网络首发时间：2025-06-09 16:59:32　网络首发地址：https://link.cnki.net/urlid/11.1873.R.20250607.2104.026

·心理卫生评估·

大学生时间贫困感量表的编制及效度和信度检验*

程文彦　程玲　王皓宇

（安庆师范大学教育科学学院心理系，安徽安庆 246133　通信作者：王皓宇 wanghaoyu904045570@126.com）

【摘　要】**目的：**编制大学生时间贫困感量表（CSPTP）并检验其效度和信度。**方法：**采用小组讨论和文献归纳法，拟定大学生时间贫困感的维度，并编写初测问卷。选取 216 名大学生进行条目分析和探索性因子分析；选取 472 名大学生进行验证性因子分析和内部一致性信度检验，其中 153 人于 8 周后进行重测；选取 339 名大学生，使用简版一般拖延量表（SGPS）和时间管理问卷（TMQ）的混乱倾向维度进行效标关联效度检验。**结果：**CSPTP 共 21 个条目，包含时间压力、个人时间需求、学业休闲压力和时间紧迫感 4 个因子，解释 63.48% 的方差变异，各条目因子负荷在 0.52～0.81 之间；验证性因子分析表明四因子结构模型拟合良好（$\chi^2/df = 3.56$，CFI = 0.92，IFI = 0.92，TLI = 0.90，RMSEA = 0.07）；效标效度显示，CSPTP 总分及各因子得分与 SGPS 总分、TMQ 混乱倾向维度得分呈正相关（$r = 0.32 \sim 0.64$，均 $P < 0.01$）。总量表及 4 个因子的 Cronbach α 系数为 0.79～0.94；重测信度（ICC）为 0.61～0.91。**结论：**本研究编制的大学生时间贫困感量表具有良好的效度和信度，可以用来评估大学生的主观时间贫困程度。

【关键词】　大学生；时间贫困；量表编制；效度；信度

中图分类号：B841.7　**文献标识码：**A　**文章编号：**1000－6729（2025）07－0655－06

doi：10.3969/j.issn.1000－6729.2025.07.13

（中国心理卫生杂志，2025，39（7）：655－660.）

Development and validation of the College Students' Perceived Time Poverty Scale

CHENG Wenyan, CHENG Ling, WANG Haoyu

Psychology, College of Education Science, Anqing Normal University, Anqing 246133, Anhui Province, China

*Corresponding author: WANG Haoyu, wanghaoyu*904045570@126.com

【**Abstract**】**Objective:** To develop and validate the College Students' Perceived Time Poverty Scale (CSPTP). **Methods:** Based on expert discussion and literature review, preliminary dimensions of CSPTP and items were proposed. The initial questionnaire was tested in 216 students for item analysis and exploratory factor analysis (EFA). Confirmatory factor analysis (CFA) and internal consistency were examined in 472 students (153 retested after 8 weeks). Criterion validity was assessed in 339 students using the Short General Procrastination Scale (SGPS) and the Confusion Tendency subscale of the Time Management Questionnaire (TMQ). **Results:** The final 21-item CSPTP comprised of 4 factors (time pressure, personal time needs, academic & leisure pressure and time urgency), explaining 63.48% of the variance, with item factor loading ranging from 0.52 to 0.81. Confirmatory factor analysis indicated a good fit for the four-factor model ($\chi^2/df = 3.56$, CFI = 0.92, IFI = 0.92, TLI = 0.90, RMSEA = 0.07). Criterion validity showed the total score and scores of each dimension of the CSPTP were positively correlated with SGPS scores and TMQ Confusion Tendency Dimension scores ($r = 0.32 - 0.64$, $Ps < 0.01$). The Cronbach's alpha coefficients for the total scale and the four factors ranged from 0.79 to 0.94, the retest reliability (ICC) ranged from 0.61 to 0.91. **Conclusion:** The CSPTP demonstrates good validity and reliability for assessing perceived time poverty among college students.

【**Key words**】　college students; time poverty; scale development; validity; reliability

(Chin Ment Health J, 2025, 39(7): 655－660.)

