

大學生遲到行為改善 之 行動方案

大菊幫幫忙

組員

林士誠 李鑑唐 孫嘉璜 林升堯 呂明儒

指導老師

張滿玲

大綱

- 發現問題
- 文獻回顧
- 定義問題
- 測量問題
- 結果分析
- 介入問題



發現問題

- 在我們第一次討論時有一位組(メンバー)員(目録)遲到，因此引發我們的興趣，遲到行為經常造成困擾。如果可以改善對於效率會有改善。



文獻回顧

o 習慣（柯永和，1981）

刺激，習慣，兩者穩定的關係

o 時間因素和拖延之關聯（王淳，2002）

缺乏時間衡量習慣和低估時間習慣均和拖延習慣有正相關

文獻回顧

o 以習慣的觀點探討因應、情緒與拖延行為的關係（謝明君，2002）

拖延原因：沒有做好時間管理65.6%

是否有拖延習慣：是66.7%

是否造成困擾：69.4%



定義問題

- 造成遲到的可能原因
 - 睡過頭
 - 交通因素
 - 梳妝打扮
 - 反正有人遲到
 - 天氣因素
 - 不想赴約
 - 忘記時間
 - 其他



定義問題

○ 遲到場景的問題

- 早上上課
- 下午上課
- 跟同學朋友赴約聚餐
- 跟同學朋友娛樂（打咖、夜唱...）
- 跟同學進行學術討論（討論報告）
- 系上活動
- 系校隊練習
- 跟伴侶約會
- 課堂或期中期末考試



定義問題

- 每個人對遲到定義不同
 - 三分鐘算遲到？
 - 五分鐘？
 - 十分鐘？
 - 十五分鐘？
 - 超過約定時間？
 - 活動開始後？



測量問題

- 以大學生為樣本
- 從前面三大向來分析
 - 可能原因－用複選的方式選出最多的
 - 場合－用五點量表依照場合個別分析頻率
 - 遲到定義－用單選方式
 - 另外有其他補充項目
- 問卷網址
 - <https://docs.google.com/forms/d/1FzwhVY4Ju5gEUIAWEoEU8AY2MOF57Q7Qmron5iBoEGU/viewform>

結果分析

- 遲到場合組間沒有差異
- 遲到場合頻率都低於 3
- 最多原因前三項
 - 睡過頭 反正有人遲到 交通問題
- 每個人的定義前三名
 - 超過約定時間 十分鐘 五分鐘

結果分析

- 因為場合沒有差異所以我們選擇針對行為做改變
- 分析造成行為發生的原因
 - 睡過頭-態度的問題
 - 反正有人遲到-態度的問題
 - 交通因素-可能真的不可抗力



介入

	可改變程度	預期效果大小
睡過頭	高	70%
反正有人會遲到	高	50%
交通問題	有限	40%

介入

- 遲到團體
- 個別行為改變
- 詳細解釋如下頁



遲到團體輔導方案

○ 團體性質

- 運用團體過程與動力作為處理遲到行為的策略及技術的方法，搭配個人方案協助的一種有計畫的團體。
 - 結構式的團體，由團體領導者負責帶領和引導成員活動的程序和方向。
 - 封閉性團體，團體形成後就不再接受新成員的加入，有時間限制及固定的目標。
 - 主要是以大學生時常有遲到行為且可能因此影響生活為主，因為大家都是大學生，並且有共同想解決的問題，所以在團體中會比較舒服，讓團體較快進入工作期。
 - 採自願性團體，因為要控制並改善遲到行為不是那麼容易的事，如果沒有很強的動機且自願參與，是很難在團體中得到效果的。
- 其他團體流程見附檔

個別行為改變

- 我們針對原因為睡過頭導致遲到的大學生所設計的行為改變技術採取一對一的方式進行，在確切了解個案的狀況之後，我們會要求個案簽訂契約，內容如下。
 - 首先先請參與者針對改善遲到問題設定一個可行的目標（可觀察的，具體的，特定的），而非一個模糊的，大致的目標。
 - 所設定的目標需要是可被達成、而非遙不可及的。
 - 讓參與者寫出我若是達成這個目標，我會付出什麼代價、犧牲什麼？
 - 接著請參與者為他的目標訂定步驟，寫出他要達到這目標，需要做到那些事情。
 - 請參與者寫下在他的生活中，有哪些資源是可以應用的。

E n d

