

文章编号: 1673-3851 (2015) 06-0543-08

## 研究生尽责性、时间监控观与学业拖延的关系研究

甄月桥<sup>a</sup>, 王月明<sup>b</sup>

(浙江理工大学, a. 高教发展研究中心; b. 理学院, 杭州 310018)

**摘要:** 采用问卷法调查了183名研究生学业拖延与尽责性和时间监控观的关系, 特别考察了时间监控观在尽责性与学业拖延关系间的中介作用。研究结果表明: 学业拖延与尽责性及时间监控观显著负相关, 时间监控观与尽责性显著正相关; 尽责性的胜任感、成就上进心、自律性三个因子及时间监控观均显著负向预测学业拖延; 时间监控观在成就上进心、自律性对学业拖延预测过程中起完全中介效应, 在胜任感与学业拖延的关系间起部分中介效应。

**关键词:** 学业拖延; 时间监控观; 尽责性; 研究生

**中图分类号:** B849      **文献标志码:** A

拖延是自愿地推迟必须完成的任务的倾向。学业拖延是学生在学习任务中的拖延表现。

Solomon 和 Rothblum 认为: 学业拖延是一种非理性的行为模式, 对于完全没有必要推迟的任务, 个体却心甘情愿地拖沓, 并且在拖沓的过程中, 个体还会体验到压力、焦虑等心理不适感<sup>[1]</sup>; Steel 将学业拖延理解为“尽管学习者明知拖延会使事情变得糟糕, 可仍自愿推迟, 不主动实施和完成任务。”<sup>[2]</sup>

学业拖延在大学生群体中普遍存在。国外学者指出, 60%至90%的本科生报告自己有拖延现象<sup>[3]</sup>。国内也有学者指出, 我国不同区域、类别高校中的大学生普遍存在学业拖延现象<sup>[4]</sup>。研究生的学业拖延同样是一个需要正视的严峻现实, Onwuebbuzie 等人的研究表明, 在复习迎考、每周阅读中, 研究生拖延行为是本科生拖延行为的3倍左右<sup>[5]</sup>。遗憾的是, 国内针对于研究生群体学业拖延的研究非常少。学业拖延会影响研究生的学习表现, 导致其学习退步甚至不能如期毕业, 损害其身心健康并降低生活质量。因此很有必要对研究生群体学业拖延现状进行研究, 并对导致这种现象的原因进行分析。

已有研究表明, 尽责性是拖延行为关系最为密切的人格变量<sup>[2]</sup>。尽责性也称谨慎性, 其得分可

用来评估组织能力、持久性、控制能力、动机水平在目标指向行为中的作用。然而, 目前鲜有研究对尽责性影响拖延的中介因素进行探讨。拖延行为的危害很大, 要减少拖延行为就要对其进行有效干预。尽责性属于相对稳定的人格特质, 短期内无法改变。因此揭示尽责性影响拖延行为的作用过程, 直接针对中介变量进行干预, 才能有效减少拖延行为。本研究旨在探索尽责性影响拖延行为的中介机制, 为减少拖延行为的具体措施提供理论指导和实证支持。构成尽责性与学业拖延关系的中介变量既要与尽责性相关, 又要与学业拖延相关。按照黄希庭、张志杰的定义, 时间监控观是个体利用和运筹时间的观念和能力, 它通过目标设置、安排计划、做事的优先次序、时间分配等一系列外显活动来体现<sup>[6]</sup>。大量文献表明, 时间监控观与学业拖延显著负相关<sup>[7]</sup>。Eerde 指出强化时间管理观念可有效减少拖延现象<sup>[8]</sup>。与此同时, 尽责性与时间管理正相关<sup>[9]</sup>。因此本研究假设, 尽责性不仅对拖延行为产生直接影响, 还通过时间管理影响个体的拖延行为。

收稿日期: 2015-06-30

基金项目: 浙江省高校重大人文社科项目攻关计划规划重点项目(2013GH027); 地方高校研究生创新创业教育研究项目(YJG-Z15005)

