

# 时间管理倾向与学习拖延:自我效能感的中介作用分析

周永红<sup>1</sup>, 吕催芳<sup>1</sup>, 杨于岑<sup>2</sup>

(1.广西大学教育学院, 南宁 530004; 2.厦门大学嘉庚学院, 漳州 363105)

**【摘要】 目的:**考查一般自我效能感在研究生时间管理倾向与学习拖延之间的中介作用。**方法:**采用学习拖延问卷、青少年时间管理倾向量表、一般自我效能感量表及自编一般人口学变量调查表,对广西部分高校668名研究生进行调查,收回有效问卷589份。**结果:**时间监控感和时间效能感对研究生学习拖延行为具有极其显著的负向预测作用;时间监控感既直接影响学习拖延行为,又通过自我效能感对其产生间接影响,中介效应占总效应的比例是22.8%;时间效能感既直接影响学习拖延行为,又通过自我效能感对其产生间接影响,中介效应占总效应的比例是30.3%。**结论:**自我效能感在研究生时间管理倾向与学习拖延行为之间起着中介作用。

**【关键词】** 研究生; 时间管理倾向; 学习拖延; 自我效能感

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)03-0533-04

## Time Management Disposition and Academic Procrastination: Sense of Self-efficacy as a Moderator

ZHOU Yong-hong<sup>1</sup>, LV Cui-fang<sup>1</sup>, YANG Yu-cen<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Education, Guangxi University, Nanning 530004, China;

<sup>2</sup>Tan Kah Kee College, Xiamen University, Zhangzhou 363105, China

**【Abstract】 Objective:** To examine the mediating roles of sense of self-efficacy on the relationship between academic procrastination and time management disposition in postgraduate students. **Methods:** A total of 668 postgraduate students from several universities in Guangxi province participated in the study. Procrastination Assessment Scale-Student(PASS), Adolescence Time Management Disposition Scale(ATMD), General Self-efficacy Scale(GSES) and a self-made general demographic questionnaire were applied to the participants, of which 589 people responded effectively. **Results:** Postgraduate student's time supervision and time effect feelings negatively predicted the academic procrastination significantly; the time supervision not only directly affected academic procrastination, but also indirectly affected the academic procrastination through the mediating effect of the sense of self-efficacy, in which the intermediary effect ratio is 22.8%; the time effect feeling directly affected academic procrastination, and the sense of self-efficacy also played a mediating role on the this relationship(intermediary effect ratio is 30.3%). **Conclusion:** It suggests that the sense of self-efficacy plays a moderating role between the academic procrastination tendency and time management disposition in postgraduate students.

**【Key words】** Postgraduate students; Time management disposition; Academic procrastination; Sense of self-efficacy

时间管理倾向是个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征<sup>[1]</sup>,是个体掌握和支配时间的一种人格倾向。国内外的相关研究表明,作为一种基本的人格特征,个体的时间管理不仅对个体工作绩效和学习绩效具有预测功能,且与压力、焦虑、躯体紧张、主体幸福感、自我价值感、生活满意度密切相关。时间管理能力越低,个体焦虑、压力、紧张、抑郁等消极情绪体验越多,个体时间管理能力的增强,有助于个体积极情绪体验的增加<sup>[2,3]</sup>。优化个体的时间管理倾向,对于其工作和学习绩效的提升、健康人格的形成具有重要的现实意义。

学习拖延是是一种有目的地推迟或拖延必须完

成的学习任务的行为<sup>[4]</sup>。在学习拖延的相关研究中,大多数研究者认为学习拖延行为具有消极影响<sup>[5]</sup>,容易使个体经历更多的情绪困扰,感觉焦虑、不安和自责,进而影响其学习成绩。研究者们发现,个体的学习拖延行为与其时间管理、自我效能感密切相关。在学习拖延与时间管理之间关系的考察中,学者们一般认为,时间管理能力对于学习拖延有显著影响<sup>[6]</sup>,学习拖延的产生是时间管理能力不强所致<sup>[7]</sup>。已有研究同时表明,相较于个体的时间管理能力,个体自身内部的学习动机、学习信念对于学习拖延的影响更大,作为个体学习动机因素之一的自我效能感也往往被认为是学习拖延的重要预测变量,学习拖延者往往呈较低自我效能感<sup>[8]</sup>。

