

大学生拖延行为倾向与时间透视的相关分析

王孟成¹, 杨忍², 戴晓阳¹

(1. 深圳大学师范学院心理学系, 广东 深圳 518060;

2. 淮北煤炭师范学院教育学院, 安徽 淮北 235000)

【摘要】 目的: 探索大学生拖延行为倾向与时间透视的关系。方法: 采用 Aitken 拖延行为问卷和青少年时间透视量表对 456 名大学生和研究生进行测试。结果: ①在拖延量表上的得分不存在显著的性别、学历等人口学差异; ② Aitken 拖延行为问卷分与未来时间透视的长度因子呈中等程度的显著正相关($r=0.55, P<0.01$), 与现在时间透视分量表的态度和清晰度因子存在的显著负相关($r=-0.27, -0.43, P<0.01$), 与过去时间透视量表各因子相关较弱; ③多元逐步回归分析发现, 未来时间长度和现在时间清晰度两个因子均对男女生拖延得分有重要的预测作用, 两个回归方程的解释力基本相当均在 40% 上下。结论: 个体在时间透视上的差异是造成拖延行为倾向的重要原因。

【关键词】 时间透视; 拖延; Aitken 拖延行为问卷; 大学生

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2009)05-0617-03

Relationship Between Delay Behavior and Time Perspective of College Students

WANG Meng-cheng, YANG Ren, DAI Xiao-yang

Department of Psychology of Shenzhen University, Shenzhen 518060, China

【Abstract】 Objective: The purpose of the current research was to explore the relationship between delay behavior and time perspective of college students. **Methods:** 456 college students (including 135 graduate students), from four Chinese universities, were surveyed with Aitken Procrastination Inventory (API) and Time Perspective Scale for Adolescent. **Results:** Firstly, there didn't exist significant difference between different genders and grades; secondly, the scores of API were significantly correlated with length factor of Future Time Perspective ($r=0.55, P<0.01$), attitude factor and definition factor of Present Time Perspective ($r=-0.27, -0.43, P<0.01$), respectively. Finally, the results of multivariate stepwise Regression Analysis indicated that length factor of future time and definition factor of present time were the two most significant factors to predict delay tendency. The two models could explain about 40% variance of procrastination. **Conclusion:** Characteristics of time perspective could predict the procrastination tendency effectively.

【Key words】 Procrastination; Time perspective; Aitken Procrastination; College students

拖延(Procrastination)是指个体推迟开始和(或)完成必须完成的任务时的非理性倾向^[1]。这是一种十分普遍的行为现象, 发生在我们每一个人的日常生活之中。

研究发现拖延者与非拖延者在时间分配和认知上存在差异^[2-7]。如拖延者与非拖延者相比花更少的时间在可能成功的任务上而花更多的时间在不可能成功的任务上^[2], 他们往往还会低估完成任务所需要的时间^[3], 花更少的时间去收集完成任务所需的信息^[4], 在组织时间上存在困难并且把时间利用看的更无个人意义^[5]。国内的研究也发现拖延与时间监控行为和时间管理效能倾向存在显著负相关^[6,7]。

由此可见, 个体在时间认知和管理上的差别可能是导致其拖延行为的重要因素。研究者一般将个体在时间理解和认知上的差异称为时间透视(Time Perspective)或时间取向(Time orientation)。时间取向可分为过去时间取向、现在时间取向、未来时间取

向^[8,9]。关于时间透视与拖延行为的关系, 研究者们也做了一些有益的探索, 但是结果并不一致^[10-12]。鉴于此, 本研究拟对国内大学生进行调查, 以进一步探讨拖延与时间透视的关系。

1 对象与方法

1.1 对象

被试是来自国内四所高校的本科生和研究生。共发放问卷 520 份, 收回有效问卷 456 份, 回收有效率 87.69%。其中男生 137 人, 女生 316 人, 缺报 3 人; 本科生 319 人, 研究生 137 人。