作者简介: 甄月桥(1962-), 女, 浙江杭州人, 研究员, 主要从事高教管理、社会心理学方向的研究。

## 一、研究方法

### (一)被试

采用便利性取样,调查了浙江某高校 200 名在校研究生的尽责性、时间监控观和学业拖延,回收有效问卷 183 份,有效率 91.5%。183 名研究对象年龄在 21~25 岁,其中男生 91 名,女生 92 名;在学科分布上,文科 51 名,理科 43 名,工科 89 名。全部学生中,一年级、二年级、三年级分别有 56、88、39 人。

### (二)研究工具

1. 学业拖延测评量表(the procrastination assessment scale-student, PASS)。PASS 量表包括两个部分:第一部分共 18 题,测量学生在六种学业任务,包括撰写学期论文、复习迎考、完成每周一次的阅读作业、学业管理任务、参与任务、一般的日常活动方面的拖延频率、影响程度及改变意愿;第二部分共 26 题,测量造成学业拖延的原因<sup>[10]</sup>。由于本研究旨在了解研究生学业拖延程度及其与尽责性和时间监控观的关系,故仅对问卷第一部分进行了修订。

通过开放式问卷,搜集研究生阶段的学业任务包括阅读学术文献、完成导师安排的任务、参与小组讨论、学业管理任务、完成课程作业、发表学术论文、撰写毕业论文、就业。通过深度访谈发现,各年级研究生都要完成前四项任务,但在其他两项任务中存在年级差异,如三年级的学生没有“完成课程作业”这项任务,一年级的学生没有发表学术论文或撰写毕业论文的经历,也就不存在拖延问题。所以我们在该量表中加入了一道多选题:请选出您现阶段最重要的两项任务。被试对以上六项任务进行自我评估:在这项任务中你拖延吗?回答采用五级计分,1 代表“从不”,5 代表“总是”。在本研究中,上述 6 道题目的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.768。

2. 尽责性量表。采用大五人格简表中的尽责性分量表来测量被试的尽责性。该分量表共有 12 个题目,在本研究中,尽责性的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.821。

3. 时间监控观量表。采用青少年时间管理倾向量表(adolescence time management disposition scale, ATMD)中的时间监控观分量表来测量被试的时间管理能力。本研究中选用的时间监控观的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.764。

### (三)研究过程

在浙江某高校招募研究生被试,在教室或实验室对其进行学业拖延、尽责性和时间监控观的问卷调查,同时获得研究生性别、学科、年级和年龄等人口学资料。整个测试过程持续 5 分钟左右。

### (四)数据处理

使用 SPSS8.0 软件对数据进行录入和分析。

## 二、研究结果

### (一)研究生在学业拖延程度上的描述统计

Solomon 和 Rothblum 主张用拖延频率和影响程度这两方面的测试分数之和来衡量学业拖延程度。但后续研究表明,拖延行为发生的频率与拖延行为引起的心理不适感之间相关很低,如果按照 Solomon 和 Rothblum 的计分方法,就会把经常拖延但没有体会到心理不适的学生,与那些较少拖延但是因拖延遭受严重心理不适的学生混淆在一起<sup>[11]</sup>。鉴于此,该量表在计算学业拖延分数时,只将拖延频率这一方面共 6 道题目的评分相加,分数越高说明拖延程度越严重。本研究中将在某项任务中从不或几乎不拖延定义为低程度拖延,将经常或总是拖延定义为高程度拖延。按此标准,低于 12 分为低拖延水平,高于 18 分为高拖延水平,12~18 分之间为中等程度拖延。不同拖延程度的研究生占比见下表 1。

表 1 拖延程度人数统计

拖延水平	人数/人	所占比例/%
低	28	15.3
中	114	62.3
高	41	22.4
总计	183	100.0

表 1 表明,在 183 名被试中,低度拖延水平的研究生有 28 人,占调查人数的 15.3%;有 41 人经常拖延,占调查人数的 22.4%。

表 2 表明,研究生在阅读学术文献这项任务上最易产生拖延,(五级计分,3 为中间水平),仅有 23.5% 的被试从不拖延,其平均分已超过中间水平,次之的是任务 1,任务 2,拖延水平最低的是参与任务。

### (二)尽责性、时间监控观和学业拖延的描述统计

本研究中尽责性及其 5 个因子(胜任感、计划条理性、责任感、成就上进心、自律性)、时间监控观及其 5 个因子(设置目标、计划、优先级、反馈性、时间分配)、学业拖延等变量的均值( $M$ )、标准差( $SD$ )见表 3。

