

# 載舟還是覆舟？——失敗恐懼對大學生拖延閒混的預測力

鄭 澈 雷庚玲

臺大心理系

「恐懼」與「拖延閒混」的關係是拖延閒混研究的重要問題：Solomon 與 Rothblum (1984)提出因害怕失敗而恐懼的「失敗恐懼」是「拖延閒混」的主因之一，不過「失敗」的原因其實很複雜，過去研究並未針對各種不同在學習情境中所可能產生的恐懼與拖延閒混的關係詳加研究，說不定有些種類的學業恐懼對拖延閒混反而會有抑制效果。而且，「失敗恐懼」與拖延閒混的關係亦被質疑最後可完全由失去動機加以解釋，故不需以「恐懼」只需以「動機」解釋拖延閒混即可(Steel, 2007)。因此，本研究將探討在排除了動機的因素後，各種在學習情境中可能出現的恐懼是否仍可獨立預測拖延閒混的傾向。

由於學生們在不同學科對不同事物的恐懼程度截然不同，因此本研究將各種類型的學業恐懼侷限在學習數學的情境中。參與者為某大學在當學期有修習數學相關課程之學生共 58 人。他們於期末考前一週內，需以網路問卷填寫本研究自編之學業恐懼量表，以七點量尺評估自己對「成績差」、「程度差」、「學得慢」、「不用功」、「進度落後」、「拖延閒混」、「笨」、「期末考考差」、「考試」、「數學」之恐懼程度。並以單題「準備考試的動機」七點量表尺作為衡量動機的指標。

在排除動機對拖延閒混的顯著預測力( $\beta = -.48, p < .001$ )之後，階層迴歸分析第二步所同時納入的十個學業恐懼變項對拖延閒混的整體預測力接近顯著( $\Delta R^2 = .23, p < .07$ )，其中「拖延閒混恐懼」( $\beta = .44, p < .005$ )及「程度差恐懼」( $\beta = .32, p < .06$ )可正向預測拖延閒混。亦即，越害怕自己會拖延閒混或害怕自己程度差，並非可避免拖延閒混，反而其拖延閒混的傾向越明確。此結果顯示動機無法替代各種學業恐懼或失敗恐懼做為解釋拖延閒混的原因，而對拖延閒混的恐懼反而造成更高程度拖延閒混的背後機制仍有待後續研究釐清。