随着研究生招生规模的扩大,研究生培养质量也开始日益凸显,学习拖延行为越来越普遍<sup>[9]</sup>,对研

**【基金项目】** 广西教育厅学位与研究生教育改革与发展专项课题重点资助项目(105930911002、105931011005)

通讯作者:周永红, E-mail: yhxpsy@163.com

究生学习拖延行为和时间管理能力应引起足够的重视。一般而言,时间管理能力越强,学习拖延行为越少,学业成就越高,幸福感越强,生活满意度越高,因此对时间管理倾向与学习拖延之间关系进行考察,有针对性的寻找改善其学习拖延行为的方法和策略,对于其心理健康的维护和学业成就皆具有不容忽视的影响。文献分析发现国内以往研究中对于学习者学习拖延行为的研究多数基于时间管理倾向、自我效能感中的某一变量来进行,较少同时考察个体的时间管理倾向与自我效能感的共同影响,忽视了三者之间的内在联系,事实上自我效能感不仅是学习拖延行为的重要预测变量,且与个体的时间管理倾向密切相关<sup>[10]</sup>,时间管理倾向、自我效能感和学习拖延三者之间可能存在较为复杂的作用机制;同时已有研究在时间管理倾向与学习拖延行为关系的考察中多数也只是考察其总体影响,对各因子的具体作用涉及较少。事实上时间管理倾向是一种多维度多层次的人格特征,时间管理倾向的三因子(时间价值感、时间监控感和时间效能感)分别是价值观、自我监控和自我效能感在个体运用时间上的心理和行为特征<sup>[11]</sup>,各自各有侧重,既有区别又有联系,与学习拖延之间可能存在不同的关系。

基于以上分析,本研究将以研究生为被试,探讨时间管理倾向各因子对于学习拖延的具体影响,并结合自我效能感考察时间管理倾向影响学习拖延的作用路径。具体考察以下四个方面的问题:①不同时间管理倾向因子与研究生学习拖延的关系;②自我效能感是否是时间价值感与学习拖延之间的中介变量;③自我效能感是否是时间监控感与学习拖延之间的中介变量;④自我效能感是否是时间效能感与学习拖延之间的中介变量。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

自2012年12月至2013年1月,由4名心理学研究生和本科生担任主试,采用随机取样方法,对广西南宁部分高校在读硕士研究生宿舍进行入室调查,收回问卷668份,获得有效问卷589份,有效回收率88.2%。被试年龄20~35岁( $24.23 \pm 1.69$ );男生295人,女生294人;研一266人,研二196人,研三127人;文科280人,理科141人,工科137人,其他(医学、农林等)31人;独生子女201人;未婚571人;跨专业学习182人;参加过工作的研究生125人。

### 1.2 工具

1.2.1 学习拖延问卷 根据Solomon和Rothblum编制的拖延评估量表学生版(PASS)针对研究生群体进行部分改编<sup>[9]</sup>。列出研究生阶段常见的六种学习任务:学期论文的撰写、论文发表和研究报告、阅读学术文献资料、导师布置的任务、参与性任务、毕业论文的开题或撰写,要求被试选择执行每个任务时拖延的出现次数,将得分相加,总分越高表示学习拖延程度越高。该问卷的内部一致性系数为0.570~0.894,重测信度为0.783,量表具有很好的信度。本研究该量表的Cronbach  $\alpha$ 系数为0.758。

1.2.2 青少年时间管理倾向量表 该量表由黄希庭、张志杰等编制<sup>[1]</sup>,包括时间价值感、时间监控观与时间效能感三个子维度。量表有44个条目,采用5点计分法。得分越高,表示个体的时间管理倾向水平越高。量表的内部一致性系数在0.62~0.81之间,重测信度在0.70~0.85之间,具有较好的信效度与区分度。本研究的量表Cronbach  $\alpha$ 系数为0.896。

1.2.3 一般自我效能量表 10个条目,4级评分,得分越高表示被试的自我效能感越强。中文版的GSES的信效度较高,其内部一致性系数为0.87,重测信度为0.83,分半信度为0.82<sup>[12]</sup>。本研究的量表Cronbach  $\alpha$ 系数为0.813。

## 1.3 数据分析

采用SPSS15.0和AMOS7.0进行数据分析。

## 2 结 果

### 2.1 描述性统计结果和变量间的相关

考虑到本研究数据来源相同,研究者在数据分析之前先采用Harman单因素检验方法进行共同方法偏差检验<sup>[13]</sup>。对所有项目进行未旋转的因素分析,特征根大于1的公因子有12个,第一个公因子解释的变异量只有20.77%,所有项目抽取公因子的数量不是1个,第一个公因子解释的变异量也未超过40%,说明本研究共同方法偏差问题并不严重,研究结果没有受到严重干扰。