独立样本  $t$  检验表明,在性别方面,男女生在学业拖延上存在显著差异( $t = -2.111, p < 0.05$ ),女生的整体拖延程度高于男生。在胜任感、时间分配能力的得分上,男女生存在显著差异,男生得分高于女生( $t = 2.315, p < 0.05$ )。单因素方差分析的结果

表 2 不同学业任务上的拖延程度分析

任务类型	拖延水平				
	平均分 <i>M</i>	标准差 <i>SD</i>	低/%	中/%	高/%
阅读学术文献资料	3.09	0.936	23.5	43.2	33.3
完成导师安排的任务	2.74	0.924	41.0	41.0	18.0
参与任务	2.19	1.005	61.7	24.6	13.7
学业管理任务	2.32	0.999	65.6	23.5	10.9
任务 1	2.90	0.781	29.0	51.4	19.7
任务 2	2.86	0.876	32.8	44.8	22.4

表明,一年级、二年级、三年级的学生在时间监控观、尽责性的五个因子上均不存在显著差异,唯有在学业拖延上存在显著差异( $p < 0.05$ )。经事后多重比较发现:只有一年级与二年级学生在拖延得分上存在差异,二年级学生高于一年级学生,其平均分差异分别为-1.758( $p < 0.01$ ),一年级与三年级学生、二年级与三年级学生拖延得分差异不显著。在学科方面,工科、文科、理科的学生也仅在学业拖延( $p <$

0.01)上存在显著差异。多重比较发现:文科、理科学生在拖延得分上显著高于工科学生,其平均值差异分别为 2.252( $P < 0.001$ )、1.55( $P < 0.05$ ),文科与理科学生的拖延得分差异不显著。鉴于学业拖延、时间监控观和尽责性在性别、学科和年级上存在显著差异,在后续的多元回归分析中,将对性别、学科和年级这三个人口学变量加以控制,排除其在尽责性和时间监控观对学业拖延的预测中的影响。

表 3 尽责性、时间监控观和学业拖延在性别、学科、年级上的差异

	学业拖延		尽责性		时间监控观		胜任感		时间分配	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
男	15.53	3.600	42.57	5.956	78.99	9.829	6.91	1.450	14.18	2.179
女	16.65	3.608	41.28	6.201	77.27	12.408	6.43	1.337	13.27	2.879
<i>t</i>	-2.111 *		10.434		1.037		2.315 *		2.397 *	
工	15.10	3.272	11.15	1.986	79.63	9.629	6.97	1.318	14.03	2.243
文	17.35	4.453	11.06	1.881	76.61	11.977	6.29	1.540	13.25	3.199
理	16.65	2.645	10.88	2.084	76.81	13.017	6.51	1.334	13.63	2.411
<i>F</i> (2,180)	7.350 * *		0.929		1.574		4.184		1.513	
一年级	14.95	3.322	42.70	6.545	76.57	12.421	6.73	1.483	13.46	3.069
二年级	16.70	3.884	41.58	5.795	79.68	10.761	6.61	1.334	13.89	2.503
三年级	16.36	3.166	41.59	6.159	76.85	10.088	6.72	1.503	13.72	1.986
<i>F</i> (2,180)	4.276 *		0.646		1.654		0.145		0.453	

注:本文仅列出了高阶因子及在人口学变量上存在显著差异的维度。\*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ 。

(三)尽责性、时间管监控观和学业拖延的相关分析

由表 4 的相关矩阵可知,学业拖延与时间监控观、尽责性及其各因子显著负相关( $P < 0.01$ )。时

间监控观与尽责性显著正相关( $P < 0.01$ )。此外,尽责性的五个因子两两均呈显著正相关( $P < 0.01$ ),时间监控观的五个因子也两两相关显著( $P < 0.01$ )。

表 4 研究生尽责性、时间监控观与学业拖延的相关矩阵( $N = 183$ )