* 基金项目：安徽省高校人文社科重点项目“家庭抗逆力对高中生心理健康的影响及干预研究”（2024AH052762）

www.cmhj.cn

在高等教育日益强调全面发展与综合素质提升的今天，大学生群体正面临着前所未有的“时间贫困”挑战，主要表现为繁重的学习任务、闲暇时间的缺失以及时间紧迫感的持续困扰[1]。有研究表明个体的时间贫困会对其心理健康[2-3]、工作效能[4-5]、积极行为[6-7]、人际关系质量[8-9]等产生不良影响。有研究显示，时间管理与自我价值感、主观幸福感等人格特征存在显著的正相关，与抑郁、焦虑等负面情绪存在显著的负相关[10-12]，同时，时间充裕的人心理健康程度越高[13]。因此，研究时间贫困现象对于深入了解大学生群体的生活状态、心理健康和人际关系具有重要意义。

时间贫困（time poverty）这一概念，可以理解为个体在日常生活中感受到的一种时间资源严重不足的状态。Vickery 将时间贫困定义为没有足够的自由支配时间，即有太多事情需要做，但没有足够时间去做的长期感觉[14]。梳理文献发现，研究者对于时间贫困的界定方式大致分为两种，即客观时间和主观感受。客观时间如 Bittman 等的研究，将调查得到的个体休闲时间中位数的 50% 作为休闲时间贫困划分标准[15]，主观感受如 Roxburgh 等探讨了主观时间压力与抑郁之间的关系[3]，郑兴山等从组织行为学的视角编制了时间贫困感知的测量工具[16]。在近几年的研究中，Giurge 等讨论了以往的时间贫困有关研究，将时间贫困的影响因素大致分为社会驱动因素、组织驱动因素、体制驱动因素、心理驱动因素 4 类[17]。然而，Giurge 等亦指出，针对不同任务及领域的人群，需进行更为明确的概念界定，以便有效干预时间贫困现象。基于此，本研究通过总结近年来相关文献，将大学生群体的时间贫困定义为：“在学习与生活过程中，由于待处理事务繁多，导致无法逐一应对，而产生的主观消极体验。”这种体验主要由外部时间压力、时间紧迫感以及个人对时间的需求等因素所引发。

关于时间贫困的测量方法，学者们编制了一系列有关的测量工具，具有一定的参考价值，但测量群体和编制维度各异，主要存在以下不足：①以往研究针对某一固定职业，如教师、已工作人群等，缺乏对大学生这一特定群体的针对性。大学生的时间压力大多来自学业，如刘田雨等编制的教师时间贫困量表（Teachers’ Time Poverty Scale，TTPS）[18]，其“工作－休闲冲突”维度不能很好地代表大学生的实际情况。②有的研究仅针对单一维度，不能代表时间贫困的整体情况，如 Roxburgh 等编制的时间压力量表（Time Pressure Scale，TPS）[3]，仅从时间压力角度进行了阐述。③已有研究聚焦于测量个体对时间贫困的主观感受和倾向，却难以精准呈现学生群体整体的时间贫困状况，如郑兴山等编制的感知时间贫困量表（Perceived Time Poverty Scale，PTPS）[16]。

鉴于现有研究的不足，本研究旨在编制一份适合大学生群体的时间贫困量表，用以量化评估大学生的主观时间贫困程度，有助于揭示大学生时间管理现状和问题，可为高校提供针对性的时间管理指导和干预措施。

1 对象与方法

1.1 对象

采用方便取样，使用脑岛平台进行线上问卷投放，选取安徽省 4 所高校大学生为调查对象，选取了 3 个无重复的样本。调查前向被调查者详细说明研究目的、保密原则、数据使用情况并获得了知情同意。答卷剔除标准：作答时间过短、测谎题错误、前后测量相同问题答案不一致。

样本 1：回收问卷 260 份，剔除无效问卷后，有效问卷 216 份，男 87 人，女 129 人；城市 158 人，农村 58 人；理科 133 人，文科 83 人。

样本 2：回收问卷 550 份，剔除无效问卷后，有效问卷 472 份，男 196 人，女 276 人；城市 325 人，农村 147 人；理科 304 人，文科 168 人。方便选取其中 200 人进行间隔 8 周的重测，剔除无效问卷后，有效问卷 153 份，男 51 人，女 102 人；城市 122 人，农村 31 人；理科 92 人，文科 61 人。

