

初中生时间管理倾向与学习适应性相关研究*

赵均, 李祚山

(重庆师范大学应用心理学实验室, 重庆 400047)

摘要:为了探讨初中学生时间管理倾向与学习适应性之间的关系以提高学生学习适应能力,文章采用《青少年时间管理倾向量表》与《学习适应性测验》对重庆市4所中学的395名初中生进行问卷调查。结果表明,时间管理倾向存在显著的性别差异,女生高于男生,在学习适应性方面,除学习环境外其余均有显著性别差异,女生明显高于男生;时间管理倾向各维度及总分与学习适应性总分及各维度均呈显著正相关。分别以学习适应性总分及各维度为因变量,以时间管理倾向各维度为自变量进行逐步回归分析,结果显示,除时间价值感外,时间监控观与时间效能感均对学习适应性具有显著预测作用。

关键词:初中生 时间管理倾向 学习适应性

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 1672-6693(2009)01-0107-04

时间管理倾向(time management disposition, TMD)是个人在时间管理上表现出来的稳定的人格特征,是一种具有动力性的人格特质,由时间价值感、时间监控观和时间效能感3个维度所构成。它反映了个体对待时间的认知、价值和态度体验,能有效预测个体对时间的利用能力^[1]。国内外研究表明,时间管理倾向与学生的A型人格^[2]、自我价值感^[3]、心理健康^[4]、应对方式^[5]、成就动机^[6]等有关,同时,时间管理对学生的学习成绩具有显著的预测作用^[7-8]。所谓学习适应性,是指克服各种困难取得较好学习效果的一种倾向,也是一种学习适应的能力^[9]。研究表明,学习适应性与学业成绩有显著相关^[10],谁能更好地适应学习,谁就能取得优异成绩。我国中学学科门类多,学生面临繁重的学习任务,在这样的现实情况下,学生只有合理有效地利用和安排时间才能适应繁重的学习。学生的时间管理倾向对于他们适应学习,提高学业成绩显得尤为重要。本研究试图通过对初中生时间管理倾向与学习适应性的相关调查与分析,探讨初中生时间管理倾向与学习适应性的现状和规律,以使学校、老师和家长了解目前初中生时间管理倾向与学习适应性的状况,针对问题提出行之有效的措施和方法来帮助学生;另外,探讨时间管理倾向与学习适应性的相关关系,也可为初中生更加充分利用时间来提高学习适

应性提供帮助。

1 方法

1.1 被试

对重庆市珊瑚中学、重庆市第三十七中学、重庆市白市驿中学、重庆市第四十中学4所中学初一、初二和初三3个年级的422名初中学生发放问卷,严格筛选出有效问卷395份,其中男生192名,女生203名。

1.2 工具

1.2.1 青少年时间管理倾向量表 选用黄希庭等编制的青少年时间管理倾向量表(ATMD)^[1]。该量表由时间价值感量表、时间监控观量表和时间效能感量表3个分量表构成,每个分量表各包含的项目数分别为10、24和10。量表采用5点记分,各维度的内部一致性信度系数在0.62~0.81,重测信度系数在0.71~0.85。

1.2.2 学习适应性量表 采用华东师范大学心理学系周步成修订的《学习适应性测验(AAT)》(中学版)^[9]。该量表分为学习态度、学习技术、学习环境和身心健康4个分量表,其中学习态度包括学习热情、学习计划和听课方法,学习技术则考察学生在学习过程中使用的方法和技巧等,学习环境包括家庭环境和学校环境,身心健康包括独立性、毅力和心身

* 收稿日期 2008-06-02 修回日期 2008-08-25

资助项目:重庆市教委资助课题(No.07sk027)

作者简介:赵均,女,硕士研究生,研究方向为学校心理学,通讯作者:李祚山,E-mail:lizuoshan@sina.com。

健康。每个分量表各包括3个内容量表,共计12个内容量表。该量表具有较高的信度和效度,其折半信度为0.71~0.86,重测信度为0.75~0.8。学习适应性计分先由原始分转换成标准分,再由标准分转换成1~5的等级分,其中5表示“优”,4表示“良”,3表示“中”,2表示“中下”,1表示“差”。

1.2.3 施测和数据处理 在各学校中以班为单位对被试进行集体施测,由主试统一指导语,一次性完成所有问题,施测时间为40~50 min。所有的数据均用SPSS15.0软件进行统计处理。

2 结果

2.1 时间管理倾向与学习适应性现状分析

对395名初中生时间管理倾向各分量表与学习适应性各分量表上的得分进行描述性分析。将初中学生在时间管理倾向和学习适应性上各因子的总分

除以每一个因子的项目数计算出其平均分(M)和标准差(SD)。具体结果如表1所示。初中生的时间管理倾向的各因子均分从低到高分别为时间监控观、时间价值感和时间效能感。在学习适应性方面,各因子均分从低到高分别为学习态度、学习技术、身心健康和学习环境。

