

應用社會心理學期末報告

組別：大菊幫幫忙

98007009 林升堯

98007013 林士誠

98007051 孫嘉璜

98007053 李鑑唐

98007056 呂明儒

目錄

一、摘要

二、第一次報告整理

三、第二次報告整理

四、問題回應

五、工作分配表

一、摘要

本次行動專案可分為兩部分，第一部分為探討大學上課遲到原因，我們採用網路問卷隨機採訪大學生，問卷內容包括詢問大學生的遲到原因，而問卷內容分析結果遲到原因依序為睡過頭、反正有人會遲到以及交通問題。第二部分我們設計行動專案以改善大學生上課遲到問題，我們的行動方案可分為設立粉絲專業提供網路平台，讓使用者在專頁上分享遲到經驗，第二個行動專案為拍攝宣導影片，推廣不遲到運動，並以應用社會心理學和心理學研究方法作為我們的行動方案成效依據。



二、第一次報告整理

發現問題

在我們第一次討論時，有一位同學遲到，因此引發我們的興趣，而遲到行為經常造成困擾。如果可以改善對於效率會有改善，於是我們想要探討大學生的遲到行為。

文獻回顧

首先我們先探討一下習慣的定義，柯永河(1981)將習慣定義為「刺激與反應間的穩定連結或關係」。而關於時間因素與拖延的關係王淳(2002)發現 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。而謝明君（2002）也做了一個以習慣的觀點探討因應、情緒與拖延行為的關係；在「拖延原因」有 65.6%是因為沒有做好時間管理，有 66.7%的人有拖延習慣，而有 69.4%的人覺得困擾。從以上的文獻也就可以知道遲到或者拖延的習慣已經是現代社會一個很大的問題之一。

定義問題

每個人對於遲到的定義都不同，有的人認為三分鐘算遲到，有的人五分鐘，有些人甚至半小時.....等。也因為每個人的定義都不同，於是我們想要衡量怎麼算遲到，且遲到又不單單是只有個人的原因，也可能附加上一些吸引或拒絕的情境，我們也就加上一起討論。

造成遲到的可能原因

可能是因為睡過頭、交通因素、梳妝打扮、反正有人會遲到、天氣因素、不想赴約、忘記時間、其他.....等。

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.....等。

測量問題

以大學生為樣本。從前面三大向(遲到原因、遲到場合、遲到定義)來分析。

遲到可能原因—用複選的方式選出最多的

遲到場合—用五點量表依照場合個別分析頻率

遲到定義—用單選方式

結果分析

遲到可能原因前三名—1.睡過頭 2.反正有人遲到 3. 交通問題

遲到場合—組間沒有差異(見圖表1)、頻率都低於3(見圖表2)

遲到定義前三名—1.超過約定時間(59) 2.十分鐘(45)3. 五分鐘(29)

