

中学生人格与学业拖延的关系： 时间管理倾向的中介作用

◎ 余明聪 孙思玉 (天津职业技术师范大学职业教育学院, 天津 300222)

摘要: 为探究人格与学业拖延间的关系, 揭示时间管理倾向在其间的中介机制, 采用大五人格量表简版 (NEO-FFI)、青少年时间管理倾向量表 (ATMD)、中学生学习拖延问卷对 305 名中学生进行调查。结果发现: (1) 中学生学业拖延从总体上处于中等偏下水平; (2) 中学生人格各维度、时间管理倾向在各人口学变量之间存在显著差异; (3) 中学生学业拖延与神经质有正向相关关系, 与宜人性、尽责性、时间管理倾向有负向相关关系; 时间管理倾向与神经质有负向相关关系, 与外向型、开放性、宜人性、尽责性有正向相关关系; (4) 时间管理倾向在神经质与学业拖延之间起部分中介作用, 时间管理倾向在宜人性与学业拖延之间起部分中介作用。研究结果表明, 人格对学业拖延有重要影响, 通过提升中学生的时间管理倾向水平, 可以有效降低中学生学业拖延的程度。

关键词: 大五人格; 时间管理倾向; 学业拖延; 中学生

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2023) 11-0013-07

一、引言

建设教育强国是实现中华民族伟大复兴的基础工程, 基础教育具有基础性、先导性和全局性, 应具有良好的教育生态^[1-2]。2021年7月, 国家出台“双减”政策, 要求全面压减作业总量和时长, 促进青少年身心健康^[3]。有研究指出, “双减”背景下, 学生自主安排的时间大幅增多, 学习生活更具弹性, 但也出现了一些因学生时间管理能力不足而导致的新问题, 如学业拖延^[4]。学业拖延是一种包括认知、情绪、行为等多种成分的心理现象, 主要指学习者在学习活动中对想要完成且应该完成的学习任务进行非理性的延迟, 且通常伴有不良情绪体验^[5]。已有研究表明, 学业拖延是普遍存在于学生中的现象。一项研究指出, 约 80%~95% 的学生存在学业拖延行为, 其拖延时间每天超过一小时^[6]。拖延不仅使人更易产生消极的生理性躯体症状, 产生免疫系统类的疾病, 也可能由于学习任务 and 活动的延迟, 降低学习的数量与质量, 从而导致人们体验到更多由学习和工作压力带来的焦虑、抑郁等消极负面的情绪, 对身心健康产生严重影响^[7-9]。现有研究表明, 学业

拖延行为主要与学习者自身差异及其所处的外部环境有关, 其中, 学习者自身因素, 尤其是人格特质是个体产生学业拖延行为的重要原因^[10-11]。

人格是反映个体稳定而统一的思想、情感及行为的特有模式^[12]。大量使用人格特质理论的研究已经证实, 人格与学业拖延显著相关, 不同的人格类型对于学业拖延水平有不同的预测作用。例如, 黄真浩、白新文和林琳等^[13]在一项研究中发现, 在大三学生样本中, 高尽责性个体任务完成率高, 高神经质个体任务完成率低, 存在拖延行为。研究结果证实了前人文献, 表明责任心与学业拖延存在负相关, 神经质与学业拖延存在正相关^[14-15]。此外, 许松涛、熊俊宇和陈露等^[16]针对高校本科生进行的研究指出, 当外部学业环境压力大时, 宜人性有助于抑制学业拖延行为, 突出了人格特质应对压力及问题行为的重要作用, 支持了以往研究^[17-18]。同样, 有证据表明, 大学生群体中, 外向型、开放性维度与学业拖延存在负相关, 这一结论在中学生样本中也得到了验证^[19-20]。值得注意的是, 开放性人格特质并不总是与学业拖延存在相关关系^[21-22]。因

注: 本文系全国教育科学“十三五”规划教育部青年课题“转型期我国高校青年教师社会焦虑、职业认同与获得感优化研究”(项目编号: EIA190500)的研究成果。

此,值得在进一步的研究中纳入其他心理变量并考察其间的作用机制,以增加对人格特质与学业拖延所涉及的心理过程的理解。

时间维度上的动力性人格特质被称为时间管理倾向。黄希庭和张志杰^[23]提出,时间管理倾向包括时间价值感、时间监控观和时间效能感三个维度。时间价值感指个体关于时间功能和价值的稳定态度与观念;时间监控观体现了个体安排、利用时间的观念与能力;时间效能感使得个体对自身掌控时间的能力有所预估,反映了个体管理时间的信念与信心。一项针对两万多名中国学生时间管理倾向与学业拖延的元分析发现,时间管理倾向也与学业拖延存在密切的相关关系^[24]。此外,不同的研究者以各学段学生为研究对象,均得出时间管理倾向越高,个体的拖延行为则越少的结论^[25-27]。