样本 3：回收问卷 400 份，有效问卷 339 份，男 144 人，女 195 人；城市 243 人，农村 96 人；理科 213 人，文科 126 人。

本研究得到安庆师范大学伦理委员会审查通过（AQNU2024036）。

1.2 量表的编制

1.2.1 理论构想与维度划分

通过文献回顾（表 1），发现时间贫困的定义存在多样性：部分学者从客观时间分配的角度提出，依据个体在闲暇和工作时间上的分配，设定明确的阈值来界定时间贫困[19]；另一些学者从个体

www.cmhj.cn

的主观体验出发，认为时间贫困应从个体的感受和时间流逝的焦虑来判断[16]。结合这些理论视角，并考虑大学生群体的特点，提炼并整合了导致时间贫困产生的 5 个核心维度：时间压力（个体在时间分配中的紧迫感与压迫感）、个人时间需求（个体对时间使用的个性化需求与期望）、学业压力（个体因学业繁多导致的时间不足现象）、休闲冲突（个体无法有效享受休闲时间或感到休闲时间不足）、时间紧迫感（个体对时间流逝的焦虑与不安）。然后，对已有的时间贫困相关量表中[3,16-18,20-22]的问题项进行分析，筛选出与本研究目标最为契合的条目，确保量表能够准确反映大学生群体的时间贫困感。对重复性较强的维度“学业压力”和“休闲冲突”合并为“学业休闲冲突”维度（个体在学业和休闲活动之间的时间分配矛盾，导致心理负担增加），以更好地捕捉学生在这两者之间的时间分配矛盾。

表 1 时间贫困维度分类

作者	群体	分类
Jenkins et al,1971[20]	A 型行为人群	时间节奏、时间意识
Glass,1977[21]	A 型行为人群、中年男性	缺乏耐性、冲劲十足
张伯源,1985[22]	冠心病患者	TH 量表：时间匆忙感、时间紧迫感、做事快
		CH 量表：争强好胜、怀有戒心或敌意、缺乏耐性
Roxburgh,2004[3]	成年就业群体	缺乏耐性、冲劲十足、工作投入
Zheng et al,2022[16]		
	企业雇员	家庭需求、工作需求、对工作的反刍、大五人格、工作疲劳、工作投入
Giurge et al,2020[17]	企业雇员、普通公民、专家等	社会驱动因素：日常生活的加速、理想工人的规范
		组织驱动因素：工作性质、工作结构
		心理驱动因素：时间价值偏好、时间成本忽略
Liu et al,2023[18]	教师	时间贫乏感、时间紧迫感、工作－家庭冲突

1.2.2 编制初始问卷

1）编制初始条目。随机选取 48 名大学生，分成 8 个小组，以团体心理辅导课的形式，让其从时间压力、个人时间需求、学业休闲冲突、时间紧迫感 4 个维度分别谈论自己对于时间贫困的描述与感受，共收集了 97 个与时间贫困相关的条目。然后对条目进行整理，删除了与量表目标相关性较低的条目 20 个；合并了意思相近的条目 37 个。最后，由两位心理学研究生对剩余 40 个条目进行语义评估与修改，通过逆向归类法对条目进行了进一步精炼。在这个过程中，有 4 个条目因未能达成一致意见而被删除。确定了包含 36 个条目的大学生时间贫困感初始条目。

2）形成初始问卷。组建讨论小组对条目内容进行评估，该小组由 5 名教授、8 名副教授和 12 名讲师组成，其中拥有心理学专业背景的有 12 人。评估的主要内容涉及验证条目与既定维度需求的匹配程度、剔除与维度定义不一致的条目，改善条目的表述方式。经过五轮的补充、删减和修改，修改了 3 个表述笼统的条目：将“我感觉我的时间是支离破碎的”修改为“我感觉我的时间是碎片化的”，将“比起按计划做事，我更喜欢走一步看一步”修改为“我不喜欢按计划做事”，将“我经常感到我没有足够的时间完成我的事”修改为“我经常感到我没有足够的时间完成我想做的事”；删除了 4 个表述不清的条目：“考试时，我会频繁地看时间”“我说话十分慢条斯理”“我是个很准时的人”“我感觉我的休闲时间常被课外琐事占用”；增加了 2 个条目：“我走路时总是不由自主地加快脚步”“我觉得准时到达班级上课对我来说是件轻松平常的事”。形成了包含 34 个条目的大学生时间贫困感量表（College Students’ Perceived Time Poverty Scale，CSPTP）初稿，涵盖了时间压力、时间紧迫感、学业休闲冲突以及个人时间需求 4 个维度，各包含 10、13、6、5 个条目，均采用 5 点计分（1 = 非常不同意；2 = 不同意；3 = 不确定；4 = 同意；5 = 非常同意），总分越高表明时间贫困感越高。