表1 初中生时间管理倾向与学习适应性现状

	时间价值感	时间监控观	时间效能感	学习态度	学习技术	学习环境	身心健康
M	3.16	3.455	3.373	1.141	1.147	1.164	1.159
SD	0.564	0.531	0.651	0.242	0.233	0.222	0.208

2.2 不同性别学生时间管理倾向与学习适应性

分别对时间管理倾向和学习适应性量表的总分及各因子得分进行均数 t 检验,结果如表2所示。由表2可以看出时间管理倾向总分存在显著的性别差异,女生明显高于男生。在学习适应性方面,除了学习环境不存在显著的性别差异以外,其余几项的差异均有统计学意义($p < 0.05$),女生明显高于男生。

表2 不同性别学生时间管理倾向与学习适应性

性别	AAT 总分	学习态度	学习技术	学习环境	身心健康	ATMD 总分
男	143.78 ± 22.40	32.55 ± 7.17	33.05 ± 6.90	34.26 ± 6.40	33.71 ± 6.02	133.57 ± 20.64
女	152.65 ± 19.80	35.82 ± 7.02	35.75 ± 6.89	35.56 ± 6.89	35.80 ± 6.31	142.94 ± 21.35
t	-4.174	-4.584	-3.885	-1.936	-3.378	-4.429
p	0.000	0.000	0.000	0.054	0.001	0.002

2.3 时间管理倾向与学习适应性相关分析

分别用时间管理倾向各因子及总分与学习适应性各因子进行Pearson相关分析,结果见表3。从表3的结果表明,时间管理倾向总分及各维度与学习适应性总分及各维度均存在显著正相关。

表3 时间管理倾向与学习适应性相关矩阵

维度	时间管理倾向总分	时间价值感	时间监控观	时间效能感
学习态度	0.517 **	0.273 **	0.484 **	0.525 **
学习技术	0.412 **	0.236 **	0.390 **	0.394 **
学习环境	0.282 **	0.113 *	0.275 **	0.298 **
身心健康	0.298 **	0.148 **	0.298 **	0.273 **
学习适应性总分	0.483 **	0.248 **	0.463 **	0.478 **

注:*表示 $p < 0.05$,**表示 $p < 0.01$

2.4 时间管理倾向与学习适应性各维度回归分析

分别以学习适应性总分及各维度为因变量,以时间管理倾向各维度为自变量进行逐步回归分析(表4),时间监控观对学习适应性总分及各维度构成显著的回归效应;时间效能感对学习适应性总分及各维度构成显著回归效应,时间价值感对学习适应性总分及各维度构成显著回归效应,因此根据时间管理倾向各分

量表可大致预测学习适应性。

3 讨论

本研究结果表明,时间管理倾向存在显著的性别差异,从各维度得分看,女生的得分均明显高于男生,这一结果与黎兵等人的研究结论基本一致^[11]。究其原因,是因为初中女生在心理上比男生成熟早,有较强的自控力和自律性,更能在学习和生活中按照时间约束自己。基于此,女生在时间价值感、时间监控观和时间效能感上都显著高于男生。本研究还表明,在学习适应性总分上,女生明显高于男生,在学习适应性各分量表上除了学习环境一项没有显著差异外,其余均呈现出女生明显高于男生的趋势。这一结论基本支持过去的相关研究,如张承芬等人的研究也表明,中学生学习适应性水平存在较明显的性别差异^[12]。

社会规范对性别的要求,使女生较早养成了温顺、稳重的性格特征,对父母、老师的要求更加看重,学习上也比男生更仔细认真,有较高的学习自觉性,良好的学习计划,持之以恒的学习态度,这些特点都

使得女生比男生在学习上更能适应种种要求和面对 学习的困难与挑战。

表 4 时间管理倾向与学习适应性各维度的回归分析参数

因变量	自变量	R	R ²	AdjR ²	F	p	B	Beta	t	sig
学习态度		0.560	0.314	0.310	89.659	0.000	-	-	-	-
	时间效能感					0.407	0.364	6.750	0.000	
	时间监控观					0.145	0.254	4.705	0.000	
学习技术		0.434	0.189	0.184	45.533	0.000				
	时间效能感					0.265	0.246	4.187	0.000	
	时间监控观					0.129	0.235	4.006	0.000	
学习环境		0.333	0.111	0.104	16.243	0.000				
	时间效能感					0.230	0.225	3.619	0.000	
	时间监控观					0.107	0.036	2.994	0.003	
	时间价值感					-0.140	-0.122	-2.06	0.040	
身心健康		0.317	0.101	0.096	21.950	0.000				
	时间监控观					0.102	0.208	3.368	0.001	
	时间效能感					0.136	0.142	2.297	0.022	
学习适应性总分		0.521	0.272	0.268	73.063	0.000				
	时间效能感					1.020	0.309	5.557	0.000	
	时间监控观					0.452	0.268	4.815	0.000	