已有研究者指出,时间管理可能在人格特质与学业拖延行为间产生中介作用^[28]。实际上,已有研究证明人格特质与时间管理倾向之间的相关性。例如,阎文忠^[29]以初中生为样本的研究表明,大五人格中,宜人性、尽责性、外倾性和开放性与时间管理倾向呈显著的正相关,而神经质与时间管理倾向有显著的负相关。同样,一项元分析研究得到了相似的结果,正相关系数从0.102(外向型)到0.451(尽责性)不等,而神经质则与时间管理倾向呈负相关($r=-0.151$),支持了已有研究结果^[30]。此外,有研究从大五人格的角度对影响拖延的人格变量进行了考查,发现尽责性和神经质是影响拖延行为的人格子维度,同时时间管理在其中起到中介作用,这说明人格不仅可以直接影响学业拖延,也可以通过时间管理倾向间接影响学业拖延^[13]。

基于前人文献可知,人格各维度与学业拖延存在相关关系,时间管理倾向在人格特质与学业拖延间可能存在中介作用。综上所述,本研究拟讨论当代我国中学生人格、时间管理倾向与学业拖延间的作用机制,对改善学业拖延及加强时间管理提出合理的建议,帮助正处于青春期的中学生正视自身的学业拖延问题,养成合理规划时间的良好习惯,提升学习与生活效率,促进自身全面发展。

二、研究方法

(一) 研究对象

采用方便取样的方法,选取四川省成都市某两所中学的中学生,共发放调查问卷326份,回收有效调查问卷305份,问卷有效回收率为93.56%。被试具体构成如表1所示。

表1 人口学变量统计表

变量	类别	频数	百分数(%)
性别	男	143	46.9
	女	162	53.1
年级	初一	164	53.8
	初二	141	46.2
班委	是	129	42.3
	否	176	57.7
家庭结构	完整	254	83.3
	单亲	51	16.7
总计		305	100

(二) 研究工具

1. 大五人格量表

采用McCrae和Costa编制的大五人格量表简版(NEO-FFI),该量表于1996年由Morrison修订为中文版^[31]。该量表包括五个分量表,分别是神经质、外向型、开放性、宜人性和尽责性量表,每个分量表各12题,共计60题。该量表采用Likert 5点计分,从“完全不符合”至“完全符合”分别评定为1~5分,其中共25个项目为反向计分。各个维度分别算总分,不计算整个问卷的总分。本研究中,各维度的内部一致性系数分别为:神经质0.81、外向型0.74、开放性0.66、宜人性0.60、尽责性0.77,信度均达到可接受水平。

2. 时间管理倾向量表

采用黄希庭、张志杰^[23]编制的青少年时间管理倾向量表(Adolescence Time Management Disposition Scale,简称ATMD)。量表包含时间价值感、时间监控观、时间效能感三个基本维度,共44个项目。该量表采用Likert 5点计分,从“完全不符合”至“完全符合”分别评定为1~5分,其中包括五个反向计分项目。量表总分为各项目得分之和,总分越高表明个体的时间管理倾向水平越高。本研究中,该量表的内部一致性系数为0.94,信度良好。

表2 各人口学变量的差异检验 ($M \pm SD$)

