

拖延:时间管理倾向量表的区分效度

毕重增¹, 彭香萍²

(1. 西南大学 心理学院, 重庆市 400715; 2. 萍乡高等专科学校, 江西 萍乡 337055)

摘 要: 拖延可能是时间管理不良的一种后果,也可能是与时间管理相伴随的行为。本研究的目的是回答拖延与时间管理倾向之间的关系,检验时间管理倾向量表的区分效度。研究工具包括时间管理倾向量表、拖延量表;研究对象是233名在校大学生;采用相关分析发现,拖延和时间管理倾向之间存在显著的负相关,表明了时间管理倾向量表的区分效度。

关键词: 时间管理倾向量表; 拖延; 区分效度

中图分类号: B842 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-2677(2005)06-0010-04

一、前 言

时间管理倾向是现代入一种重要的心理特质,生命的丰富取决于一个人是否有效地管理和运用时间。无论是工作还是学习,合理安排时间不但有助于个人成功,而且可从中获得成就感和幸福感,维护良好的心理健康状态。时间管理对于自我行动的掌控与规划有重要的影响,个人的时间管理能力对学业自我^[1]、学业成绩^[2]、工作满意度^[3]等皆有显著相关。作为时间管理衡量的工具,黄希庭等基于自己对时间管理长期的研究,编制了综合性的时间管理倾向量表^[4]。研究发现,时间管理量表对于学业成绩^{[5][6][7]}、对于个人的自我价值感^[7]、a型人格^[8]等具有预测效力,证明了该量表的有效性。

拖延(procrastination)是一种个人倾向性或者特质,本质上是将该做的事情延后做的一种行为,或是一种将该做的事情延后的非理性倾向^[9]。并非所有的延迟都可以称为拖延,被拖延的事件是拖延者认为应该做的、合理的,若不是合理的要求,则不会产生要完成该事件的意图,或“拖延”只是理性地选择了延迟的结果。此外,时间计划的执行也是拖延现象的核心因素,个体有意图去完成事件,而就客观时间标准而言,拖延是过了最佳时刻后才开

始的行动,错失完成任务事件的最佳时机。否则,有些人认为自己的拖延是从容不迫,而有些人的严守时间却被认为是强迫性格。

从时间的角度看,拖延是将所要进行的事情无理性地延迟。个体若具有较好的时间管理能力,在执行计划时就更有效率,进而提升工作或学业表现。拖延是错过了最佳准备时间,由此带来了诸多负面影响,如工作和学习的失败^[10]、遭受更多的压力^[11]和健康问题^[12]等。因此,拖延是时间管理倾向量表的具有区分效度(Discriminate Validity)的最有力证据。

二、方 法

(一)对象

来自于教育、历史、外语、计算机、心理等13个专业的233名大学生。其中男性57名,女性137名;平均年龄为20.3岁,标准差为0.89。

(二)工具

时间管理倾向量表。由黄希庭和张志杰编制^[4]。本量表由时间价值感量表、时间监控观量表和时间效能感三个分量表构成,回答的方式是在“很符合”到“很不符合”的5个选项中选择一个最符合自己的。量表各维度的内部一致性信度系数

* 收稿日期:2005 07 21

作者简介:毕重增(1974-),男,山东潍坊人,西南大学心理学院,讲师,博士研究生,主要研究人格的基本理论和应用;彭香萍(1964-),男,江西萍乡人,江西萍乡高等专科学校,心理技术应用研究所,副教授,主要研究教育心理学。

基金项目:西南大学重点学科建设基金重点资助项目“健全人格的理论和实证研究”(04022),项目负责人:毕重增。

克龙巴赫 α 值在 0.62 – 0.81 之间, 重测信度系数在 0.71 – 0.85 之间。

自编拖延量表。根据文献回顾, 选取国外常用的拖延类量表 4 个, 分别是 Lay 编制的一般拖延量表 (General Procrastination Scale) 及其学生版^[9]; Tuckman 编制的“是我不是我问卷”(That’s me That’s not me)^[13]; 拖延问卷 (Procrastination Questionnaire)^[14]; Florey 编制的拖延商数 (Procrastination Quotient) 问卷^[15], 将这些量表的项目翻译后, 组成了初始的拖延问卷。回答的方式是在“很符合”到“很不符合”5 个选项中选择一个最符合自己的。施测后, 采用因素分析确定了由 15 个项目、3 个因子组成的拖延问卷(分析过程见后文)。用内部一致性表示问卷的信度, 整个问卷的克龙巴赫 α 值为 0.83, 延迟开始因子为 0.74, 坐失时机因子为 0.80, 按部就班因子为 0.68。

