

学业拖延与时间管理倾向关系的 Meta 分析

李英琦¹, 张持晨², 乔姗姗³, 张敏², 牛志颖², 姜峰⁴

1.山西医科大学人文社会科学学院,太原 030001;

2.山西医科大学管理学院;3.山西医科大学护理学院;4.山西医科大学图书馆

【摘要】 目的 探讨国内学生学业拖延与时间管理倾向的关系,分析潜在变量,为减轻学业拖延提供一定依据。**方法** 检索 PubMed, Web of Science, Springer, EBSCO, ProQuest, 中国知网、万方、维普等国内外数据库,以中国学生为研究对象,收集建库至 2018 年 4 月 10 日关于两者关系的相关研究,中文检索词包括学业拖延、学习拖延、学业延迟、学习延迟、时间管理,英文检索词包括 academic procrastination, academic delay, time management。采用 CMA 2.0 软件进行分析,计算总体效应值(r 值)及其 95% 可信区间(95% CI)。**结果** 共 54 篇文献(包含 54 个独立研究,24 075 名学生)纳入研究,学业拖延与时间管理倾向相关系数及 95% CI 为 $-0.37(-0.42 \sim -0.32)$,呈中等程度负相关;学段及性别对两者关系有调节作用(Q 值分别为 17.05, 7.02, P 值均 <0.01)。文献不存在发表偏倚。**结论** 中国学生学业拖延与时间管理倾向的关系密切,两者关系受到相关因素的影响。

【关键词】 学习;时间;组织和管理;Meta 分析;学生

【中图分类号】 R195 R395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2018)10-1502-04

Meta-analysis of relationship between academic procrastination and time management disposition in China/Li Yingqi^{*}, ZHANG Chichen, QIAO Shanshan, ZHANG Min, NIU Zhiying, JIANG Feng.^{*} College of Humanities and Social Sciences, Shanxi Medical University, Taiyuan(030001), China

【Abstract】 Objective To explore the overall relationship between academic procrastination and time management disposition among Chinese students, so as to provide a reference for alleviating academic procrastination. **Methods** The PubMed, Web of Science, Springer, EBSCO, ProQuest, CNKI database, WAN-FANG DATA, CQVIP and other domestic and foreign databases were searched for literature. Articles on the relationship between academic procrastination and time management disposition were collected and analyzed by CMA2.0 software, and the total effect value (r) and its 95% confidence interval (95% CI) were calculated. **Results** A total of 54 articles (including 54 independent studies, 24 075 students) were included in the study. The correlation coefficient and 95% CI of academic procrastination was $-0.37(-0.42 \sim -0.32)$, and it showed a moderate negative correlation. Students' academic level and gender had a moderating effect on the relationship between them ($Q=17.05, 7.02, P<0.01$). All the articles included were impartial. **Conclusion** There is a close relationship between academic procrastination and time management disposition. The relationship between the two factors is affected by related factors.

【Key words】 Learning; Time; Organization and administration; Meta-analysis; Student

学业拖延指学生故意推迟完成原本计划好的、没有必要推迟的学业任务的行为,并导致实际结果与预期目标相差较大以及产生不良情绪^[1]。国外研究发现 70% 的大学生存在学业拖延,国内研究数据为 80% 以上^[2-3]。学业拖延不仅降低学习效率,还会导致焦虑及抑郁等不良情绪,对学生心理健康造成伤害^[4]。学业拖延发生原因中,时间管理是认同度最高的一

项^[5]。时间管理倾向是指个体运用时间的方式上所表现出来的心理和行为特征,是个体支配和掌握时间的一种人格倾向,包括时间价值感、时间监控观、时间效能感 3 个维度^[6]。本文对国内学生学业拖延与时间管理倾向关系的研究进行 Meta 分析,并探讨影响两者关系的调节变量,为减轻学业拖延提供一定依据。