人口学变量	类别	神经质	外向型	开放性	宜人性	尽责性	时间管理倾向	学业拖延
性别	男	34.93 ± 7.892	39.31 ± 6.925	40.20 ± 6.106	40.31 ± 6.087	39.12 ± 6.876	143.88 ± 27.163	38.07 ± 12.446
	女	36.94 ± 8.296	37.04 ± 6.917	39.82 ± 6.321	40.56 ± 5.598	38.37 ± 6.703	140.81 ± 24.910	38.70 ± 13.219
	<i>t</i>	-2.165*	2.860**	0.525	-0.375	0.963	1.028	-0.425
年级	初一	36.27 ± 8.860	39.21 ± 7.486	40.08 ± 6.433	40.86 ± 6.460	39.02 ± 6.869	142.03 ± 28.182	39.11 ± 13.239
	初二	35.68 ± 7.276	36.82 ± 6.174	39.90 ± 5.969	39.96 ± 4.962	38.38 ± 6.691	142.51 ± 23.286	37.59 ± 12.368
	<i>t</i>	0.645	3.055**	0.256	1.382	0.822	-0.165	1.032
班委	是	34.85 ± 8.432	39.49 ± 7.229	41.28 ± 6.253	40.77 ± 6.272	39.35 ± 6.756	147.43 ± 26.100	37.88 ± 13.204
	否	36.83 ± 7.871	37.10 ± 6.672	39.06 ± 6.031	40.20 ± 5.478	38.27 ± 6.787	138.45 ± 25.319	38.79 ± 12.600
	<i>t</i>	-2.103*	2.947**	3.132**	0.845	1.375	3.021**	-0.612
家庭结构	完整	36.06 ± 8.461	38.43 ± 7.092	40.09 ± 6.093	40.72 ± 5.779	39.02 ± 6.818	144.02 ± 25.731	37.96 ± 12.920
	单亲	35.67 ± 6.503	36.50 ± 6.356	39.52 ± 6.828	39.09 ± 5.918	37.25 ± 6.474	133.42 ± 25.733	40.62 ± 12.351
	<i>t</i>	0.375	1.807	0.600	1.829	1.700	2.686**	-1.353

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

表3 各变量的描述性统计及相关分析

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 学业拖延	38.41	12.85	1									
2 神经质	36.00	8.16	0.413**	1								
3 外向型	38.11	7.00	-0.090	-0.408**	1							
4 开放性	40.00	6.21	-0.098	-0.090	0.331**	1						
5 宜人性	40.44	5.82	-0.165**	-0.201**	0.158**	0.029	1					
6 尽责性	38.72	6.78	-0.511**	-0.437**	0.378**	0.348**	0.222**	1				
7 时间价值感	34.88	7.32	-0.243**	-0.229**	0.344**	0.348**	0.219**	0.456**	1			
8 时间监控观	74.58	14.47	-0.360**	-0.303**	0.265**	0.323**	0.112	0.679**	0.631**	1		
9 时间效能感	32.80	6.73	-0.366**	-0.374**	0.390**	0.371**	0.142*	0.648**	0.717**	0.837**	1	
10 时间管理倾向	142.25	25.99	-0.364**	-0.330**	0.345**	0.374**	0.161**	0.674**	0.818**	0.951**	0.927**	1

3. 学业拖延问卷

采用郑素瑾^[5]编制的中学生学习拖延问卷。问卷包含学习计划缺乏、学习状态不佳、学习行为迟滞、学习执行不足四个维度,共17个项目。采用Likert 5点计分,从“完全不符合”至“完全符合”分别评定为1~5分,总分越高表明个体的拖延程度越高。本研究中,该问卷的内部一致性系数为0.90,信度良好。

(三) 统计分析

采用SPSS20.0进行共同方法偏差检验、描述性统计、差异检验和相关分析,采用PROCESS进行中介效应分析。

三、研究结果

(一) 共同方法偏差检验

本研究通过采用匿名测量、部分项目反向等措

施从程序上控制共同方法偏差,对收集的数据采用Harman单因素检验进行共同方法偏差的检验。结果显示,提取出特征根大于1的因子共30个,最大因子方差解释率为18.27%,低于40%,故本研究不存在明显的共同方法偏差。

(二) 差异检验

研究分别从性别、年级、班委、家庭结构四个方面对305名中学生的人格各维度、时间管理倾向及学业拖延进行差异检验。通过表2可知,人格的神经质维度在性别、担任班委干部与否上存在显著差异;外向型在性别、年级、担任班委干部与否上存在显著差异;开放性在中学生是否担任班委干部上有显著差异;时间管理倾向在担任班委与否、家庭结构上存在显著差异;宜人性、尽责性维度与学业拖延在各变量上均不存在显著差异。