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
学业拖延	1												
时间监控观	-0.479**	1											
设置目标	-0.354**	0.842**	1										
计划	-0.421**	0.827**	0.700**	1									
优先级	-0.308**	0.612**	0.322**	0.335**	1								
反馈性	-0.352**	0.842**	0.682**	0.658**	0.303**	1							
时间分配	-0.452**	0.793**	0.556**	0.462**	0.600**	0.578**	1						
尽责性	-0.520**	0.593**	0.472**	0.457**	0.498**	0.380**	0.568**	1					
胜任感	-0.470**	0.481**	0.392**	0.405**	0.326**	0.303**	0.483**	0.773**	1				
计划条理性	-0.282**	0.288**	0.226**	0.291**	0.309**	0.150*	0.175*	0.613**	0.344**	1			
责任感	-0.348**	0.331**	0.225**	0.187*	0.451**	0.108	0.412**	0.824**	0.582**	0.410**	1		
成就上进心	-0.419**	0.640**	0.529**	0.486**	0.386**	0.539**	0.576**	0.749**	0.476**	0.261**	0.504**	1	
自律性	-0.418**	0.438**	0.366**	0.340**	0.343**	0.289**	0.411**	0.726**	0.509**	0.365**	0.464**	0.413**	1

注:\*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ 。

上述相关分析结果表明,尽责性和时间监控观与学业拖延均存在显著线性相关,在进一步回归分析中,具备用尽责性和时间监控观去预测学业拖延的条件。考虑到时间监控观五个维度之间的较高相关,本研究使用时间监控观的得分进行回归分析。

#### (四)研究生尽责性、时间监控观对学业拖延的回归分析

本研究的目的在于验证尽责性和时间监控观对学业拖延的共同预测作用。采用逐步多元回归分析的方法,以研究生学业拖延为因变量,以时间监控观和尽责性的各因子为自变量,建立时间管监控观、尽责性的各因子对学业拖延影响的回归模型,同时对人口学变量(性别、年级、学科)进行控制。具体操作如下,在模型第一层,放入性别(0和1记分,0代表男生,1代表女生),在模型第二层选择年级(本研究中,有三个年级,以一年级为参照类,引入2个虚拟变量)下的哑变量D1、D2;在模型第三层选择学科(本研究中,学科有工科、文科、理科三个类别,以工科为参照类,引入2个虚拟变量)下的哑变量D3、D4;在模型第四层放入胜任感、计划条理性、责任感、成就上进心、自律性,探索尽责性对学业拖延的贡献;在模型第五层放入时间监控观,探索时间监控观和尽责性的各因子对学业拖延的共同预测。为了保证同一因素下的哑变量同进同出,模型第一层、第二层、第三层在纳入方法中选择“ENTER”,模型第四层、第五层的纳入方法为“STEPWISE”。

回归分析结果表明:a)人口学变量预测学业拖延的回归模型显著, $F(5,177)=4.626, p<0.01$ 。人口统计学变量可有效解释学业拖延9.1%的变异量。b)以尽责性的各个因子来预测学业拖延的回归模型极其显著 $F(8,174)=12.323, p<0.001$ 。在对人口学变量(性别、学科和年级)进行控制的前提下,胜任感( $\beta=-0.222^{**}$ )、成就上进心( $\beta=-0.224^{**}$ )、自律性( $\beta=-0.182^*$ )对学业拖延有显著的负向预测作用。其对学业拖延测量的增值贡献为24.1%。c)以时间监控观和尽责性的各因子来共同预测学业拖延的回归模型极其显著, $F(9,173)=12.784, p<0.001$ 。在对人口学变量及尽责性的各因子进行控制的前提下,时间监控观可以显著负向预测学业拖延,其对学业拖延预测的增值贡献为3.6%(结果见表5)。

表5 尽责性各因子、时间监控观对学业拖延影响的回归分析结果

预测变量	学业拖延				
	$R^2$	调整后 $R^2$	$F$	$\beta$	$t$
第三层	0.116	0.091	4.626**		
性别				0.109	1.484
年级 D1				0.181*	2.154
年级 D2				0.168*	2.036
学科 D3				0.245**	3.161
学科 D4				0.116	1.466
第六层	0.362	0.332	12.323***		
胜任感				-0.222**	-2.877
成就上进心				-0.224**	-3.141
自律性				-0.182*	-2.437
第七层	0.399	0.368	12.784***		
胜任感				-0.183*	-2.398
成就上进心				-0.089	-1.102
自律性				-0.134	-1.810
时间监控观				-0.274**	-3.298