1 资料来源与方法

1.1 资料来源 检索 PubMed, Web of Science, Springer, EBSCO, ProQuest, 中国知网、万方、维普等国内外数据库,检索时间为建库至 2018 年 4 月 10 日。

1.2 文献纳入、排除标准及变量编码 纳入标准:(1) 报告学业拖延与时间管理倾向及各维度的相关系数 r 值,排除回归分析、结构方程模型及其他方法计算所

【基金项目】 教育部人文社会科学研究青年基金项目(13YJZHZH239); 山西省高等学校教学改革创新项目(J2017045)。

【作者简介】 李英琦(1993-),男,山西运城人,在读硕士,主要研究方向为心理健康教育。

【通讯作者】 姜峰, E-mail: 3070722457@qq.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.10.018

得数据;(2)研究对象是国内学生;(3)数据完整。排除标准:(1)有生理、心理疾病的学生;(2)重复发表的研究;(3)特殊时期进行的研究,如“非典”、地震时期。

编码标准:(1)每个独立研究编码 1 次;(2)若只报告了时间管理倾向各维度与学业拖延的相关系数,则取各维度的平均数;(3)调节变量分析中对每个影响因素重新编码。

1.3 资料提取 由 2 名作者按以上编码标准分别独立提取基本信息(包括作者、发表年份等)及相关系数 r 值,2 次编码的归类一致性为 96%,不同之处再次核对给予解决。

1.4 统计方法 用 CMA 2.0 软件进行 Meta 分析。将相关系数 r 值作为效应值,将 r 值转化为 Fisher Z 分数,再转换回相关系数。运用 Cochran Q 检验异质性, Q 值达到显著性水平($P < 0.1$)表明异质性有统计学意义;同时用 I^2 值评价异质性大小, I^2 值越大,表明异质性越强($I^2 \leq 25%$ 、 $I^2 \geq 75%$ 分别表示低异质性和高异质性)。存在异质性时运用随机效应模型进行分析^[7],并用 Tau^2 分配研究的权重^[8],用于解释亚组间差异导致的异质性,同时用亚组分析及 Meta 回归检验调节变量。用漏斗图、失安全系数等方法检验发表偏倚。

2 结果

2.1 文献检索及纳入情况 文献检索过程见图 1。纳入中文文献 54 篇,发表时间 2007—2017 年,其中普通期刊论文 17 篇,核心期刊论文 4 篇,学位论文 33 篇,共报告 54 个独立研究,样本共 24 075 人。

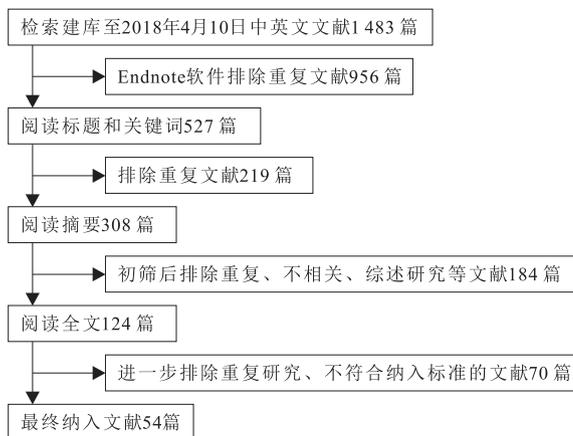


图 1 文献筛选流程

2.2 异质性检验 异质性检验结果 $Q = 1\ 216.26$, $P < 0.01$, $I^2 = 95.64%$,文献间异质性具有统计学意义,且为高度异质性。故采用随机效应模型,同时进行调节效应分析。

2.3 主效应检验 两者相关的总体效应值为 -0.37 , $95\% CI = -0.42 \sim -0.32$,不包括 0,说明两者之间关系稳定,属于中等程度相关^[7]。见图 2。