表4 时间管理倾向的中介模型检验

回归方程 (N=305)			拟合指标			系数显著性	
	结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
模型一	学业拖延	神经质	0.413	0.170	62.215***	0.413	7.888***
	时间管理倾向	神经质	0.330	0.109	37.051***	-0.330	-6.087***
	学业拖延	时间管理倾向	0.478	0.228	44.692***	-0.255	-4.766***
模型二		神经质				0.329	6.135***
	学业拖延	宜人性	0.165	0.027	8.511**	-0.165	-2.917**
	时间管理倾向	宜人性	0.161	0.026	8.060**	0.161	2.839**
	学业拖延	时间管理倾向	0.379	0.144	25.386***	-0.346	-6.414***
		宜人性				-0.110	-2.032*

表5 基于Bootstrap的间接效应分解表

	效应值	Boot	Boot CI	Boot CI	相对效应值 (%)	
		标准误	下限	上限		
模型一	总效应	0.413	0.082	0.487	0.812	100.00
	直接效应	0.329	0.084	0.351	0.683	79.66
	时间管理倾向的间接效应	0.084	0.084	0.029	0.031	20.34
模型二	总效应	-0.165	0.125	-0.610	-0.119	100.00
	直接效应	-0.110	0.119	-0.476	-0.008	66.67
	时间管理倾向的间接效应	-0.055	0.029	-0.119	-0.006	33.33

(三) 描述性统计及相关分析

通过表3可知,大五人格各维度中,宜人性平均分最高,为40.44;然后依次是开放性($M=40.00$)、尽责性($M=38.72$)与外向型($M=38.11$);神经质得分最低,为36.00,说明各维度得分均处于中等偏上水平。时间管理倾向总分为220,均分为142.25,说明本研究对象群体的时间管理倾向处于中等偏上水平。学业拖延总分为85,均分为38.41,说明本研究对象群体的学业拖延并不严重,为中等偏下水平。

人格、时间管理倾向与学业拖延的相关结果分析表明,学业拖延与时间管理倾向的三个维度间均存在显著相关,其相关系数在 $[-0.366, -0.243]$ 之间;学业拖延与神经质($r=0.413$)、宜人性($r=-0.165$)和尽责性($r=-0.511$)存在显著相关,但与外向型($r=-0.090$)、开放性($r=-0.098$)间不存在相关;时间管理倾向与神经质、外向型、开放性、宜人性、尽责性均存在显著相关,其相关系数在 $[-0.330, 0.674]$ 之间。

各变量均值、标准差及变量间相关具体结果如表3所示。

(四) 中介效应检验

本研究采用SPSS的宏程序PROCESS中的Model4进行中介效应模型检验,检验时间管理倾向在人格与中学生学业拖延之间的中介作用。模型一对时间管理倾向在神经质与学业拖延之间的中介作用进行检验,结果表明:神经质对学业拖延的预测作用显著($\beta=0.413, t=7.888, p<0.001$),且当放入时间管理倾向这一中介变量后,神经质对学业拖延的直接预测作用依然显著($\beta=0.329, t=6.135, p<0.001$)。神经质对时间管理倾向的负向预测作用显著($\beta=-0.330, t=-6.087, p<0.001$),时间管理倾向对学业拖延的负向预测作用也显著($\beta=-0.255, t=-4.766, p<0.001$)。模型二对时间管理倾向在宜人性与学业拖延之间的中介作用进行检验,结果表明:宜人性对学业拖延的负向预测作用显著($\beta=-0.165, t=-2.917, p<0.01$),且当放入中介变量后,宜人性对学业拖延的直接负向预测作用依然显著($\beta=-0.110, t=-2.032, p<0.05$)。宜人性对时间管理倾向的预测作用显著($\beta=0.161, t=2.839, p<0.01$),时间管理倾向对学业拖延的负向预测作用也显著($\beta=-0.346, t=-6.414,$

$p < 0.001$)。具体见表4。变量间路径系数如图1、图2所示。

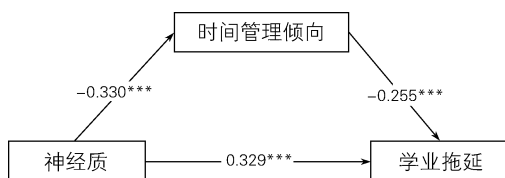


图1 时间管理倾向在神经质与学业拖延间的中介模型

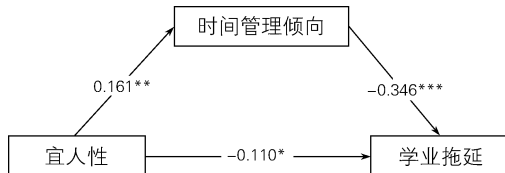


图2 时间管理倾向在宜人性与学业拖延间的中介模型

随后采用 Bootstrap 法估计中介效应区间, 结果发现, 时间管理倾向在神经质 ($a \times b = 0.084$, 95% CI [0.029, 0.031]) 和学业拖延之间起部分中介作用, 中介效应量为 20.34%; 时间管理倾向在宜人性 ($a \times b = -0.055$, 95% CI [-0.119, -0.006]) 和学业拖延之间起部分中介作用, 中介效应量为 33.33%。具体结果见表5。