www.cmhj.cn

1.3 效标工具

研究显示，时间贫困感与拖延症状、时间混乱倾向相关[18,23-24]，所以本研究采用简版一般拖延量表（Short General Procrastination Scale，SGPS）[25]和时间管理问卷（Time Management Questionnaire，TMQ）的混乱倾向维度[26]为效标工具。

SGPS[25]：共9个条目，采用1（非常不符合）~ 5（非常符合）5点计分，得分越高拖延程度越高。在本研究中该量表的Cronbach α 系数为0.92。

TMQ的混乱倾向维度[29]：共3个条目，分别是“目前我尚且年轻，浪费一些时间无所谓”“我确定的目标通常都难以实现”“我常常对自己的工作在什么时候完成没有一个期限”，采用1（强烈不同意）~ 5（强烈同意）5点计分，得分越高混乱倾向越高。在本研究中该维度的Cronbach α 系数为0.67。

1.4 统计方法

采用SPSS 26.0和AMOS 26.0软件。对样本1数据进行条目分析和探索性因子分析；对样本2数据进行验证性因子分析和内部一致性信度检验；对样本3数据进行效标关联效度检验。

2 结 果

2.1 条目分析

采用临界比率法，根据总分进行排序，选取前27%得分者作为高分组，后27%得分者为低分组，独立样本的 t 检验结果显示，2组间有10个条目得分差异无统计学意义（均 $P>0.05$），其余24个条目得分差异均有统计学意义（均 $P<0.01$）。Pearson相关分析结果显示，24个条目得分与总分的相关系数（r）介于0.24 ~ 0.75之间（均 $P<0.001$），只有1个条目得分与总分的相关系数 < 0.40，将其删除。最终保留23个条目。

2.2 效度分析

2.2.1 结构效度

探索性因子分析：KMO值为0.922，Bartlett球形检验 χ^2 值为2 414.86，$df=210$，$P<0.001$，表明适合进行因子分析。采用主成分分析法提取因子，并运用最大方差法对数据执行正交旋转，共提取4个特征根大于1的公共因子。遵循以下标准筛选条目：①因子负荷 >0.50；②在多个因子上的负荷存在差异；③每个公共因子上的条目数量不少于3个。最终，条目10和条目30因不符合标准①被删除，保留了21个条目形成四因子模型的正式量表，4个因子的累计方差贡献率为63.48%。因子1包含8个条目，来自原理论假设的时间压力、时间紧迫感、学业休闲冲突维度，主要反映了个体在时间分配中的紧迫感与压迫感，将其命名为时间压力；因子2包含5个条目，全部来自原理论假设的个人时间需求维度，主要反映个体对时间使用的个性化需求与期望，命名为个人时间需求；因子3包含4个条目，来自原理论假设的学业休闲冲突、时间压力、时间紧迫感维度，主要反映了个体在学业和休闲活动之间的时间分配的矛盾所产生的压力，命名为学业休闲压力；因子4包含4个条目，全部来自原理论假设的时间紧迫感维度，主要反映了个体对时间流逝的焦虑与不安，命名为时间紧迫感。各条目因子负荷见表1。

表2 大学生时间贫困感量表的各条目负荷（$n=216$）

时间压力		个人时间需求		学业休闲压力		时间紧迫感	
条目	负荷	条目	负荷	条目	负荷	条目	负荷
1	0.76	9	0.77	14	0.81	18	0.79
2	0.74	10	0.71	15	0.77	19	0.76
3	0.72	11	0.67	16	0.66	20	0.74
4	0.72	12	0.64	17	0.52	21	0.62
5	0.71	13	0.61				
6	0.67						
7	0.64						
8	0.54						