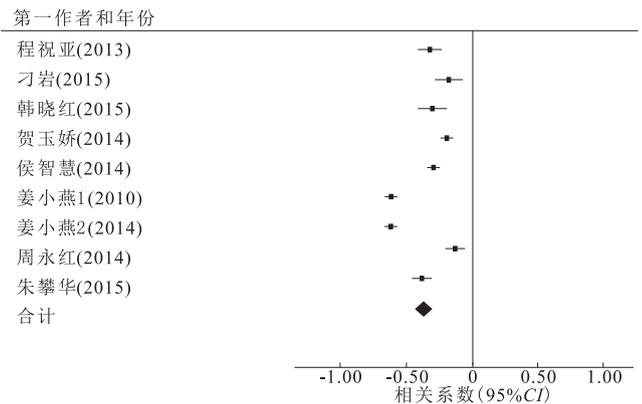


图 2 学业拖延与时间管理倾向的关系

2.4 不同学段学生学业拖延与时间管理倾向各维度的关系 由表 1 可见,除研究生时间价值感维度外,均呈负相关。同时,除研究生外其余各学段学生中不同维度之间总体效应值差异均有统计学意义(Q 值分别为 18.36, 9.49, 19.79, P 值均 < 0.01),结果均显示,学业拖延与时间监控观的相关最高,时间效能感次之,时间价值感最低。

表 1 不同学段学生学业拖延与时间管理倾向各维度关系的调节效应检验

学段	时间管理倾向	研究数量	r 值(r 值 95%CI)	双尾检验 Z 值
中学 ($n = 7\ 044$)	时间价值感	16	-0.25(-0.31~-0.18)**	-6.95**
	时间监控观	16	-0.47(-0.56~-0.37)**	-7.93**
	时间效能感	16	-0.43(-0.51~-0.35)**	-9.29**
专科 ($n = 3\ 517$)	时间价值感	9	-0.24(-0.33~-0.15)**	-4.87**
	时间监控观	9	-0.47(-0.58~-0.33)**	-6.27**
	时间效能感	9	-0.41(-0.51~-0.30)**	-6.78**
本科 ($n = 7\ 050$)	时间价值感	17	-0.15(-0.19~-0.12)**	-8.05**
	时间监控观	17	-0.28(-0.34~-0.23)**	-9.16**
	时间效能感	17	-0.27(-0.32~-0.21)**	-9.19**
研究生 ($n = 4\ 603$)	时间价值感	8	-0.19(-0.41~0.05)	-1.56
	时间监控观	8	-0.31(-0.48~-0.11)**	-3.05**
	时间效能感	8	-0.28(-0.47~-0.10)**	-2.67**

注:中学生包括初中生和高中生,专科生包括中职生和高职生; ** $P < 0.01$ 。

2.5 学段的调节效应 亚组分析显示各学段学生中异质性均有统计学意义(P 值均 < 0.01),且为高异质性。不同学段学生两者关系均呈负相关(P 值均 < 0.01);且不同学段学生总体效应值差异有统计学意义($Q = 17.05$, $P < 0.01$),中学生最高,本科生最低。见表 2。

2.6 性别的调节效应 性别对两者关系的调节效应见图 3。调节的加权线性回归系数值为 0.15 ($P < 0.01$), $Q = 7.02$ ($P < 0.01$),表明性别对两者关系存在正向调节效应。

表 2 学段对学生学业拖延与时间管理倾向关系的调节效应检验

学段	研究数量	样本量	Q 值	$I^2/\%$	r 值(r 值 95%CI)	双尾检验 Z 值
中学	17	7 609	365.87**	95.65	-0.47(-0.55~-0.38)**	-9.03**
专科	9	3 517	155.78**	94.87	-0.46(-0.57~-0.34)**	-6.56**
本科	19	7 772	128.80**	86.03	-0.27(-0.33~-0.21)**	-9.00**
研究生	8	4 603	284.56**	97.54	-0.29(-0.46~-0.10)**	-2.93**