(三) 程序

由研究者本人集体施测, 问卷当场收回。用 SPSS 软件进行数据的管理和统计。研究还对愿意得到其本人测评结果的参与者反馈了时间管理倾向的结果。

三、结 果

(一) 拖延问卷

首先进行项目分析。筛选不良题目的指标有多种, 在本研究中, 如果项目标准差小于 1, 或删除题目后问卷的内部一致性升高, 以及进行因素分析时共同度过低, 那么就表明该题的区分度不良, 列入优先删除的范围; 如果项目同时符合两条以上, 则将其予以删除。

表 1 拖延问卷的因子分析摘要表

项目含义	延迟开始	坐失时机	按部就班
拖延不愿做的工作	.78		
推迟不喜欢的事	.76		
为不开始找借口	.71		
搁置工作或改时间	.66		-.29
做出努力才开始工作	.59		
拖延而不能完工	.58	.23	
错过交通班次		.79	
出发前匆忙准备		.74	-.22
为准时而匆忙		.70	
匆忙赴会或迟到	.26	.69	
按时处理好要做的事			.67
尽快开始作业	-.33		.64
早开始工作		-.20	.63
尽早作出决定			.62
完成每天的计划	-.25		.60
解释率(%)	29.57	11.85	9.82

注: 因子负荷小于 0.20 的没有显示。

其次进行因素分析。因素分析的目的在于确定问卷的内部结构。对于初步项目分析后保留的题目采用主成分法分析, 并对结果进行方差极大化正交旋转。根据陡阶检验、因子特征值大于 1, 以及因子的意义合理性确定因子的数目, 根据是否存在交叉负荷过高以及各个因子的题目数合理。最后保留 15 个题目, 获得 3 个因子, 共解释总方差的 51.25%, 各个因子的组成情况见表 1, 陡阶检验的结果见图 1。

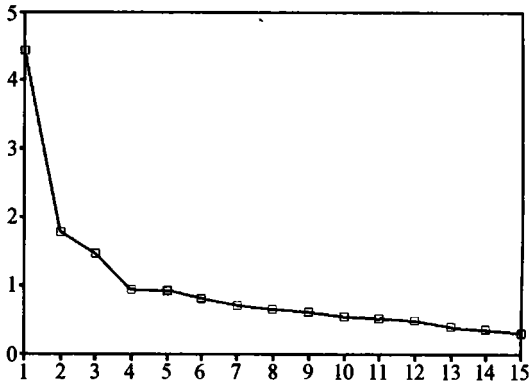


图 1 拖延问卷因子分析的陡阶检验图

因子命名按照负荷优先和多数题项意义优先的原则进行。第一个因子包括 6 个题目, 主要内容为以各种借口推迟开始所计划的任务, 命名为“延迟开始”。第二个因子包括 4 个题目, 主要内容为由于拖延而错过了最佳执行时间, 造成计划临近结束时的行色匆匆或不能达到目的, 命名为“坐失时机”。延迟开始和坐失时机因子中所涉及到的行为都拖延的直接表现, 在这两个因子上的得分越高, 表示拖延的特征越突出。第三个因子包括 5 个题目, 主要内容是尽早开始执行计划、能按时完成计划的行为, 命名为“按部就班”, 其得分越低表明拖延的特征越突出, 意指拖延是不能做到按照程序开始、不能按照预期完成计划的一种结果。

(二) 时间管理倾向和拖延的相关分析

将时间管理倾向和拖延问卷的因子分析得分计算积差相关, 所得结果见表 2。时间管理倾向与拖延量表的按部就班因子具有显著的正相关, 与延迟开始、坐失时机因子以及总量表具有显著的负相关; 而时间价值感和延迟和坐失时机因子的相关不显著。