表1列出了各变量的描述性统计结果和相关矩阵。相关分析表明,学习拖延行为与时间管理倾向、自我效能感均呈显著负相关( $P < 0.01$ ),时间管理倾向及三个因子与自我效能感呈显著正相关( $P < 0.001$ )。

### 2.2 时间管理倾向对学习拖延行为的回归分析

在控制人口学变量(性别、年龄、年级、专业、独生子女、婚姻状况、跨专业学习、参加过工作)的影响后,以学习拖延行为为因变量,以时间管理倾向三因

子(时间价值感、时间监控感和时间效能感)作为预测变量进行逐步回归分析。由表2可知,时间监控感因子及时间效能感因子进入回归方程,时间监控

感和时间效能感对研究生学习拖延行为具有极其显著的负向预测作用( $\beta=-0.225, P<0.001$ ;  $\beta=-0.097, P<0.05$ ),两者解释量共16.5%。

表1 描述性统计结果和变量间的相关( $n=589$ )

	$\bar{x}\pm s$	时间管理倾向	时间价值感	时间监控感	时间效能感	自我效能感	学习拖延行为
时间管理倾向	144.01±20.24	1					
时间价值感	34.98±6.51	0.787***	1				
时间监控感	75.80±11.38	0.939***	0.575***	1			
时间效能感	33.23±5.42	0.851***	0.579***	0.728***	1		
自我效能感	28.18±4.63	0.451***	0.325***	0.429***	0.408***	1	
学习拖延行为	14.42±4.07	-0.133***	-0.014	-0.173***	-0.114**	-0.124**	1

注:\* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$ ,下同。

表2 时间管理倾向三因子对学习拖延行为的逐步回归分析表( $n=589$ )

因变量	自变量	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	B	Beta	t
学习	时间监控感	0.398	0.158	0.141	9.034***	-0.225	-0.225	-4.773***
拖延	时间效能感	0.406	0.165	0.146	8.712***	-0.097	-0.097	-2.060*

### 2.3 自我效能感在时间监控感、时间效能感与学习拖延之间的中介效应检验

为了进一步探讨自我效能感、时间监控感、时间效能感和学习拖延之间的关系,根据温忠麟等提出的中介效应检验程序进行逐步回归分析<sup>[14]</sup>,由于时间价值感没有进入回归方程,对自我效能感在时间监控感、时间效能感与学习拖延行为之间可能的中介效应进行检验。

表3列出了自我效能感在时间监控感与学习拖

延之间的中介效应分析结果。第一个回归方程考察时间监控感对学习拖延的预测作用,第二个回归方程考察时间监控对自我效能的预测作用,第三个回归方程考察时间监控感与自我效能感共同对学习拖延的预测作用。以上所有的回归分析都控制了人口学变量的影响,结果如表3所示,四个t检验显著,自我效能感在时间监控感和学习拖延之间起着部分中介效应。中介效应占总效应的比例为22.8%。

依据同样的方法,在控制了人口学变量影响的情况下进行逐步回归分析,表4则列出了自我效能感在时间效能感与学习拖延之间的中介效应分析结果。结果表明,四个t检验显著,提示自我效能感在时间效能感和学习拖延之间起着部分中介效应,中介效应占总效应的比例为30.3%。

表3 自我效能感在时间监控感与学习拖延之间的中介效应检验结果

	标准化回归方程	SE	t
第一步:时间监控感对拖延行为的回归	$Y=-0.176X$	0.039	-4.347***
第二步:时间监控感对自我效能感的回归	$M=0.432X$	0.038	11.415***
第三步:时间监控感、自我效能感对拖延行为的回归	$Y=-0.093M$ $-0.136X$	0.042 0.043	-2.013* -3.191***

表4 自我效能感在时间效能感与学习拖延之间的的中介效应检验结果

	标准化回归方程	SE	t
第一步:时间效能感对拖延行为的回归	$Y=-0.139X$	0.039	-2.961***
第二步:时间效能感对自我效能感的回归	$M=0.413X$	0.038	10.821***
第三步:时间效能感、自我效能感对拖延行为的回归	$Y=-0.102M$ $-0.097X$	0.042 0.043	-2.398* -2.065*

## 3 讨 论

本研究相关分析结果表明,研究生学习拖延行为与自我效能感和时间管理倾向均呈显著负相关,自我效能感和时间管理倾向均呈显著正相关这与以往研究结论基本一致<sup>[2,15]</sup>。回归分析结果进一步表明,个体的时间管理倾向是影响学习拖延行为的一