注:采用逐步多元回归分析(stepwise regression)的方法,以研究生学业拖延为因变量,以时间监控观和尽责性的各因子为自变量,建立回归模型,同时对人口学变量(性别、年级、学科)进行控制。篇幅所限,只报告了第三层、第六层、第七层。\*表示 $p<0.05$ ,\*\*表示 $p<0.01$ 。

#### (五)时间监控观的中介效应分析

如果时间监控观在尽责性的各因子对学业拖延的预测过程中起中介作用,需要同时满足以下三个条件:a)自变量尽责性的各因子显著影响学业拖延;b)尽责性的各因子显著预测中介变量时间监控观;c)时间监控观和尽责性的各因子共同预测学业拖延,尤其在控制了尽责性的各因子对学业拖延的影响后,时间监控观依然显著预测学业拖延。如果加入中介变量时间监控观后,尽责性的各因子对学业拖延的影响仍旧显著,则时间监控观起着部分中介效应;若尽责性的各因子对学业拖延的影响不显著,则时间监控观起着完全中介效应<sup>[12]</sup>。为了检验时间监控观的中介效应,需要建立三个回归模型。模型一:考察尽责性的各因子对学业拖延的预测作用(结果见表5);模型二:考察尽责性的各因子对中介变量—时间监控观的预测作用(结果见表6);模型三:考察尽责性的各因子和时间监控观对研究生学业拖延的预测作用,尤其考察在控制了尽责性的各因子对学业拖延的预测之后,时间监控观的预测效力(结果见表5)。

关于条件1,自变量尽责性的各因子显著影响学业拖延,由表5(回归模型第六层)可知,在对人口学变量(性别、学科和年级)进行控制的前提下,胜任

感、成就上进心、自律性显著负向预测学业拖延。回归系数  $t$  检验结果显著,  $\beta$  分别为  $-0.222^{**}$ ,  $-0.224^{***}$ ,  $-0.182^*$ 。

表 6 尽责性的各因子对时间监控观的回归分析结果

预测变量	学业拖延				
	$R^2$	调整后 $R^2$	$F$	$\beta$	$t$
第三层	0.050	0.023	1.864		
性别				$-0.063$	$-0.831$
年级 D1				$0.186$	$2.141$
年级 D2				$0.013^*$	$0.151$
学科 D3				$-0.151$	$-1.882$
学科 D4				$-0.125$	$-1.521$
第六层	0.499	0.476	21.633 <sup>***</sup>		
性别				$0.004$	$0.064$
年级 D1				$0.194$	$3.001$
年级 D2				$0.035^*$	$0.551$
学科 D3				$-0.087$	$-1.435$
学科 D4				$-0.103$	$-1.689$
成就上进心				$0.492^{***}$	$7.794$
自律性				$0.174^{**}$	$2.637$
胜任感				$0.145^*$	$2.114$

注:采用逐步多元回归分析的方法,以研究生时间监控观为因变量,以尽责性的各因子为自变量,建立回归模型,同时对人口学变量(性别、年级、学科)进行控制。篇幅所限,只报告了第三层、第六层。\*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ 。

关于条件 2,尽责性的各因子显著预测中介变量时间监控观,由表 6(回归模型第六层)可知,尽责性的各因子显著正向预测时间监控观,回归系数  $t$  检验结果显著(成就上进心  $\beta = 0.492^{***}$ ,自律性  $\beta = 0.174^{**}$ ,胜任感  $\beta = 0.145^*$ )。

关于条件 3,在控制了尽责性的各因子对学业拖延的影响后,时间监控观依然显著影响学业拖延,由表 5(模型第 7 层)可知,在对人口学变量及尽责性的各因子进行控制的前提下,时间监控观依然显著影响学业拖延,其对学业拖延预测的增值贡献为 3.6%。时间监控观的回归系数  $t$  检验结果显著( $\beta = -0.274^{**}$ )。而且,当加入中介变量时间监控观之后,胜任感、成就上进心、自律性对学业拖延的影响减小了:胜任感这一预测学业拖延的标准回归数绝对值由 0.222 下降至 0.183,成就上进心的标准回归数绝对值由 0.224 下降至 0.089,自律性的标准回归数绝对值由 0.182 下降至 0.134(见图 1 和图 2)。但是胜任感对学业拖延的影响依然显著(胜任感  $\beta = -0.183^*$ )。综合上述分析,时间监控观在成就上进心、自律性对学业拖延预测过程中起