1.2 研究工具

1.2.1 Aitken 拖延问卷中文修订版(Aitken Procrastination Inventory, API) 采用陈小莉、戴晓阳修订^[13]的 Aitken 拖延问卷中文修订版来评价被试的拖延行为倾向。该问卷共 19 个条目, 采用 5 点记分, 完全不符合记 1 分, 完全符合记 5 分。

1.2.2 青少年学生时间透视量表 该量表由吕厚超

等编制^[14],包含过去时间透视、现在时间透视、未来时间透视三个维度。每个维度包含态度(测量个体对过去,现在或将来的看法)、指向性(测量个体对过去或将来的倾向性)、清晰度(测量个体对过去,现在或将来的清晰程度)、长度(测量个体对过去,现在或将来时间长短的判断)和密度(个体思考过去,现在或将来的频率)等因子共 57 个条目。

1.3 程序与数据处理

利用上课时间对被试进行团体施测,在充裕的时间内要求被试用纸笔作答。所有数据均采用 SPSS15.0 统计软件进行处理。

2 结 果

2.1 被试在量表各因子上的得分、年级及性别差异

被试在量表各因子的描述性统计结果见表 1,由于男女生在数量上差别较大,所以差异检验采用效果量 Cohen's d 值来衡量(按照 Cohen 划分效果量的标准 $d < 0.2$ 为小的效果量; $d = 0.5$ 中等效果量; $d > 0.8$ 大的效果量。)。表 1 结果表明,男女生在 Aitken 拖延问卷分上差异不具有统计学意义($d = 0.099$),男女生在时间透视量表的部分因子上(如过去时间透视维度的长度和密度因子)存在不同程度的差异,且效果量都在 0.2 以上。另外本科生和研究生在 Aitken 拖延问卷上的得分分别为 50.20 ± 8.06 和 49.63 ± 8.78 ,也不存在统计学意义的差异($d = 0.069$)。

表 1 被试在量表各因子上的得分及
拖延与时间透视的相关系数

| | 量表各因子的平均值与标准差($M \pm SD$) | | | Cohen's d | API 与时间透 视各因子的 相关($n = 456$) |
|--------|-----------------------------|---------------------|---------------------|-------------|--------------------------------------|
| | 全体 ($n = 456$) | 男生 ($n = 137$) | 女生 ($n = 316$) | | |
| API | 50.05±8.27 | 50.62±8.17 | 49.80±8.31 | 0.099 | |
| 过去时间透视 | | | | | |
| 态度 | 18.06±2.96 | 17.91±3.32 | 18.14±2.78 | -0.078 | -0.11* |
| 指向性 | 13.66±2.93 | 14.04±2.73 | 13.52±3.00 | 0.178 | 0.12** |
| 清晰度 | 9.90±2.49 | 9.90±2.50 | 9.88±2.48 | 0.008 | -0.03 |
| 长度 | 2.73±2.74 | 13.13±2.63 | 12.54±2.77 | 0.216 | 0.15** |
| 密度 | 8.46±1.92 | 8.82±2.06 | 8.30±1.85 | 0.271 | 0.03 |
| 现在时间透视 | | | | | |
| 态度 | 16.94±3.60 | 16.18±3.65 | 17.26±3.52 | -0.303 | -0.27** |
| 清晰度 | 14.73±3.16 | 14.21±3.48 | 14.93±2.99 | -0.229 | -0.43** |
| 长度 | 9.12±2.01 | 9.24±2.06 | 9.06±1.99 | 0.090 | 0.06 |
| 密度 | 10.16±2.06 | 10.05±2.13 | 10.30±2.03 | -0.121 | -0.03 |
| 未来时间透视 | | | | | |
| 态度 | 11.51±2.34 | 11.13±2.40 | 11.65±2.30 | -0.223 | -0.27** |
| 指向性 | 24.52±3.59 | 24.03±4.02 | 24.72±3.38 | -0.194 | -0.27** |
| 清晰度 | 12.23±3.32 | 12.04±2.88 | 12.32±3.50 | -0.084 | -0.17** |
| 长度 | 9.97±2.73 | 10.27±2.94 | 9.86±2.63 | 0.150 | 0.55** |
| 密度 | 11.00±2.75 | 11.56±2.92 | 10.75±2.64 | 0.297 | 0.09* |