四、讨 论

(一) 拖延及其测量

关于拖延的本质, 目前还没有定论。但研究也

已经发现拖延与其他人格因素的稳定关系,特别是与一些负性的人格特征存在正相关^[16]。本研究采用 Lay 的界定,认为拖延本质上是将该做的事情延后做的一种行为,或是一种将该做的事情延后的非理性倾向。但在操作定义上,采用了经验准则倾向,将几个不同的问卷所涉及的内容均纳入,这样就可以在最大限度上关注拖延的行为,而避开其本质的纠葛。以因素分析的方法可以获得的拖延测

查工具,使复杂的行为归纳出意义相对明确的因子。从内容上看,问卷所有题目都直接测查拖延行为,且延迟开始因子和坐失时机因子可以看成是拖延不同时间阶段的特征,“按部就班”则是以综合延迟开始和坐失时机行为的反面出现,因此,可以将这个分析的结果简称为拖延的“两阶段综合模式”。两阶段综合模式的行为取样符合拖延的基本内涵,因此测量是有效的。

表 2 时间管理倾向和拖延的相关矩阵

	价值感	监控观	效能感	延迟开始	坐失时机	按部就班	拖延
监控观	0.48 **						
效能感	0.34 **	0.71 **					
延迟开始	-0.01	-0.27 **	-0.24 *				
坐失时机	-0.10	-0.19 *	-0.20 *	0.00			
按部就班	0.30 **	0.54 **	0.53 **	0.00	0.00		
拖延	-0.24 *	-0.57 **	-0.56 **	0.58 **	0.58 **	-0.58 **	
时间管理	0.75 **	0.88 **	0.83 **	-0.21 *	-0.21 *	0.56 **	-0.55 **

注: * $p<.01$, ** $p<.000$ 。

因子分析获得拖延的“两阶段综合模式”,意味着拖延行为不是单维度的,这与以往的研究结果不同。以往的各种研究侧重于拖延的领域性、特定性和情景性,不同研究者采用各自的操作定义,出现了 10 余种常用的评定工具,但这些测查工具大多数将拖延看成是单维度的。本研究发现拖延存在 3 个因子,使最初想回避的关于拖延本质的问题再次出现。拖延是单维度的还是多维度的,单凭因子分析无法提供确定性的解释,还需要交叉效度的检验。

(二)拖延与时间管理的关系

对时间价值的认同是否能够直接推动个体的行动?本研究发现拖延与时间管理倾向存在显著的负相关,但延迟开始和坐失时机两个因子与时间管理量表的价值感维度相关不显著。从界定来看,时间价值感是非常抽象的结构,是指个体对时间的功能和价值的稳定的态度和观念,包括时间对个人的生存与发展以及对社会的存在与发展的意义的稳定态度和观念。价值观本质上是高度内化了的的态度,以态度与行为关系来看^[17],具体的态度预测具体的行为,而一般化的价值认同很难预测具体的行为。因此,拖延行为与高度内化的价值观之间出现低相关是合理的。

时间监控观是个体利用和运筹时间的能力和观念,它体现在一系列外显的活动中,例如在计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等一系列监控活动中所表现出的能力及主观评估。时间监控是时间管理倾向中更具体更具有操作性的层面,监控的过程对于顺利完成工作不可缺少,与行为的关系

更密切。因此,拖延与监控观的关系应该比与时间价值观的关系更密切,本研究的发现证实了这一点。

时间效能感是制约时间监控的一个重要的因素,是个体对自己驾驭时间的信念和预期,反映了个体对时间管理的信心以及对时间管理行为能力的估计。效能感和监控观是相得益彰的两个成分,效能感是来自于监控行为的结果的体验,只有良好的时间管理行为,才有效能感的体验。拖延导致的是任务完成的延迟或失败,因此个体无法体验到行为的效能感。

总的来看,拖延行为与时间管理倾向高的负相关,表明了时间管理倾向量表对于拖延领域的区分能力,证明了其有效性。

(三)进一步的研究方向

拖延问卷的编制。拖延作为困扰人们行为的一种重要人格变量,目前在国内还没有适用的测查工具。本研究发现拖延存在可能是多维的,因此在研究拖延现象时,不可随意采用国外的量表,而是进行必要的修订或编制适合我国文化的量表。

拖延和时间管理之间的关系。本研究确定时间管理和拖延之间存在高的负相关,但有研究表明,动机因素可能是二者关系强度的调节变量^{[18][19]},因此,进一步的研究应该关注有关的中介变量。