注: ** $P < 0.01$ 。

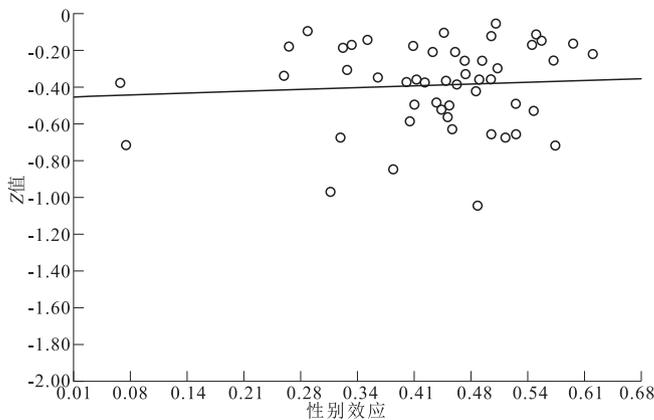


图 3 性别对学业拖延与时间管理倾向的调节效应

2.7 发表偏倚检验 文献的效应值均匀对称分布在平均效应值附近,表明存在发表偏倚的可能性很小。见图 4。失安全系数(Nfs)为 8 340,达到 Rosenthal^[18]的标准($Nfs < 5K + 10$,则表明发表偏倚较严重, K 表示纳入研究数量)。此外 Begg & Macumdar 秩相关检验发现, $Z = 0.01(P > 0.05)$,Egger 回归系数检验显示, $t = 0.53(P > 0.05)$,均表明不存在发表偏倚。

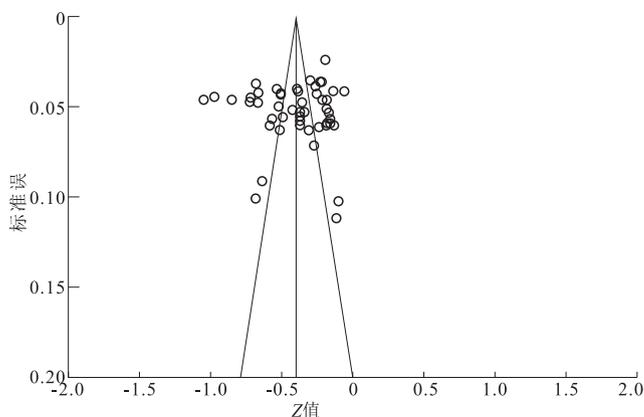


图 4 文献发表偏倚情况

3 讨论

3.1 学业拖延与时间管理倾向及各维度的关系 本研究表明学业拖延与时间管理倾向呈中等程度负相关,与相关综述结果一致^[19-20],通过合并以往研究数据更全面、科学地验证了两者关系。时间管理能力较强的学生有较强的时间观念,对行为把控较好,能按时完成任务。研究还显示,除研究生外其余各学段学生学业拖延与时间监控观的相关高于时间效能感和时间价值感。时间监控观指个体利用和运筹时间的

观念和能力,表现为计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等,侧重时间管理的行为层面。而时间价值感是对时间重要性的认知,是时间管理的基础,更偏向于情感层面,只认识到时间的价值是不够的,只有将时间管理落实到一系列监控活动中才可能按时达成目标。而时间效能感高的个体有更强的信心驾驭时间,会更好地执行外部监控活动,减少学业拖延。

3.2 学段对学业拖延与时间管理倾向关系的调节效应 本研究表明,不同学段学生的效应值有统计学意义,中学生最高,专科生次之,且两者都呈高相关;本科生最低,研究生稍高于本科生,且两者为中等程度相关。不同学段学生自身特点、心理成熟度不同,本科生及研究生身心较为成熟,能力与自控力都较强;专科生教育层次较低,基础较差,学习动机不足,拖延问题较多;中学生处于身心发展的关键时期,心智尚不成熟,自控能力较低,时间管理对学业拖延的影响更大。此外,各学段学生的学业任务差异也较大,中学生主要是积累知识(尤其是高中生面临高考),学习更依赖于课程计划及教师管理,时间管理对学业任务的影响较大;本科生、研究生有大量自由支配的时间,除学习知识外实践任务较多,研究生还面临开题、论文撰写任务。不同学段学生对学业重视程度不一致。上述因素可能造成时间管理对学业拖延的影响变弱。