注:API 表示 Aitken 拖延问卷; * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$,下同。

2.2 拖延与时间透视的相关分析

表 1 的结果表明,Aitken 拖延问卷分与过去时间透视的态度因子、指向性因子和长度因子存在较

低的显著相关。与现在时间透视分量表的态度因子呈显著的负相关($r = -0.27, P < 0.01$),和清晰度因子存在中等显著的负相关($r = -0.43, P < 0.01$)。与未来时间透视分量表的态度、指向性和清晰度因子存在较小的显著负相关($r = -0.17 \sim -0.27, P < 0.01$);与长度因子存在中等程度的显著正相关($r = 0.55, P < 0.01$)。

2.3 时间透视对拖延的逐步回归分析

以 Aitken 拖延问卷得分作为因变量,青少年时间透视量表各因子为自变量进行多元逐步回归分析,考虑男女生在时间透视量表的几个因子上存在显著差异(效果量都在 0.2 以上),所以考虑在男女生中分别建立回归方程,结果见表 2。

表 2 时间透视各因子对拖延的多元逐步回归分析

| 模型 | R | R ² | 校正 R ² | B | Bate | t |
|---------|----------|----------------|-------------------|-------|-------|----------|
| 男生(137) | constant | 52.29 | | | | 11.345** |
| 未来长度 | 0.51 | 0.26 | 0.25 | 1.16 | 0.42 | 6.15** |
| 现在清晰度 | 0.64 | 0.41 | 0.40 | -0.95 | -0.41 | -6.01** |
| 过去密度 | 0.66 | 0.43 | 0.42 | -0.63 | -0.16 | -2.39* |
| 过去长度 | 0.67 | 0.45 | 0.43 | 0.42 | 0.14 | 2.01* |
| 女生(316) | constant | 45.98 | | | | 17.71** |
| 未来长度 | 0.57 | 0.33 | 0.33 | 1.60 | 0.51 | 11.32** |
| 现在清晰度 | 0.64 | 0.41 | 0.40 | -0.80 | -0.29 | -6.45** |

3 讨 论

本研究以国内四所高校的 456 名本科生和研究生的对象,采用 Aitken 拖延问卷中文修订版作为考察拖延行为倾向的工具,所得结果比陈小莉等^[13]报告的结果稍高,但同陈小莉等的结果相似,不存在显著的性别差异,这也与国外的研究结果一致^[10,12]。另外,在其他人口学变量上也同样不存在显著差异,这说明拖延是一种不因性别、专业等的不同而存在的现象。

本研究相关结果说明,对未来生活的倾向性(将来时间指向性)、对未来生活持有积极的看法(将来时间态度)和对未来时间较清晰的认识(将来时间清晰性)的大学生倾向于较少发生拖延行为。与其相反,那些对未来时间倾向于高估的个体往往表现出明显的拖延行为倾向。可能是由于他们高估了距完成任务期限的时间长度,所以倾向于推迟行动。拖延倾向者常常有这样的信念:反正时间尚早,过段时间再做也不迟。

如前所述,国外关于拖延与时间取向关系的研究结果并不一致^[10-12],例如 Specter 等^[10]在大学生中发现,拖延与将来时间取向显著负相关,与过去时间取向正相关,与现在时间取向没有相关,Jackson 等人^[11]和 Ferrari, Díaz-Morales^[12]也发现,拖延与将来时间取向显著负相关,与现在享乐主义和现在宿命论

正相关,与过去负性情感正相关。而本研究的结果与国外的研究结果部分一致,例如与未来时间透视的不同因子既存在正相关也存在负相关。造成这种矛盾结果可能的原因是不同的测量工具造成的。另外,有研究表明不同文化背景下的个体对时间的理解和认知有所不同,但这是否是造成本研究与国外研究结果不同的原因还需要进一步的跨文化研究。