五、小 结

通过分析拖延和时间管理倾向之间的关系,为时间管理倾向量表的区分效度提供了新的证据。

- [1] Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. et al. *College student's time management: correlations with academic performance and stress*[J] . **Journal of Educational Psychology** 1990, 82(4), 760 – 768.
- [2] Britton, B. K. & Tesser, A. *Effects of time management practices on college grades*[J] . **Journal of Educational Psychology** 1991, 83, 405 – 410.
- [3] Landy, F. J., Rastegary, H., Thayer, J. et al. *Time urgency: The construct and its measurement*[J] . **Journal of Applied Psychology**, 1991, 76(5): 644 – 657.
- [4] 黄希庭, 张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制[J] . 心理学报, 2001, 33(4): 338 – 343.
- [5] 阮昆良, 邓凌. 学业成绩高、低分中学生时间管理倾向特点的研究[J] . 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2004, 30(1): 35 – 38.
- [6] 陈以洁. 时间管理倾向的相关研究[D] . 南昌: 江西师范大学(硕士学位论文), 2004.
- [7] 张志杰, 黄希庭, 凤四海等. 青少年时间管理倾向相关因素的研究[J] . 心理科学, 2001, 24(6): 649 – 653.
- [8] 狄敏, 黄希庭, 张永红. 大学生时间管理倾向和 A 型人格的关系研究[J] . 中国临床心理学杂志, 2004, 12(2): 154 – 155.
- [9] Lay, C. At last, *my research article on procrastination*[J] . **Journal of Research in Personality**, 1986, 20, 474 – 495.
- [10] Wesley, J. C. *Effects of ability, high school achievement, and procrastination behavior on college performance*[J] . **Educational & Psychological Measurement**, 1994, 54, 404 – 408.
- [11] Milgram, N. & Naaman, N. *Typology in procrastination* [J] . **Personality and Individual Differences**, 1996, 20, 679 – 683.
- [12] Holden, C. *Probing procrastination* [J] . **Science** 1997, 278(5344): 1715 – 7.
- [13] Tuckman, B. *The development and concurrent validity of the Procrastination Scale*[J] . **Educational & Psychological Measurement** 1991, 51, 473 – 480.
- [14] Procrastination Questionnaire[Z] . [http://www.staffs.ac.uk/services/careers/sponte_staff/site_files/Word_documents/Procrastination QuestionnaireR.doc](http://www.staffs.ac.uk/services/careers/sponte_staff/site_files/Word_documents/Procrastination%20Questionnaire.doc).
- [15] Florey H. E. Procrastination Quotient [Z] . <http://www.longwood.edu/learning/05-26-04OLD/proquotient.htm>.
- [16] Steel, P. The Nature of Procrastination [Z] . [www.ucalgary.ca/~steel/procrastinus/meta/The Nature of Procrastination Full Version.doc](http://www.ucalgary.ca/~steel/procrastinus/meta/The%20Nature%20of%20Procrastination%20Full%20Version.doc) 2003 – 7 – 25.
- [17] 章志光. 社会心理学[M] . 北京: 人民教育出版社, 1996: 197.
- [18] Sénécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. *Self regulation and academic procrastination*[J] . **The Journal of Social Psychology** 1995, 135, 607 – 619.
- [19] Tuckman, B. *Using tests as an incentive to motivate procrastinators to study*[J] . **Journal of Experimental Education** 1998, 66, 141 – 147.

责任编辑 曹 莉

Procrastination: Discriminate Validity of Time Management Disposition Inventory

BI Chong zeng¹, PENG Xiang ping²

(1. School of psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China; 2. Pingxiang College, Pingxiang 337055, China)

Abstract Procrastination is either the possible consequence of improper time management or the concomitant action with time management. It is a strong discriminate validity evidence of time management ability. Time Management Disposition Inventory (Huang, 2001) was a widely used instrument in Chinese culture and the discriminate validity was not examined by procrastination. In this study, Time Management Disposition Inventory and procrastination scale were both completed by 233 undergraduates. Correlation matrix shows that procrastination and time management disposition have significant negative correlation, indicating the discriminate validity of time management disposition inventory.

Key words time management disposition inventory; procrastination; Discriminate Validity