3.3 性别对学业拖延与时间管理倾向关系的调节效应 本研究发现,性别的调节效应有统计学意义。随着男生比例的升高,两者的相关性变得越强。表明男生中两者的关系更密切。通常男生的心理发展比女生稍晚,自制力较差,表现出更多叛逆、攻击行为且容易被外界刺激如网络游戏等吸引,故时间管理对于他们完成学业起更大作用。而国外有研究表明本科生及研究生中女生的学业拖延高于男生且女生减少学业拖延的愿望要强于男生^[21],主要由于女生对待学业任务的态度更认真,常追求完美,所以会承受更大压力。同时女生性格较细腻,考虑事情更复杂,导致她们在处理问题时经常犹豫不决。此外,女生面对任务时更易产生畏难、害怕失败等不良情绪。

Saddler 等^[22]发现,女生产生更大概率拖延的原因是因为比男生经历更高水平的焦虑。上述因素可能会弱化女生学业拖延与时间管理的关系。值得注意的是有研究得出了不同结论^[3,23],故性别的调节作用尚需进一步研究。

(下转第 1508 页)

- Sports Sci, 2017, 35(4):369-376.
- [7] NAGO E S, LACHAT C K, DOSSA R A, et al. Association of out-of-home eating with anthropometric changes: a systematic review of prospective studies [J]. Crit Rev Food Sci Nutr, 2014, 54(9):1103-1116.
- [8] 王迪, 李钦, 高爱钰, 等. 北京市小学生进食行为与超重肥胖的关系 [J]. 中国学校卫生, 2017, 38(4):509-511.
- [9] BIDDLE S J H, GARCIA BENGOCHEA E, WIESNER G. Sedentary behaviour and adiposity in youth: a systematic review of reviews and analysis of causality [J]. Int J Behav Nutr Phys Act, 2017, 14(1):1-21.
- [10] WANG Y, CAI L, WU Y, et al. What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis [J]. Obes Rev, 2015, 16(7):547-565.
- [11] FENG L, WEI D M, LIN S T, et al. Systematic review and meta-analysis of school-based obesity interventions in mainland China [J]. PLoS One, 2017, 12(9):1-19.
- [12] NYSTRM C D, SANDIN S, HENRIKSSON P, et al. Mobile-based intervention intended to stop obesity in preschool-aged children: the MINISTOP randomized controlled trial [J]. Am J Clin Nutr, 2017, 105(6):ajcn150995.
- [13] 李钦, 韦冬梅, 高爱钰, 等. 北京市某小学肥胖环境政策干预研究 [J]. 中国学校卫生, 2016, 37(4):583-585.
- [14] HAMMERSLEY M L, JONES R A, OKELY A D. Parent-focused childhood and adolescent overweight and obesity ehealth interventions: a systematic review and meta-analysis [J]. J Med Int Res, 2016, 18(7):e203.
- [15] DE ONIS M, ONYANGO A W, BORCHI E, et al. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents [J]. Bull World Health Organ, 2007, 85(9):660-667.
- [16] 中国肥胖问题工作组. 中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查体重指数数值分类标准 [J]. 中华流行病学杂志, 2004, 25(2):97-102.
- [17] KIPPING R R, HOWE L D, JAGO R, et al. Effect of intervention aimed at increasing physical activity, reducing sedentary behaviour, and increasing fruit and vegetable consumption in children: active for Life Year 5 (AFLY5) school based cluster randomised controlled trial [J]. BMJ, 2014, 348(g3256):1-13.
- [18] CHEN Y, MA L, MA Y, et al. A national school-based health lifestyles interventions among Chinese children and adolescents against obesity: rationale, design and methodology of a randomized controlled trial in China [J]. BMC Public Health, 2015, 15(210):1-10.
- [19] CAI L, WU Y, WILSON R F, et al. Effect of childhood obesity prevention programs on blood pressure: a systematic review and meta-analysis [J]. Circulation, 2014, 129(18):1832-1839.
- [20] LO K, WONG M, KHALECHELVAM P, et al. Waist-to-height ratio, body mass index and waist circumference for screening paediatric cardio-metabolic risk factors: a meta-analysis [J]. Obes Rev, 2016, 17(12):1258-1275.