验证性因子分析：模型拟合度欠佳[$\chi^2(69)=691.50$，$P<0.001$，$\chi^2/df=3.78$，CFI = 0.91，IFI = 0.91，TLI = 0.89，RMSEA = 0.08，SRMR = 0.05]。在模型修正过程中，发现条目14“我必须在课余时间承担非常多的学业任务或课后作业”与条目15“我的学业非常繁忙”的残差之间存在相关性。考虑到这2个条目均衡量学业休闲压力维度的不同方面，且存在内容重叠，因此在模型中加入了它们的残差相关项。修正后模型的拟合度得到改善[$\chi^2(70)=647.90$，$P<0.001$，$\chi^2/df=3.56$，CFI = 0.92，IFI = 0.92，TLI = 0.90，RMSEA = 0.07，SRMR = 0.05]。修正后的模型见图1。

www.cmhj.cn

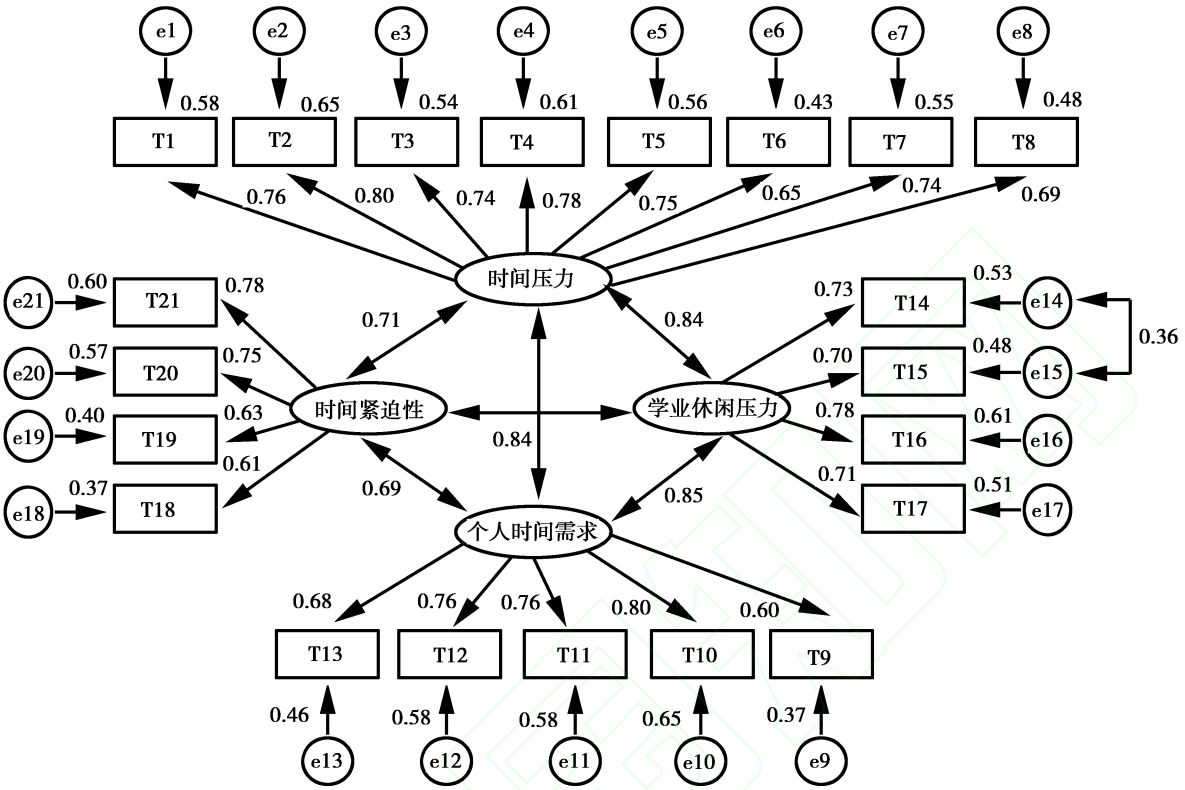

图 1　大学生时间贫困感量表四因素模型结构图

2.2.2 效标关联效度

相关分析结果显示：CSPTP 总分及各因子得分与 SGPS 总分（24.0 ± 8.2）、TMQ 混乱倾向维度得分（7.3 ± 2.6）均正相关（表 3）。

表 3　CSPTP 得分和效标得分的相关性（n = 339）

变量	$\bar{x} \pm s$	SGPS 总分	TMQ 混乱倾向
时间压力	22.8 ± 7.6	0.71**	0.64**
个人时间需求	14.6 ± 4.8	0.45**	0.41**
学业休闲压力	11.9 ± 3.5	0.34**	0.32**
时间紧迫感	12.0 ± 3.6	0.32**	0.35**
CSPTP 总分	61.3 ± 16.3	0.61**	0.57**