完全中介效应;时间监控观在胜任感预测学业拖延的过程中部分中介效应显著。

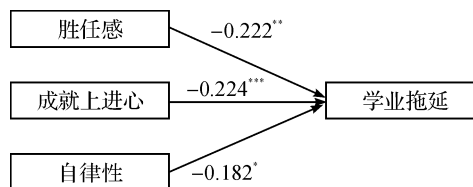


图 1 以胜任感、成就上进心和自律性预测学业拖延的路径图

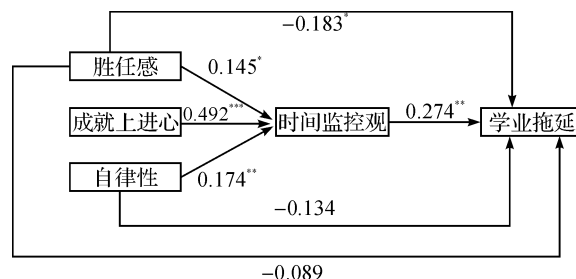


图 2 以胜任感、成就上进心、自律性和时间监控观预测学业拖延的路径图

### 三、结论和建议

#### (一) 研究生学业拖延水平及差异分析

本研究表明,15.3%的研究生从不或几乎不拖延学业任务,62.3%的研究生有时会拖延,22.4%的研究生经常或总是拖延,这说明大多数研究生有学业拖延倾向,从不拖延或总是拖延者占少数,这与实际情况较为符合。

从本研究结果看,在性别上,学业拖延得分存在显著差异,女性研究生的拖延程度要高于男性研究生,这与前人的研究结果一致<sup>[13]</sup>。本研究结果显示,研究生群体之所以会在学业拖延上存在显著的性别差异,是因为女性研究生的胜任感、合理分配时间的能力不如男性研究生。今后在对学业拖延行为进行干预时要关注不同性别学生在学业拖延行为上的差异,充分考虑男女不同的心理特点。但也有学者在大学生群体中并没有发现性别差异<sup>[14]</sup>。

在工文理这三个学科上,工科学生拖延程度最低,这与工科的学科特点有关,工科是科学中的应用性学科,技术性强,侧重实际应用和操作,强调实验的严谨性和时间的连续性,所以工科学生会较少产生拖延行为。理科是科学中的基础性学科,注重基础理论研究,文科也是偏重一些理论性研究,这些研究往往可以在较短时间内完成,所以文科、理科学生更容易产生拖延行为。

单因素方差分析的结果表明,一年级、二年级、

三年级的学生在学业拖延上存在显著差异( $p < 0.05$ )。经事后多重比较发现:只有一年级与二年级在拖延得分上存在差异,二年级学生拖延程度上的得分高于一年级学生,这是由于一年级研究生面临的主要学业任务是在各选修课老师的督促下完成课程作业,相比于二年级、三年级的研究生来讲,没有很多可自由支配的时间。但二年级的研究生基本完成了学分选修和课程作业,更多的时间需要自己规划。

## (二) 研究生时间监控观现状及差异分析

本研究表明,研究生时间监控观得分处于中等水平( $M=78.13, SD_1=11.202, N=183$ ),而在黄希庭等人的一项研究中,736名中学生(初一至高三)时间监控观的总体 $M=79.64, SD_2=14.07^{[16]}$ 。对 $SD_1$ 和 $SD_2$ 进行方差齐性检验的结果表明,差异显著,意味着总体方差不等,采用柯克兰-柯克斯 $t$ 检验(Cochran-Cox  $t$ -test)发现在时间监控观的得分上研究生与中学生无显著差异。与中学生相比,研究生心智更趋成熟,本应掌握更多时间管理技巧,但数据结果显示研究生时间管理能力仍处于一个相对较低的水平,究其原因我国的学校教育没有培养学生自主规划时间的能力,更多地是让学生根据学校课程机械地安排时间。进入研究生阶段,学习环境相对轻松,可自主支配时间增多,但学生时间管理技能滞后,导致大量时间不能得到有效利用,进而导致学业拖延。在今后的教育过程中应加强研究生自我管理能力的引导,引导他们科学有效地规划时间。研究生在完成学业的过程中要学会给自己制定合理计划,分阶段有条不紊地完成。