收稿日期:2018-05-10;修回日期:2018-07-10

(上接第 1504 页)

4 参考文献

- [1] 庞维国. 大学生学习拖延研究综述 [J]. 心理科学, 2010, 33(1):147-150.
- [2] ELLIS A, KNAUS W. Overcoming procrastination [M]. New York: Signet Books, 1997:3-12.
- [3] 陈保华. 大学生学习拖延初探 [D]. 上海: 华东师范大学, 2007.
- [4] WOLTERS C A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective [J]. J Educat Psychol, 2003, 95(95):179-187.
- [5] 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, 764.
- [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] LIPSEY M W, WILSON D B. Practical meta-analysis [M]. US: Sage Publications, 2001:129-138.
- [8] TAU-SQUARED B M, HEDGES L V, HIGGINS J P, et al. Introduction to meta-analysis [M]. New York: Wiley Press, 2011:123-131.
- [9] 程祝亚. 大学生学习主动性对学习拖延的影响: 时间管理倾向的中介效应 [D]. 重庆: 西南大学, 2013.
- [10] 刁岩. 时间管理倾向和学业自我效能感对硕士研究生学业拖延的影响研究 [D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2015.
- [11] 韩晓红, 刘宇, 潘运. 高中生学习拖延与时间管理倾向的关系研究 [J]. 贵州师范大学学报(自然科学版), 2015, 33(3):28-31.
- [12] 贺玉娇. 医学研究生学业拖延、时间管理倾向与成就动机的关系研究 [D]. 太原: 山西医科大学, 2014.
- [13] 侯智慧. 时间管理训练对初中学习拖延者的干预研究 [D]. 乌鲁木齐: 新疆师范大学, 2014.
- [14] 姜小燕. 高中生时间管理倾向、学业延迟满足与学习拖延的关系研究 [D]. 济宁: 曲阜师范大学, 2010.
- [15] 姜小燕, 黄鑫, 李华英. 学生学习拖延及时间管理倾向关系分析: 以中专护理专业为例 [J]. 新西部(理论版), 2014(3):37.
- [16] 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.
- [17] 朱攀华, 李霞. 大学生自我决定动机时间管理倾向与学业拖延的关系 [J]. 内江师范学院学报, 2015, 30(12):71-75.
- [18] ROSENTHAL R. The file drawer problem and tolerance for null results [J]. Psychol Bull, 1979, 86(86):638-641.
- [19] 傅文晓. 拖延行为与时间管理倾向的关系研究综述 [J]. 亚太教育, 2015(7):269-270.
- [20] 王小新, 王小莹, 李倩, 等. 学业自我效能感、学习动机、时间管理倾向与学业拖延关系研究综述 [J]. 河南科技学院学报, 2014(10):64-66.
- [21] PALUDI M A, FANKELL-HAUSER J. An idiographic approach to the study of women's achievement striving [J]. Psychol Women Quart, 1986, 10(1):89-100.
- [22] SADDLER C D, SACKS L A. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationships with depression in university students [J]. Psychol Rep, 1993, 73(1):863-871.
- [23] STEEL P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure [J]. Psychol Bull, 2007, 133(1):65.

收稿日期:2018-06-11;修回日期:2018-08-09