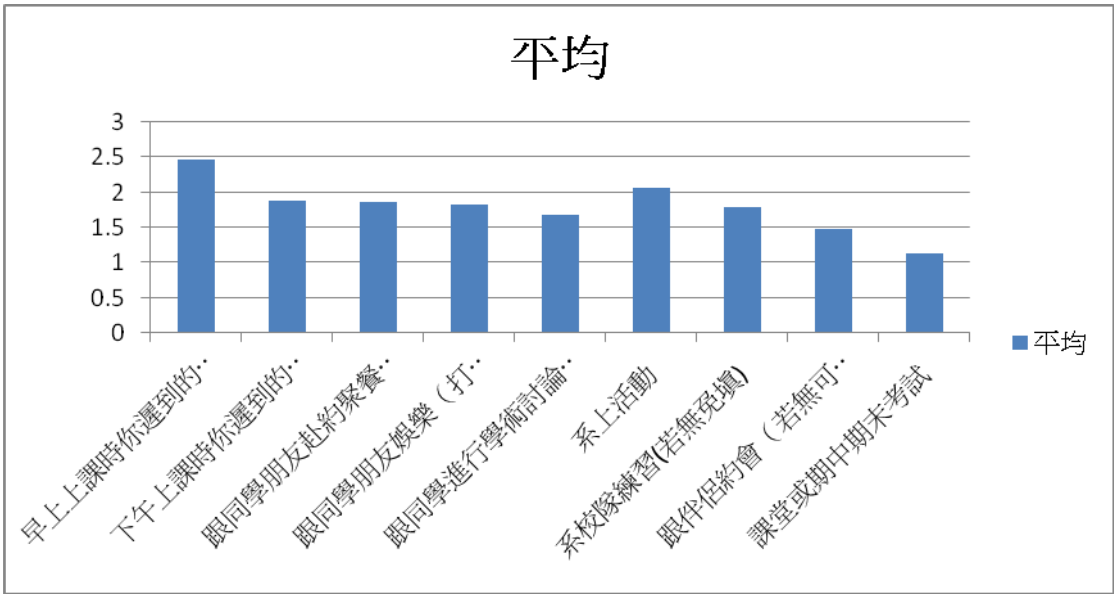
因為場合沒有差異所以我們選擇針對行為做改變，分析造成行為發生的原因。

- 1.睡過頭-態度的問題
- 2.反正有人遲到-態度的問題
- 3.交通因素-可能真的不可抗力

圖表一

單因子變異數分析						
摘要						
組	個數	總和	平均	變異數		
欄 1	162	401	2.475309	1.642244		
欄 2	162	306	1.888889	1.055901		
欄 3	162	302	1.864198	0.975232		
欄 4	162	297	1.833333	0.97205		
欄 5	162	274	1.691358	0.835825		
欄 6	162	336	2.074074	1.075224		
欄 7	110	198	1.8	0.858716		
欄 8	113	168	1.486726	0.662769		
欄 9	162	185	1.141975	0.184687		
ANOVA						
變源	SS	自由度	MS	F	P-值	臨界值
組間	170.884	8	21.3605	22.97713	3.51E-33	1.945259
組內	1253.157	1348	0.929642			
總和	1424.041	1356				

圖表二



介入

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。

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。

三、第二次報告整理

行動動機

大學生上課遲到的情況顯而易見，我們希望透過我們的行動方案找到問題，並且想到改善方式成為我們的問題介入。

遲到行為個別訪談結果

我們以 15 位高雄醫學大學心理系選修心理研究方法的同學為訪談對象，主要訪談內容為三個主要核心架構而成，遲到的原因、遲到當下的感受、是否有改善的意願，另外會詢問是否瞭解我們 **Psycho Time System** 粉絲專業的理念和使用方法，以每位受訪者的回答作為我們所關心的遲到議題的結果與粉絲專業的經營參考，希望藉由這次個別訪談的機會讓我們更瞭解遲到者內心的歷程轉變。

遲到原因

受訪者回答時有許多原因，像是沒有注意時間、吃飯時間沒有掌控好、睡過頭這類的，但是我們問到後來可以歸納出一個結果，最主要的原因就是沒有做好時間的掌控。

天氣因素

另外有一部分同學提到天氣會是讓他們上課遲到的原因，但是若是更進一步的和受訪者討論，會發現其實天氣對於他們會是一個遲到的藉口，更有訪談者承認天

氣的因素是可以避免的，如果知道天氣因素可能會影響是否能夠準時上課，但是他們知道這是可以避免的，例如：早一點出門、出門裝扮時間地減少等等，這代表說有時候我們會以天氣為藉口。

受訪者 2：「如果下雨天的話真的很容易耽誤上課時間耶，譬如說下雨天地板比較滑會騎比較慢，又要拖穿雨衣也會花比平常更多時間耶。」

受訪者 9：「下雨天就會覺得大家都會比較慢到，甚至連老師也是，所以有時候下雨比較晚到就不會覺得自己有比較不一樣。」

大學生的生活作息

我們所探討的議題為解決大學生遲到行為，我們在這次的訪談中不斷的和不同訪談者討論到大學生的生活作息可能是影響大學生上課遲到的重要因素之一，因為訪談者認為在上大學之前自己較少上課遲到或是各種場合的遲到，我們歸納出一點，大學生從被父母親管理時間的原生家庭走出來後，自己生活必須自己規劃時間，但是大學生普遍有熬夜的習慣，這對於準時上課是一種重大威脅。