从研究结果来看,女性研究生的时间分配能力显著低于男性研究生。在“我会把大量的时间花在做重要的工作上”“对于每天什么时候学习,什么时候玩,我都有一个清楚的想法”这两道题目上男生得分显著高于女生。笔者认为这主要是因为相比男生,女生更加感性,关注生活细节,在着手学习、工作之前或过程中,更易受到各种无关事物的干扰,进而导致无法按时开始或完成任务。

## (三) 研究生尽责性现状及差异分析

本研究表明,研究生尽责性得分处于中等水平( $M=41.92, SD=6.098, N=183$ ),“我会尽量认真地完成一切分派给我的任务”平均分最低。究其原因是:导师负责制的培养模式导致部分研究生过分依赖导师。导师没有明确规定完成任务的时间、导师没有催我完成任务、在完成任务的过程中缺乏有

效指导、导师也拖延了等说辞成了他们拖延的借口。事实上,研究生学业拖延最根本的原因是其缺乏个人责任感,没有清醒地意识到自己在完成学业过程中应承担的责任。在研究生教育过程中,高校可以通过各种方式让研究生认识到“学习是学生自己的事情”这一事实。如,组织相关主题的辩论赛、讨论会和分享会。引导他们在学习过程中成为一个积极主动的参与者而不是被动的执行者,养成自主学习的好习惯。

胜任感是指人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作的自信程度。胜任感高的个体会自我肯定,拥有向上的力量,倾向于主动学习,产生拖延的可能性较小。从研究结果来看,女性研究生的胜任感显著低于男性研究生。在“我做事总是善始善终,是一个很有能力的人”这道题目上男生得分显著高于女生。笔者认为这主要是因为相比女生,男生善于合理调整科研和社会实践之间的关系,动手能力更强,在理论联系实际的过程中加深对所学知识的理解,同时也可了解社会的用工需求,进而增强对未来生活的可控制感。在研究生教育过程中,要提高研究生的动手能力,鼓励他们学以致用。

## (四) 尽责性、时间监控观和学业拖延的关系

本研究表明,尽责性与学业拖延显著负相关,其成就上进心、胜任感、自律性可以显著负向预测学业拖延,这与以往相关研究结果一致<sup>[16]</sup>。尽责性得分低的研究生喜欢生活在当前的感受中,并且从事现在感觉良好的事情,在从事工作时往往疏忽大意,缺乏组织性。相反,尽责性得分高的研究生目标明确,并且能够下决心坚持到底,工作刻苦,不易产生学业拖延。

本研究还发现,时间监控观及其各因子与学业拖延显著负相关,时间分配和计划这两个因子可以显著负向预测学业拖延,对学业拖延的解释力度分别为20.2%、6.6%。时间监控观得分低的个体缺乏明确目标和计划,很少根据学习任务的重要性来合理分配时间,无法平衡好学习和娱乐的时间。因此,在面对学业任务时,个体容易滋生懒散、懈怠等负性情感而导致学业拖延。

从研究结果看,时间监控观及其各因子与尽责性及其各因子显著正相关。时间监控观得分高的个体有明确的目标、计划,可以合理运筹时间。这些特征与尽责性得分高的个体所具备的特征密切相关。

### (五)时间监控观在尽责性与学业拖延关系间的中介效应

本研究发现,尽责性除直接影响学业拖延外,还通过时间监控观对学业拖延起到中介作用(如图1和图2)。具体而言,胜任感、成就上进心、自律性通过提高个体的时间监控观,间接降低了学业拖延程度。尽责性高的个体能更加合理的利用时间,而时间管理好的个体较少产生学业拖延。尽责性作为一个稳定的人格特征很难在短时间内改变,但通过学习时间管理的技能,在学习过程中有意识地加以应用是减少拖延的有效方法。如,可以有意识地对自己的学习进度进行记录,如发现学习进度滞后,就要对导致进度滞后的原因进行反省并及时加以调整。同时研究生要保持奋发向上、积极进取之心,以提升能力、贡献社会为终极目标而不是“混文凭”,这样才能满怀激情地学习,有效减少学业拖延。