注：CSPTP，大学生时间贫困感量表；SGPS，简版一般拖延量表；TMQ，时间管理问卷。** P < 0.001 。

2.3 信度分析

总量表时间压力、个人时间需求、学业休闲压力、时间紧迫感 4 个维度的 Cronbach α 系数分别为 0.94、0.91、0.84、0.83、0.79。总量表及 4 个维度的重测信度（ICC）分别为 0.91、0.83、0.75、0.72、0.61（均 P < 0.05）。

3　讨　论

本研究在已有时间贫困研究基础上，结合大学生群体的生活特点，初步构建了时间压力、时间紧迫感、学业休闲冲突、个人时间需求 4 个维度；通过团体辅导课形式，参考前人量表条目，制定了包含 34 个条目的初始问卷。

本研究经条目分析保留了 23 个条目，进一步探索性因子分析结果显示，时间压力、学业休闲冲突和时间紧迫感这些维度的部分条目合并为时间压力因子，并将部分条目合并为学业休闲冲突因子，同时有 2 个条目因为因子负荷 < 0.50 而被删除。这种调整的原因在于，在设计初期，学业休闲冲突的部分条目旨在测量间接因素导致的时间贫困，但未充分考虑到在大学生视角下，这些因素可能会直接导致学生产生时间压力。学业任务与休闲活动之间的冲突，除了降低其学业满意度和成绩，时间压力也会同时产生，这进一步拓展了前人的研究[27]。此外，时间压力、学业休闲冲突和时间紧迫感的条目存在较高的相关性，导致它们在因子分析中被归为同一因子，反映了大学生在面临时间压力时的共

www.cmhj.cn

同感受场景。综上，尽管最终的量表结构与最初的理论预期存在差异，但通过对维度划分的调整，量表能更准确地捕捉大学生时间贫困感的核心构念，提高了量表的理论合理性。验证性因子分析初步模型拟合指标未能完全令人满意，经检测发现条目14与条目15之间存在显著的残差相关性。考虑该相关性后，模型的拟合度得到显著改善，进一步增强了量表的结构效度和稳定性。

在本研究中，CSPTP总分及各因子得分与SGPS总分、TMQ的混乱倾向维度得分正相关，这与既往研究一致[18,28]，进一步证实量表具有良好的效标关联效度。

本研究结果显示，CSPTP的内部一致性信度与重测信度，均达到心理测量学要求，证明了该量表具有较高的稳定性和可靠性。

综上所述，本研究编制的大学生时间贫困感量表在理论构建、结构效度、效标效度及信度检验方面均表现出良好的心理测量特性，可以用来评估大学生的主观时间贫困程度，为进一步探讨大学生时间资源分配与时间贫困现象提供了有效工具。然而，本研究仍存在不足：首先，部分条目在理论维度划分上存在交叉现象，未来可进一步优化条目设计以提高各维度间的区分度；其次，样本数据主要来源于特定区域，研究结果的普适性有待在更大范围内进行验证。

参考文献

[1] 程文彦, 王皓宇, 程玲. 时间贫困视域下大学生心理健康教育模式探索[J]. 中国德育, 2024, (16): 32 – 36.

[2] 邓凌, 陈本友. 大学生时间管理倾向、主观时间压力与抑郁的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(10): 659 – 661.

[3] Roxburgh S. 'There just aren't enough hours in the day': the mental health consequences of time pressure [J]. J Health Soc Behav, 2004, 45(2): 115 – 131.

[4] Zuzanek J. Work, leisure, time-pressure and stress [M] // Haworth JT, Veal AJ, eds. Work and leisure. London: Routledge, 2004: 123 – 144.

[5] Kleiner S. Subjective time pressure: general or domain specific? [J]. Soc Sci Res, 2014, 47: 108 – 120. doi: 10. 1016/j. ssresearch. 2014. 03. 013.