受訪者 3：「我覺得自己最可能遲到的場合是早上的課，尤其是早上八點開始的，以前國高中都不會遲到，但是上大學後，因為自己是習慣晚睡的，早上常常沒辦法準時去上課。」

受訪者 6：「前一天晚上晚睡有時候是自己做事情拖拖拉拉，結果都是明天早上睡過頭而遲到，有時候真的會貪睡，甚至聽不到自己訂的鬧鐘。」

受訪者 14：「通常前一天晚睡的話，隔天我是一定會遲到的，早上的課根本爬不起來呀。」

上課動機

有受訪者表示對於不同課程的熱衷程度會影響自己是否能夠準時到課的原因，像是受訪者認為一些通識課程或是選修課程老師要求並不嚴格，可能最後讓自己明明在沒有什麼其他代辦事項的狀態下，還是選擇比較晚到教室。

小結

在受訪者的回應中普遍發現早上的課容易會有遲到的現象，原因就是前一天晚上的睡眠時間太晚，另外天氣問題出現在雨天，會花比平常多時間在執行防雨措施上面，最後到教室時間會延遲，總結可以統整出上課遲到的原因皆出自於自己的時間管理出了問題，我們也希望往後透過加強時間管理來達到解決大學生上課遲到行為。

遲到的感受

這部分的問題核心在於受訪者在遲到當下到達教室時的個人感受，另外也有一些受訪者會揣測當時教室內的他人眼光，包括準時到的聽課同學和在講台上的授課老師，受訪者主要表現出會產生內疚、羞愧和害怕他人眼光的負面情緒。

課堂人數

這部分我們和受訪者討論課堂人數會影響遲到當下的感受，大部份受訪者表示如果今天教室規模和人數較多，自己的遲到比較不會感受到負面情緒，主要原因是會覺得老師比較不會注意到自己是遲到還是剛剛暫時離開教室。

受訪者 2：「如果那堂課人很多的話，我普遍會比較晚進去教室，因為反正人那麼多，老師也不會發現我。」

遲到時進入教室的位置

受訪者明顯對於教室門的位置，在於遲到當下的負面情緒有不同的表現，這部分受訪者主要是在意他人的眼光，因為如果今天進入教室的位置是在教室的後方角落，如果有人突然進入，頂多是老師發現而已，同學如果都背對自己的話，會覺得遲到應該不會被發現；教室門在整個教室的前方，遲到進入教室會成為整個教室的同學和老師眼光注目的目標，那個當下會感到更為內疚，並且只想要隨便找一個位子坐下。

受訪者 5：「我真的很討厭遲到的時候進入教室，那種全部的人都看著你的那種感覺，當下會很想自己挖一個地洞躲起來。」

受訪者 7：「如果遲到進去教室是後門，我那種課就不太會準時到教室，因為只要老師不點名，大家根本不知道我什麼時候到教室。」

這方面可以明顯發現受訪者，在進入教室時非常在意他人眼光，尤其是老師的想

法，普遍會覺得對不起老師。

受訪者 8：「遲到的時候會覺得很對不起老師，因為老師總是很準時，有一種讓老師等的感覺，這種感覺讓人很緊張。」

改善的意願

對於改善的意願幾乎每位受訪者都表示願意，甚至有些受訪者有提出他們防止自己遲到的改變措施，其中包括調整手錶時間較標準時間早，更有一些人認為寫行事曆可以改善遲到的問題，但是大部份的人認為成效有限。

改善動機

受訪者的改善動機普遍很強烈，但是沒有找到一個好的方式，或是對自己有效的方式可以長久維持不發生遲到行為，我們也和受訪者討論到改善動機是是否可以改善的最關鍵。有受訪者表示課程在內心的重要程度也會成為是否會準時到教室的關鍵，另外有受訪者提供一個以前改善的動機，是經由同儕的提醒後，才產生動機的。

受訪者 10：「有一陣子我因為上課遲到的問題被同學提醒，之後我就很認真地看待這件事情，但久而久之就忘記了。」

受訪者 7：「我認識一個同學一直遲到，但是他好像沒有感覺不妥，就算是被別人提醒也是不當一回事，最後他就是什麼場合什麼課都會遲到。」

目前提到改善動機的重要性，但是和受訪者的討論中發現，他人給予改善動機雖然常常有立即性的效果，但是比較薄弱，如果是出自於自發性希望可以改善會比較有成效，也可以維持比較久的時間。