### (六)本研究贡献与不足

该研究结果,填补了国内外关于尽责性、时间监控观和学业拖延关系研究中的空白,尤其是从尽责性的不同因子探究三者之间的关系,有助于增进我们对尽责性的各因子如何通过时间监控观而影响学业拖延的问题的认识,加深我们对学业拖延心理机制问题的了解。

该研究旨在初步探讨研究生学业拖延、时间监控观和尽责性之间的关系,仍然存在些许不足。首先,在本次研究中,自变量、因变量与中介变量皆由被试自我报告,难以避免共同方法误差。在今后的研究中,对于因变量学业拖延,可以采用行为观察法或日志法来进行测量。同时,可以开展个案访谈,进一步挖掘导致学业拖延的深层原因。其次,本研究的对象仅仅局限在杭州某高校的研究生群体,不利于研究结果的推广。今后的研究可以扩大被试范围,以保证研究结果更具说服力。最后,研究所列举的任务可能在重要性、趣味性、时间紧迫性等方面存在个体差异,但在研究中并未对此加以控制。

### 参考文献:

- [1] Solomon L J, Rothblum E D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates [J]. Journal of Counseling Psychology, 1984, 31(4): 503-509.
- [2] Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure[J]. Psychological Bulletin, 2007, 133(1): 65-94.
- [3] Rabin L A, Nutter-Upham K E. Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function[J]. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 2011, 33(3): 344-357.
- [4] 庞维国, 韩贵宁. 我国大学生学业拖延的现状与成因研究[J]. 清华大学教育研究, 2009, 30(6): 59-66.
- [5] Anthony J. Onwnegbuzie. Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate[J]. Journal of Counseling Psychology, 2001, 34(1): 53-59.
- [6] 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.
- [7] 毕重增, 彭香萍. 拖延: 时间管理倾向量表的区分效度[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2005, 31(6): 10-13.
- [8] Eerde W V. Procrastination at work and time management training[J]. Journal of Psychology, 2003, 137(5): 421-434.
- [9] Griffiths R F. Time management in telework and other autonomous work environments[J]. Proquest Information and Learning, 2003, 64(5-B): 24-25.
- [10] Solomon L J, Rothblum E D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates[J]. Journal of Counseling Psychology, 1984, 31(4): 503-509.
- [11] Milgram N A, Batori G, Mowrer D. Correlates of academic procrastination [J]. Journal of School Psychology, 1993, 31(4): 487-500.
- [12] 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 等. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 36(5): 614-620.
- [13] 胡春宝. 硕士研究生学业拖延分析[D]. 上海: 华东师范大学, 2008.
- [14] 陈保华. 大学生学习拖延初探[D]. 上海: 华东师范大学, 2007.
- [15] Watson D C. Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis [J]. Personality & Individual Differences, 2001, 30(1): 149-158.
- [16] 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.

## Study on Relationship Among Postgraduates' Time Monitoring Conscientiousness and Academic Procrastination

ZHEN Yue-qiao<sup>a</sup>, WANG Yue-ming<sup>b</sup>

(a. Higher Education Research Center; b. School of Science,  
Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China)

**Abstract:** This study aimed to investigate the relationship among academic procrastination, conscientiousness and time monitoring of 183 Chinese postgraduates by questionnaire survey method. In particular, this study examined the intermediary function of time monitoring in the relationship between conscientiousness and academic procrastination. The results show that, a) academic procrastination is negatively related to conscientiousness and time monitoring; time monitoring is positively related to conscientiousness; b) three factors of conscientiousness (including sense of competence, desire to advance and self-discipline) and time monitoring significantly and negatively predict academic procrastination; c) time monitoring plays a completely intermediary role in predicting academic procrastination by desiring to advance and self-discipline, and plays a partial intermediary role in the relationship between sense of competence and academic procrastination.

**Key words:** academic procrastination; time monitoring; conscientiousness; postgraduate

(责任编辑:任中峰)