多元逐步回归分析表明男女生在时间透视上的差异对其拖延行为的预测作用是不同的,但也有一致的地方。第一,男女生回归方程均包含未来长度和现在清晰度这两个因子,说明这两个因子对拖延行为的预测是非常有效的,第二,两个方程对拖延行为的预测能力基本相同,分别解释拖延得分方差的 43%和 40%。本研究的回归方程对拖延的预测力与 Jackson 等人^[1]的结果基本一致,可解释方差的 40%左右。同样,对方程有效性贡献最大的因子是与未来时间相关的,在本研究中是未来时间长度,而在 Jackson 的研究中是未来取向。这说明未来时间取向对拖延的预测具有跨文化的一致性。(致谢:本研究在数据收集阶段承蒙云南师大的蒙希,江西师大的王萍和井冈山大学的罗润生等老师、朋友的帮助,在此表示诚挚的谢意。)

参 考 文 献

- 1 Lay CH. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986, 20: 479-495
- 2 Lay CH. Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1990, 5: 91-103

(上接第 616 页)

的依恋对象的亲子态度对青少年依恋风格有显著的影响,母亲的控制能较好地正向预测依恋焦虑,可能母亲过多干预对青少年形成消极自我模型有一定影响,导致不安全型依恋。父亲鼓励自主能较好地负向预测个体的依恋回避,父亲越是支持子女的独立自主,青少年越容易形成积极他人模型。父亲、母亲与子女交往、沟通存在各自的特点,都从不同的侧面影响着青少年的依恋风格。

参 考 文 献

- 1 罗红玲. 父母教养方式与儿童青少年发展研究综述. *文教论坛*, 2007, 2: 43-44
- 2 孙圣涛, 张薇. 中学生父母教养方式与应对方式的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 2006, 2: 14-15
- 3 杨红君, 周世杰. 卫校女生成人依恋及父母教养方式与自尊的关系. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(2): 189-191

- 3 Burt CD, Kemp S. Construction of activity duration and time management potential. *Applied Cognitive Psychology*, 1994, 8: 155-168
- 4 Ferrari JR, Dovidio JF. Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 2000, 34: 127-137
- 5 Vodanovich SJ, Seib HM. Relationship between time structure and procrastination. *Psychological Reports*, 1997, 80: 211-215
- 6 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, 31(6): 10-13
- 7 张红梅, 张志杰. Tuckman 拖延量表在中国大学生中试用结果分析. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(1): 10-12
- 8 黄希庭. 论时间洞察力. *心理科学*, 2004, 27(1): 5-7
- 9 Zimbardo PG, Boyd N. Putting time in perspective: A valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 1271-1288
- 10 Specter MH, Ferrari JR. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000, 15(5): 197-202
- 11 Jackson T, Fritch A, et al. Procrastination and perceptions of past, present, and future. *Individual Differences Research*, 2003, 1(1): 17-28
- 12 Ferrari JR, Díaz-Morales JF. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 2007, 41: 707-714
- 13 陈小莉, 戴晓阳, 董琴. Aitken 拖延问卷在大学生中的应用研究. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(1): 22-23, 76
- 14 吕厚超, 黄希庭. 青少年学生时间透视及其与人格特征的关系研究. 见: 黄希庭, 郑涌, 等著. 个性品质的形成: 理论与探索. 北京: 新华出版社, 2004. 191-217

(收稿日期: 2009-02-28)

- 4 杨红君, 周世杰, 楚艳民, 刘利, 刘琴, 等. 父母养育方式量表(PBI)中文版的初步修订. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(4): 434-436
- 5 Zhang F, Labouvie-vief. Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment and Human Development*, 2004, 6(4): 419-437
- 6 李同归, 加藤和生. 成人依恋的测量: 亲密关系经历量表(ECR)中文版. *心理学报*, 2006, 38: 399-406
- 7 马姝娟, 戴美林. 高校学生成人依恋与家庭环境的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 2007, 15(9): 793-794
- 8 Collins NL, Read SJ. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58: 644-663
- 9 Peter M, Cor M, Mattijn M, et al. Anger and hostility in adolescents: Relationships with self-reported attachment style and perceived parental rearing styles. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004, 57: 257-264

(收稿日期: 2009-03-11)