社會支持

有受訪者表示自己所屬社會團體的準時程度會影響他們的改變意願，就以課後討論為例，有受訪者表示因為組員常常發生遲到的事情，到最後幾乎不會有人準時到討論的地點。

受訪者 5：「我覺得其他人準不準時會是影響自己的主要關鍵，因為有時候看到別人也遲到，自己也會覺得這樣沒什麼。」

當然也有因為團體的力量而改變的例子。

受訪者 15：「我本來做事情都會拖拖拉拉，上課也常常遲到，可是我慢慢發現原來只有自己在遲到的時候，會覺得很不好意思，於是那堂課我會特別準時到。」

我們同時也發現是否可以為遲不遲到的關鍵也在於團體，因為就我們目前發現，唯有這個改變的動機是可以持續維持不遲到的習慣。

粉絲專頁概況介紹

目前我們有 56 位系上同學成為粉絲專頁的粉絲，我們對於粉絲有進行訪談，發現目前粉絲專頁對於他們屬於比較實驗性質，並且沒有好的經營規劃，不過也有

使用者表示在上面 PO 文會讓自己得到一段時間的警惕，讓自己較不會發生遲到的事情，我們後續會有更多的經營規劃，以改善目前的狀況。

未來計畫

1. 粉絲專頁以分組的方式，定期舉行組內的分享會，或是請領導帶領有關於遲到議題的會心團體。
2. 以小組競賽的方式，讓他們可以以改善遲到為比賽目標。
3. 小組的方式讓組內先有更強烈的信任感，並且希望他們可以改善在目前粉絲專頁內不敢分享的問題。

四、問題回應

1. 為什麼不仿效戒酒匿名會用匿名的？

A: 其實我們在粉絲頁介紹中有提供代 PO 的服務，不過這方面可能因為缺乏宣導，所以讓大家不知道這件事情，這點我們會改善。

2. 為什麼挑心方調查？

A: 主要是因為我們這組組員有部分人修心方，而且心方與應用社心同為滿玲老師授課，組成也都是大三大四學生。在老師同學這個變項相近的情況下會比較好比較到底是因為課程原因，還是同樣這批團體自身因素。另外，因為老師當初有寄信給應用社心的同學要準時，也為了避免這個變相干擾，所以我們改用心方同學做為行動方案的對象，並且也創立「不遲到運動」邀請所有心方同學觀賞我們的宣導影片，再以心方同學的準時人數作為我們的成效依據。

3. 為什麼會做出原因為時間管理的推斷，還有你們(就是我們)自己是否應該要先達成？

A: 我們在訪談遲到原因時，受訪者皆表示這些原因其實都可以避免，只要早一點完成就好了，我們也和受訪者討論後發現，會成為遲到原因的最終原因都是自己的時間管理問題，有些事情可以很快就解決不會影響上課準時的狀況，但是往往因為自己的懶惰或是不願意面對，甚至是摸魚，才讓自己最後遲到了，受訪者

大部分都表示自己缺乏的是時間管理，他們認為解決時間管理問題，上課遲到的事情也會一併解決。

4. 影片看完是否就會改變了？

A: 影片目的是想形成一個遲到這樣行為會帶來不便的訴求，主要是想增加自我察覺，不過重點是拍攝品質的好壞會決定效果的強弱。

5. 因為粉絲專頁感覺像是娛樂性質，是否因此造成惡性競爭？

A:一開始沒有想過這問題，不過因為小編群也都有在管理以及回覆，我們會控制所有來 PO 文的朋友的狀況。

6. 上課的評估方式？

A:主要是計算準時率（準時人數/當天有來的總人數），也就是翹課的都不會算，會這樣界定是因為翹課的原因又跟遲到不一樣且複雜。

7.要怎麼確定今天準時上課人數的增加是和我們的行動方案有關，還是是因為老師寄信的原因？

A: 這就是我們的限制之一，因為這通常要長時間的觀察統計才能確定行動方案效果是否顯著。

五、工作分配表

	林升堯	林士誠	孫嘉璜	李鑑唐	呂明儒
討論	0	0	0	0	0
摘要				0	
第一次報告整理					0
第二次報告整理			0		
問題回應		0			
統整	0				
