastination and Self-doubt among University Students

袁筱筑
游錦雲
臺北市立大學心理與諮商學系

一、研究動機

課業拖延行為 (Academic procrastination) 是一種傾向以非理性的方式延遲需要完成的工作，同時也會產生一些不健康的情緒反應，像是壓力、罪惡感、焦慮，且對於一般的生活或是課業表現狀況不佳感到不滿意，是普遍大學生皆有的問題 (Balkis, 2013)。Onwuegbuzie (2004) 發現大學生都曾在執行課業任務上產生拖延行為，且課業拖延在各個年級亦普遍出現。

美國教育心理學家Covington (1984) 提出自我價值論 (self-worth theory)，其中逃避失敗導向 (failure-avoiding) 為個體對自己的能力缺乏信心而產生懷疑，為了掩飾自己並非能力不足而失敗，所以選擇將目標設立過高或是過低，同時也可能運用拖延行為的策略執行任務，藉此保護自我自信心。本研究想藉此理論瞭解個體課業拖延行為與自我懷疑之關聯。

自我懷疑 (self-doubt) 即為個體對自身具備的能力或是價值困惑猶豫，無法確定本身能力與實際相同而產生不一致的狀態。Sedikids 和 Strube (1997) 認為我們會對自我價值產生懷疑是因為社會十分重視個人成就以及天賦，所以個體才會對自己的潛力感到不確定。而在華人社會更是如此。Duru 和 Balkis (2018) 也發現自我懷疑與課業拖延行為呈現正相關。因為有關自我懷疑之研究 (Duru & Balkis, 2018; Oleson, 2000) 的對象大多為大學生，因此本研究想要瞭解大學生課業拖延行為與自我懷疑之關聯。

二、研究目的

瞭解大學生課業拖延行為以及自我懷疑之關聯，以及大學生自我懷疑是否能夠有效預測拖延行為。並作為未來輔導以及教育相關人員之參考。

三、研究方法

本研究採用立意取樣選取北市大、師大、國北三所大學修習教育心理相關科系或是師資培育學程的大學生，且於110學年度第一次修習心理與教育相關統計課程，所得有效樣本為189份。量表則編修Solomon和Rothblum (1984) 編制的拖延行為評定量表學生版 (Procrastination Assessment Scale-Students, PASS) 以及採用Poehlmann等人 (2000) 編制主觀高成就量表 (Subjective Overachievement Scale) 中的自我懷疑分量表並翻譯成中文。拖延行為評定量表則分為七個分面向，依序為「個人課堂報告」、「每週個人作業」、「課堂進度預習」、「期中考試預習」、「參加小組學習任務」、「出席狀況」以及「整體執行課業狀況」(每個面向各3題，共21題)

自我懷疑量表共11題，且分為兩個面向包含：「悲觀預設」、「未知自我」。採用Pearson積差相關瞭解大學生的自我懷疑與課業拖延行為之相關，以及採用多元線性迴歸瞭解大學生的自我懷疑是否可以預測課業拖延行為。

四、研究結果

由Pearson相關分析可知，大學生的自我懷疑與課業拖延行為呈現正相關 ($r=.25$, $p<.001$)，即代表大學生的自我懷疑程度越高，課業拖延行為越高。在自我懷疑分面向上，大學生「悲觀預設」越高，「課業進度預習」($r=.26$, $p<.01$)、「期中考試複習」($r=.22$, $p<.01$) 以及「整體執行課業狀況」($r=.27$, $p<.001$) 的課業拖延行為越高；大學生「自我未知」越高，則「課業進度預習」($r=.15$, $p<.05$) 以及「整體執行課業狀況」($r=.17$, $p<.01$) 的課業拖延行為越高。

由多元線性迴歸可知 (見圖1)，大學生的自我懷疑能顯著預測課業拖延行為 ($R^2=.063$, $F(1,187)=12.477$, $p<.001$)。在自我懷疑分量表上，大學生的「悲觀預設」可以顯著預測整體課業拖延行為 ($t=3.297$, $p<.001$)。大學生的自我懷疑也可以預測「課堂進度預習」($t=3.459$, $p<.001$)、「期中考試複習」($t=3.170$, $p=.002$)，以及「整體執行課業狀況」($t=3.574$, $p<.001$) 的課業拖延行為。