在对中学生时间管理倾向与学习适应性的相关研究中发现,时间管理倾向总分与学习适应性总分及各维度均存在显著正相关,并且在时间价值观、时间监控观和时间效能感上也呈现同样的趋势。由此说明,越善于管理时间的中学生,其学习适应性越强。

在随后的逐步回归分析中发现,时间监控观和时间效能感对学习适应性总体水平构成显著的回归效应。但时间价值感对学习适应性没有直接构成显著的影响,时间价值感是个体时间管理的基础,是个体在时间上的一种稳定的态度和观念,比较抽象和笼统^[13],它可能通过时间监控观和时间效能感来影响学习适应性。总体上来说,时间管理倾向对学习适应性有一定的预测作用,通过合理有效的时间管理活动,可以提高学生的学习适应性。中学生的可塑性很强,如果能较早地加强他们对时间管理的认知和锻炼其管理时间的能力,这对他们的学习和生活有着十分重要的意义。

参考文献:

[1] 黄希庭. 论个人的时间管理倾向[J]. 心理科学, 2001, 24(5): 516-519.
 [2] 尧国靖, 黄希庭, 罗春明, 等. 高中生 A 型人格与时间管理倾向的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(5): 337.
 [3] 程科, 王蕾. 青少年时间管理倾向与自我价值感的相关

研究[J]. 高校保健医学研究与实践, 2005, 2(4): 16-19.
 [4] 李祚山. 小学生心理健康与学习适应性的研究[J]. 重庆师范学院学报(自然科学版), 2002, 19(3): 68-71.
 [5] 龚艺华. 中学生时间管理倾向与应对方式的相关研究[J]. 中国行为医学科学, 2006, 15(4): 372.
 [6] 陈本友, 邓凌, 黄希庭, 等. 中学优生的时间管理倾向与成就动机的相关研究[J]. 西南师范大学学报, 2006, 32(4): 5-8.
 [7] Britton B K, Tesser A. Effects of time management practices on college grades[J]. Journal of Educational Psychology, 1991, 83(3): 405-410.
 [8] Macan T H, Shahani C, Diphove R L, et al. College students' time management: correlation with academic performance and stress[J]. Journal of Educational Psychology, 1990, 182(4): 760-768.
 [9] 周步成. 学习适应性测验(AAT)手册[Z]. 上海: 华东师范大学心理学系, 1991.
 [10] 聂衍刚, 蔡笑岳, 张卫. 初一学生人格特征、学习适应性与学习成绩关系的研究[J]. 心理与行为研究, 2005, 3(2): 134-135.
 [11] 黎兵, 杨嘉乐. 初中生时间管理倾向、自我效能感、学习归因与学业成绩关系的研究[J]. 心理学探新, 2004, 24(92): 67-71.
 [12] 张承芬, 张金宝. 关于中学生学习适应性的调查分析[J]. 山东教育研究, 2000, 12: 60-61.
 [13] 钟慧. 大学生时间管理倾向与学习动机的相关研究[J]. 心理科学, 2003, 26(4): 747-749.

Research into the Time Management Disposition and Learning Adaptability of Junior School Students

ZHAO Jun , LI Zuo-shan

(Key Applied Psychology Lab , Chongqing Normal University , Chongqing 400047 , China)

Abstract : The purpose of this study is to explore the relationship between time management disposition and the learning adaptability of junior school students. We measured 395 students , including 192 boys and 203 girls , in four Chongqing secondary schools by means of “ time management disposition scale ” and “ the learning adaptability test ” . The final results show that : 1)The time management disposition has significant sexual differences. The scores of girls are obviously higher than boys. 2)In adaptive learning test , except the learning environment , the other factors such as learning attitude , learning technology , physical and mental health all existed significant sexual difference , which girls are obviously higher than boys. 3)The time management disposition is obviously correlated with the learning adaptability in totality and each dimension. 4)In the further regression analysis , the score of learning adaptability and each dimension is the dependent variable , and each dimension of the time management is independent variable. The result shows that except the time value , the time supervision and time effect influence have the significant regression effects on learning adaptability. We can come to a conclusion that there is significant forecasting effect on learning adaptability through time management disposition.

Key words : junior school students ; time management disposition ; learning adaptability

(责任编辑 欧红叶)