四、讨论

(一) 学业拖延总体情况

研究中, 学业拖延平均值为 38.41, 属于中等偏下程度, 说明从整体上来看, 中学生学业拖延的水平较低。以往研究发现, 大部分中学生有一定的时间管理能力, 具有较高的学业自我效能感, 对于自己的学习行为会进行监督与控制, 面对学习困难也愿意付出努力直至达成目标, 从而降低了其在学业任务中产生学业拖延的风险^[32-33]。但中学生学业拖延情况仍需要引起重视。

(二) 各人口学变量的差异检验

研究结果表明, 性别对中学生神经质人格及外向型人格的影响差异显著, 而在学业拖延、时间管理倾向及人格其他维度上均不显著。女生在人格的神经质维度上显著高于男生, 说明女生相较于男生更加情绪化, 面对学习、生活中的事件时更易产生情绪波动。在人格的外向型维度上, 女生显著低于男生, 究其原因, 青春期的女生相对更敏感, 在与人际交往的过程中, 更易受人际关系的困扰而获得负向的社会反馈, 产生内向、封闭的心理; 而男生在

社会情境中被赋予勇敢、冒险、挑战等品质的社会角色期待, 倾向于外向和开放^[34-35]。本研究中, 学业拖延的性别差异检验不显著, 与朱晓斌、朱金晶和张莉渺^[36]研究结果一致, 这可能是因为在社会赞许效应的影响下, 男生女生都期待他人的鼓励和夸奖, 避免学业拖延行为的产生。

研究发现, 初一学生在人格的外向型维度上显著高于初二学生, 说明初一学生相较于初二学生更具有外向、果断和冒险的品质, 具有更高的人际卷入度。这可能是由于初二学生逐渐适应初中的学习生活, 更具有校园规则意识, 这在一定程度上解释了初二学生的外向型水平低于初一学生的原因。

本研究中, 担任班委的中学生在人格的外向型、开放性维度及时间管理倾向水平上显著高于未担任班委的中学生, 在神经质维度上则低于后者, 与前人研究结果一致, 这可能是因为在担任班委干部的过程中, 增加了老师、同学间的人际交往, 得到了更多自我锻炼的机会, 在自身学习任务与班级事务的协调中养成了合理安排时间的习惯^[37]。

研究表明, 家庭完整的中学生在时间管理倾向水平上显著高于单亲家庭的中学生, 这说明家庭的结构对于中学生的时间管理能力产生了一定的影响。以往研究指出, 家庭稳定影响中学生的时间管理倾向^[38]。中学生正处在急剧变化的过渡时期, 自我意识增强但意志薄弱, 单亲家庭中学生相对而言缺少父母的教育与陪伴, 缺乏安全感与稳定感, 对自我的时间管理与规划能力不足。

(三) 时间管理倾向的中介效应分析

本研究验证了时间管理倾向在神经质与学业拖延之间的部分中介效应, 表明神经质人格可以正向预测学业拖延, 且时间管理倾向能够负向预测学业拖延。神经质反映了个体的情绪稳定性与消极情绪倾向, 高分者通常表现出焦虑、抑郁等负面情绪, 难以自我控制, 与学业拖延有密切关系^[39-41]。已有研究也表明, 时间管理倾向在神经质人格与手机依赖、考试焦虑等不良行为及消极情绪中也起中介作用^[42-43]。作为时间维度上的人格差异, 具有更高时间管理倾向的个体对自我的时间监控更高, 感受到的自我效能感也更高, 在一定程度上缓解了神经质人格带来

的不良影响,降低个体学业拖延水平^[23, 44]。

本研究也发现,时间管理倾向在宜人性与学业拖延之间存在部分中介效应,宜人性人格直接影响学业拖延,也能通过时间管理倾向间接影响学业拖延。高宜人性者表现出利他与顺从,尽量满足社会规范与要求,避免在人际关系中产生冲突^[40]。在学业任务中,高宜人性个体会采取积极的时间管理策略,自主调控自身行为,以减少学业拖延现象的发生^[21, 45]。