由本研究結果得知，大學生的自我懷疑與課業拖延行為是顯著低度相關外，大學生的自我懷疑也可以有效預測大學生拖延行為。因此本研究建議未來輔導與教育人員發現大學生有課業拖延行為時，可以先瞭解大學生自我懷疑的原因，並嘗試降低其自我懷疑的程度，可能可以降低大學生課業拖延行為。本研究因樣本數不多，故建議未來研究學者可以嘗試採用大量的樣本，以便更全面瞭解大學生的自我懷疑以及課業拖延行為之關聯。

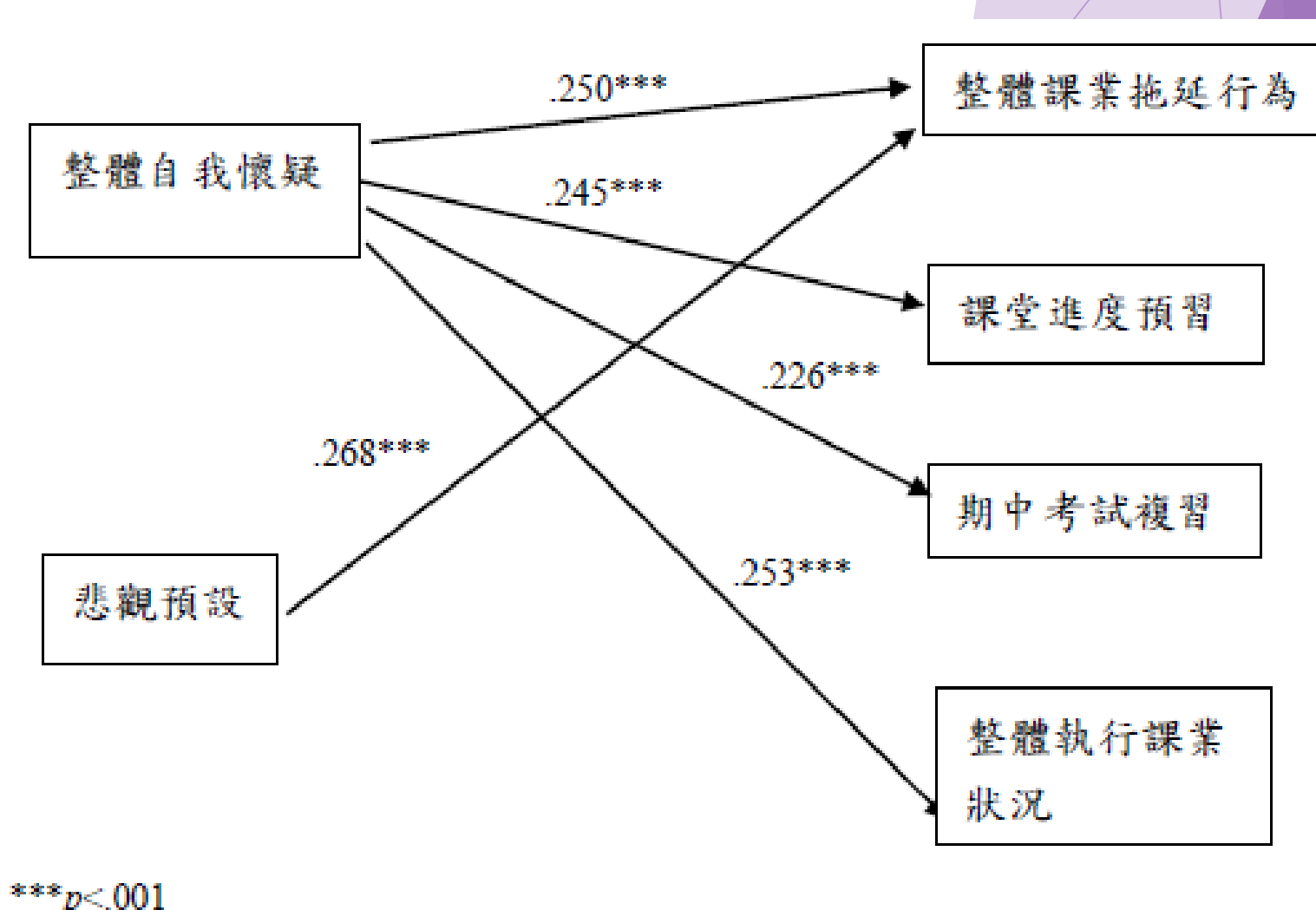


圖 1
大學生整體自我懷疑以及其分面向與整體課業拖延行為與其分面向之多元迴歸預測圖