个重要因素,但时间管理倾向不同因子对于学习拖延行为具有不同的影响。时间监控感、时间效能感对于个体的学习拖延行为均具有独立的负向预测力( $\beta=-0.225, P<0.001$ ;  $\beta=-0.097, P<0.05$ ),一般而言,时间管理倾向得分较高的研究生不仅可以从容完成计划安排、设置目标、分配时间等一系列时间管理行



为<sup>[1]</sup>,对于自己支配和管理时间的能力也更为自信,从而减少学习拖延行为的发生,促进一个较为积极的学习结果的达成。

中介效应检验结果表明,自我效能感在时间管理倾向不同因子与学习拖延行为之间起着重要的中介作用。具体而言,时间监控感对于学习拖延行为的影响,既存在直接影响作用,也存在以自我效能感为中介的间接影响作用,同时这两条影响路径对于学习拖延行为都是负向影响,其中中介效应占总效应的比例为22.8%。而时间效能感对学习拖延也存在直接影响和以自我效能感为中介来间接影响两条路径,这说明时间管理倾向对拖延的影响既存在直接影响作用,也存在以自我效能感为中介的间接影响作用。这两条影响路径也都是负向影响,其中中介效应占总效应的比例为30.3%。

本研究结果提示,时间管理倾向各因子对于学习拖延行为具有不同的作用与意义,时间监控感和时间效能感对于学习拖延皆具有独立的负向影响力,时间监控感主要通过自我效能感来间接影响研究生的学习拖延行为,时间效能感不仅对于研究生的学习拖延行为具有直接的负向影响,且可以通过自我效能感间接影响学习拖延。因此在改善研究生学习拖延行为的过程中,不仅要注重对研究生时间管理能力的训练,养成良好的时间管理行为习惯,还应关注自我效能感的积极影响,使他们不断获得自己能够管理和调控时间、控制事态发展趋势的积极体验,从而更加积极主动的去管理自己的时间,减少因时间管理不善所引致的学习拖延行为。

#### 参 考 文 献

- 1 黄希庭,张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制. 心理学报,2001,33(4):338-343
- 2 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. 心理科学,2001,6:649-653
- 3 Macan TH. Time management: test of a process model. Journal of Applied Psychology, 1994, 79(3): 381-391
- 4 Schraw G, Wadkins T, Olafson L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. Journal of Education Psychology, 2007, 1: 12-25
- 5 庞维国. 大学生学习拖延研究综述. 心理科学,2010,1: 147-150
- 6 Sencal C, Koestner R, Vallerand R. Self-regulation and academic procrastination. Journal of Social Psychology, 1995, 5: 607-619
- 7 毕重增,彭香萍. 拖延:时间管理倾向量表的区分效度. 西南师范大学学报(人文社会科学版),2005,6:10-13
- 8 Wolters CA. Understanding procrastinating from a self-regulated learning perspective. Journal of Educational Psychology, 2003, 95(1):179-187
- 9 胡春宝. 硕士研究生学业拖延分析. 华东师范大学硕士论文,2008
- 10 张锋,毕重增,陈本友. 自我价值感、心理控制源和A型人格对时间管理倾向的影响研究. 西南师范大学学报(人文社会科学版),2005,6:6-9
- 11 黄希庭,张志杰. 论个人的时间管理倾向. 心理科学,2001,24(5):516-518
- 12 答会明. 大学生自信、自尊、自我效能与心理健康的相关研究. 中国临床心理学杂志,2000,8(4):227-228
- 13 Podsakoff PM, MacKenzie SB, Lee J-Y, et al. Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. Journal of Applied Psychology, 2003, 88(5): 879-903
- 14 温忠麟,侯杰泰,张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用. 心理学报,2005,37(2):268-274
- 15 田芊,邓士昌. 心理控制源在时间管理倾向影响唤起性、回避性两类拖延行为中的不同中介作用. 心理科学,2011,2:348-353
- 11 付立非,张阔. 大学生积极心理资本与学习倦怠状况的关系. 中国健康心理学杂志,2010,18(11):1356-1359
- 12 冯廷勇,李红. 当代大学生学习适应的初步研究. 心理学探新,2002,22(1):44-48
- 13 潘运,全小山,林伟民. 师范类大学生学习适应性与时间管理倾向的相关分析. 中国学校卫生,2011,32(12):1443-1444
- 14 徐小军. 大学生学习适应性:结构、发展特点与影响因素研究. 硕士论文. 重庆:西南大学教育科学研究所,2004
- 15 于文军,杨林山. 深圳在校大学生学习适应性的研究. 中国健康心理学杂志,2009,17(2):135-136

(收稿日期:2013-12-27)

(收稿日期:2014-01-16)