五、教育启示

本研究的结果为干预学业拖延行为提供了启示。

第一,在家庭教育中,父母要言传身教,塑造良好的榜样,尽力营造健康、民主的家庭氛围,培养孩子稳定的自律意识、乐观的生活态度,塑造积极健康的人格特质,改善拖延现象,纠正拖延习惯;同时,合理分配陪伴孩子的时间,帮助孩子制定并实施短期及长期的学习目标,对孩子的学业任务进行监督,给予反馈,有利于减少孩子的学业拖延。

第二,在学校教育中,班主任应与各科教师相互配合,使学业任务与学习压力维持在中等程度,减轻学生负担,营造和谐积极的班级氛围;同时,班级中可以开展值日班长的活动,让学生轮流担任班委干部,体验并学会责任与担当,培养良好的个人品质,进而减少学业拖延情况;此外,帮助青少年澄清对时间的认知,带领学生自主规划与利用课余时间,制定学习计划,增强时间监控,提高计划执行力,树立良好的时间观念,端正对时间的正确态度,提高时间管理能力,降低学生的学业拖延水平。班主任还可依据班级具体情况,与心理教师协商,通过心理课帮助学生认识自己的学习行为,正确归因,提高自我学习能力,引导学生正视学业拖延行为并改正学业拖延的不良习惯。

参考文献

- [1]中华人民共和国教育部.以党的十九大精神为引领 着力打造一流国家教育智库 为建设教育强国推进教育现代化提供强力支撑[EB/OL].[2017-12-19]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_2082/zl_2017n/2017_zl76/201712/t20171219_321737.html.
- [2]中华人民共和国教育部.教育部召开“十四五”国家基础教育重大项目计划实施部署工作会议[EB/OL]. [2022-2-18]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/moe_1485/202202/t20220218_600455.html.
- [3]中华人民共和国教育部.中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[EB/OL]. [2021-7-24]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202107/t20210724_546566.html.
- [4]程国超,方意.“双减”背景下初中生课余时间管理能力培养策略[J].中小学心理健康教育,2022(5):21-24.
- [5]郑素瑾.中学生学习拖延及其相关因素研究[D].上海:上海师范大学,2009.
- [6]Sonia Rahimi, Nathan C Hall, Tim A Pychyl. Attributions of responsibility and blame for procrastination behavior[J]. *Frontiers in Psychology*, 2016(7):1179.
- [7]Parker, Sharon K. Enhancing role breadth self-efficacy: the roles of job enrichment and other organizational interventions[J]. *Journal of Applied Psychology*, 1998, 83(6):835-852.
- [8]Tao Xue, Hanif Hafiz, Ahmed Hamsa Hameed, et al. Bibliometric analysis and visualization of academic procrastination [J]. *Frontiers in Psychology*, 2021, 12.
- [9]彭芳,张静平,杨冰香,等.医学研究生拖延行为与焦虑抑郁情绪的相关分析[J].中华行为医学与脑科学杂志,2010(2):171-173.
- [10]Pedro Rosário, Marta Costa, José Carlos Núñez, et al. Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables[J]. *The Spanish Journal of Psychology*, 2009, 12(1).
- [11]Piers Steel, Katrin B Klingsieck. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited[J]. *Australian Psychologist*, 2016, 51(1).
- [12]彭聃龄.普通心理学(修订版)[M].北京:北京师范大学出版社,2001.
- [13]黄真浩,白新文,林琳,等.尽责性和神经质影响拖延行为的中介机制[J].中国临床心理学杂志,2014,22(1):140-144.
- [14]Eerde W V. A meta-analytically derived nomological network of procrastination[J]. *Personality & Individual Differences*, 2003, 35(6):1401-1418.
- [15]Judith L Johnson, A Michael Bloom. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance

in academic procrastination[J]. Personality and Individual Differences, 1995, 18(1).

[16]许松涛,熊俊宇,陈露.宜人性格特征与大学生学业拖延[J].统计与管理,2019(9):52-56.

[17]王丽.学业压力情境、人格特质对中学生学业压力应对策略一致性的影响[D].重庆:西南大学,2008.