[6] Kalenkoski CM, Hamrick KS. How does time poverty affect behavior? A look at eating and physical activity [J]. Appl Econ Perspect Policy, 2013, 35(1): 89 – 105.

[7] Banwell C, Hinde S, Dixon J, et al. Reflections on expert consensus: a case study of the social trends contributing to obesity [J]. Eur J Public Health, 2005, 15(6): 564 – 568.

[8] Höge T. When work strain transcends psychological boundaries: an inquiry into the relationship between time pressure, irritation, work-family conflict and psychosomatic complaints [J]. Stress Health, 2009, 25(1): 41 – 51.

[9] Poortman AR. How work affects divorce: the mediating role of financial and time pressures [J]. J Fam Issues, 2005, 26(2): 168 – 195.

[10] Bond MJ, Feather NT. Some correlates of structure and purpose in the use of time [J]. J Pers Soc Psychol, 1988, 55(2): 321 – 329.

[11] Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, et al. College students' time management: correlations with academic performance and stress [J]. J Educ Psychol, 1990, 82(4): 760 – 768.

[12] Britton BK, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades [J]. J Educ Psychol, 1991, 83(3): 405 – 410.

[13] Whillans AV, Dunn EW, Smeets P, et al. Buying time promotes happiness [J]. Proc Natl Acad Sci U S A, 2017, 114(32): 8523 – 8527.

[14] Vickery C. The time-poor: a new look at poverty [J]. J Hum Resour, 1977, 12(1): 27 – 48.

[15] Bittman M, Wajcman J. The rush hour: the character of leisure time and gender equity [J]. Soc Forces, 2000, 79(1): 165 – 189.

[16] Zheng X, Zhang Q, Li X, et al. Being busy, feeling poor: the scale development and validation of Perceived Time Poverty [J]. Int J Sel Assess, 2022, 30(4): 596 – 613.

[17] Giurge LM, Whillans AV, West C. Why time poverty matters for individuals, organisations and nations [J]. Nat Hum Behav, 2020, 4(10): 993 – 1003.

[18] Liu T, Yang X, Meng F, et al. Teachers who are stuck in time: development and validation of Teachers' Time Poverty Scale [J]. Psychol Res Behav Manag, 2023, 16: 2267 – 2281. doi: 10. 2147/PRBM. S414132.

[19] Wodon Q, Bardasi E. Measuring time poverty and analyzing its determinants: concepts and application to Guinea [M] // Balckded M, Wodon Q, eds. Gender, Time Use, and Poverty in sub-Saharan Africa. Munich: The Munich Personal RePEc Archive, 2006: 75 – 94.

[20] Jenkins CD, Zyzanski SJ, Rosenman RH. Progress toward validation of a computer-scored test for the type A coronary-prone behavior pattern [J]. Psychosom Med, 1971, 33(3): 193 – 202.

[21] Glass DC. Stress, behavior patterns, and coronary disease [J]. Am Sci, 1977, 65(2): 177 – 187.

[22] 张伯源. 心血管病人的心身反应特点的研究—II. 对冠心病人的行为类型特征的探讨[J]. 心理学报, 1985(3): 314 – 321.

[23] 李琳娜, 王宇. 创业者时间贫困研究[J]. 财经研究, 2023, 49(10): 64 – 79.

[24] 刘田雨, 王强. 压力观对教师情绪衰竭的影响机制研究: 时间贫困的中介作用[J]. 教育科学研究, 2024(2): 51 – 57.

[25] 张亚利, 李森, 俞国良. 简版一般拖延量表在中国大学生群体中的信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(3): 483 – 486.

[26] 袁圆. 员工的时间管理、工作——家庭冲突和主观幸福感的关系研究; D]. 武汉: 华中师范大学心理学院, 2006.

[27] Pluut H, Curşeu PL, Ilies R. Social and study related stressors and resources among university entrants: effects on well-being and academic performance [J]. Learn Individ Differ, 2015, 37: 262 – 268. doi: 10. 1016/j. lindif. 2014. 11. 009.

[28] 宋梅歌, 冯廷勇. 时间洞察力对拖延行为的影响机制: 时间折扣的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(6): 683 – 690.

编辑：靖华

2024 – 11 – 10 收稿