[18]陈俊,易晓文.拖延行为个体对人格特征词、拖延词的注意偏向[J].心理科学,2009,32(2):316-319,323.

[19]黄桂仙,宋娜,郭馨忆.大学生学业拖延现状及其与人格的相关研究[J].社会心理科学,2014(2):17-21.

[20]韩英,刘美丹.初中生学业拖延与人格特质的相关研究[J].教育观察,2018,7(4):15-17,30.

[21]张晓琳,王树青.大学生“大五”人格、因果取向与学业拖延之间的关系[J].青少年学刊,2016(2):35-40.

[22]唐庆鑫,杨德超,胡小莉,等.大学生人格特质与学业拖延的关系:情绪效价的中介作用[J].精神医学杂志,2017,30(4):262-265.

[23]黄希庭,张志杰.论个人的时间管理倾向[J].心理科学,2001(5):516-518,636.

[24]李英琦,张持晨,乔姗姗,等.学业拖延与时间管理倾向关系的Meta分析[J].中国学校卫生,2018,39(10):1502-1504,1508.

[25]潘发达,黄珏,王柳生.时间管理倾向对大学生学业拖延的影响[J].中国学校卫生,2010(12):1465-1467.

[26]雷家萍.中学生学业拖延与时间管理倾向相关研究[D].扬州:扬州大学,2014.

[27]李杰,李晓丽,七十三,等.时间管理团体辅导对小学生学业拖延的影响[J].中国健康心理学杂志,2012,20(9):1355-1357.

[28]Ningning Wang. Review of studies on procrastination under time dimensions[J]. Advances in Social Sciences, 2020, 9(3): 294-300.

[29]阎文忠.初中生积极人格、时间管理倾向与学业成绩的关系研究[D].曲阜:曲阜师范大学,2012.

[30]B Aeon, A Faber, A Panaccio. Does time management work? A meta-analysis[J]. PloS one, 2021, 16(1).

[31]Costa P T, Mccrae R R. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) [M]. Springer New York, 1992.

[32]王帅.高中生成就目标与学业自我效能感的关系:时间管

理倾向的中介作用及教学模式的调节作用[J].心理技术与应用,2022,10(9):530-542.

[33]陈秋珠.初中生学业拖延与学业自我效能感关系研究[J].华东师范大学学报(教育科学版),2016(3):100-106,123.

[34]Raja S N, Mcgee R, Stanton W R. Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence[J]. Journal of Youth & Adolescence, 1992, 21(4): 471.

[35]向光璨,陈红,王艳丽,等.青少年自我概念清晰性与主观幸福感的关系:基于潜在剖面分析[J].西南大学学报(社会科学版),2021,47(2):153-160,229.

[36]朱晓斌,朱金晶,张莉渺.初中生学习拖延与学习适应性学业成绩的关系[J].中国学校卫生,2011,32(10):1196-1197,1200.

[37]周波.初中生人格特质与学业拖延的相关研究——以亳州市三所中学为例[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2013.

[38]范晔,王晓成,段文美,等.中学生家庭环境和简易应对方式对青少年时间管理倾向影响的路径分析[J].中国儿童保健杂志,2016,24(3):238-241.

[39]马靖雯,王桂枝,王云峰,等.特质正念和情绪有效性在大学生神经质人格与负性情绪之间的作用[J].心理技术与应用,2021,9(12):721-728.

[40]罗杰,戴晓阳.中文形容词大五人格量表的初步编制I:理论框架与测验信度[J].中国临床心理学杂志,2015,23(3):381-385.

[41]左艳梅,张大均.学业拖延影响因素研究述评[J].哈尔滨学院学报,2010,31(3):134-138.

[42]田慧,史滋福,曾宇豪,等.人格特质与大学生手机依赖之间的关系:一个有调节的中介模型[C].第二十一届全国心理学学术会议摘要集,2018.

[43]徐晓睿,胡欣欣,王曾慧,等.高中生人格特质、时间管理倾向与考试焦虑的关系[J].科教文汇(上旬刊),2015(6):148-150.

[44]周永红,吕催芳,杨于岑.时间管理倾向与学习拖延:自我效能感的中介作用分析[J].中国临床心理学杂志,2014,22(3):533-536.

[45]赵小云,郭成.青少年的时间管理倾向与学业自我、人格的关系[J].贵州师范大学学报(自然科学版),2013,31(3):30-35.