

# 高校本科生时间管理倾向 在学习拖延与学习满意度间的中介效应研究

李业晨

齐齐哈尔大学 教师教育学院 黑龙江齐齐哈尔 161006

**摘要:** 采用问卷调查法,用时间管理倾向量表(TMDS)、一般拖延量表(GPS)以及大学生学习满意度调查量表进行测量。①时间管理倾向、学习拖延、学习满意度两两相关。学习拖延与学习满意度的预期结果维度之间呈显著负相关。②学习拖延通过负向影响时间管理倾向进而影响学习满意度。时间管理倾向在学习拖延与学习满意度之间起完全中介作用。

**关键词:** 大学生学习效率; 时间管理; 学习拖延; 学习满意度; 中介效应

## The study of the Mediating Effect of Time management disposition on learning procrastination and learning satisfaction of Undergraduates

Yechen Li

College of Teacher Education, Qiqihar University, Qiqihar, Heilongjiang 161006

**Abstract:** Questionnaire survey was adopted, The time Management Disposition Scale (TMDS), General Procrastination Scale (GPS) and college students' learning satisfaction scale were used to measure. ① Time management disposition, learning procrastination and learning satisfaction are correlated. There is a significant negative correlation between the expected outcome of learning procrastination and learning satisfaction. ② Learning procrastination negatively affects learning satisfaction through time management disposition. Time management disposition was a complete mediator between learning procrastination and learning satisfaction.

**Keywords:** College students' learning efficiency; Time management; Learning procrastination; Learning satisfaction; Mediation effect

### 一、绪论

高等教育是我们国家培养人才的载体,是社会发展的主要依托,大学生教育质量的高低直接关系到我国的人才储备和发展潜力。为了能够了解学生的需求,办出让学生更满意的高校,以适应高等教育市场的迅速发展,关注度应该集中在大学生上。与以往研究大多从学校、教师等方面入手不同,本研究以高校本科生为主体调查学习满意度,可以更直观的了解当前本科生在学习方面存在的诸多问题,能够更好的使教与学相结合,提高本科生的学习效率和质量。相关研究表明,学习拖延与学习满意度呈显著负相关。更容易产生学习拖延行为的人,相应的学习满意度也更低。由于本科生刚从高中时期紧

张的学习生活转变为大学相对自由的学习生活,通常会产生学习拖延的行为。相关研究表明,高校本科生在多种学习活动中存在拖延行为<sup>[1]</sup>。学习拖延行为不仅会使本科生浪费时间和精力,降低学习效率,甚至会产生紧张、焦虑以及抑郁等一系列负面情绪。同时学习拖延行为也会使本科生产生较强的心理压力,不利于本科生心理健康的发展<sup>[2]</sup>,还会影响本科生学习成绩等现实的任务表现<sup>[3]</sup>。但拖延行为也并非一朝一夕就可以加以控制,且在经历大学重要时间点(如考试、测验等)之后,由于紧张情绪消失,拖延行为还可能加重,所以如果单从学习拖延入手,短时间之内很难达到提高本科生学习满意度的目标。

在此状态下,为了更好的提高本科生的学习满意度,中介变量时间管理倾向的提出显得尤为重要。时间管理倾向是个体在时间价值和意义认识的基础上、在活动和时间关系的监控和评价中、在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征,在不同的人身上有不同的表现程度、跨情境性和潜在的可测性<sup>[4]</sup>。相关研究表明,时间管理倾向与学习拖延呈显著负相关<sup>[5, 6]</sup>。时间管理倾向与学习满意度呈显著正相关<sup>[7, 8]</sup>。时间管理倾向会受到学习拖延的影响,学习拖延行为得到改善后,其时间管理能力就会增强。同时时间管理能力越强,其学习满意度也会随之提高。基于当前本科生学习满意度偏低而产生的问题,以及学习拖延导致不利于本科生心理健康发展的因素,本研究旨在探讨本科生学习拖延如何通过时间管理倾向影响学习满意度。旨在能够使本科生善于对日常的学习及生活中的时间加以合理利用,改善本科生学习拖延,提高本科生的学习效率和满意度。

## 二、研究方法

### 1. 研究对象

本研究选取齐齐哈尔大学,对在读本科生进行了整群抽样。随机发放问卷350份,收回问卷318份,回收率为90.86%,剔除错答、乱答的无效问卷后剩余274份,有效率为86.16%。

### 2. 研究工具

#### (1) 时间管理倾向量表

采用黄希庭编制的青少年时间管理倾向量表(ATMD)<sup>[4]</sup>。该量表共44题,共分为时间价值感、时间监控观以及时间效能感三个维度。Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.919。

#### (2) 学习拖延量表

采用Clarry H Lay编制<sup>[9]</sup>,楚翘等人翻译修订的一般拖延量表(GPS)<sup>[10]</sup>。Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.696。

#### (3) 大学生学习满意度调查量表

采用徐千惠编制的大学生学习满意度调查问卷<sup>[11]</sup>。Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.969。

### 3. 数据处理

应用数据处理软件SPSS24.0进行独立样本T检验、单因素方差分析、相关分析,采用Amos结构方程模型软件进行了中介效应检验,即关于时间管理倾向作用的分析,采用Harman单因素法对共同方法偏差进行检验。

## 三、结果

### 1. 共同方法偏差分析

采用Harman单因素法对共同方法偏差进行检验,结

果显示,特征根大于1的因子有21个,第一个因子的方差解释率为22.553%,小于40%的临界值,说明本研究共同方法偏差数据问题不严重。

### 2. 各变量的平均数、标准差以及相关系数

表1 高校本科生时间管理倾向、学习拖延、学习满意度的相关分析

|         | M       | SD     | 1       | 2      | 3 |
|---------|---------|--------|---------|--------|---|
| 1时间管理倾向 | 155.810 | 20.710 | 1       |        |   |
| 2学习满意度  | 113.200 | 21.932 | 0.412*  | 1      |   |
| 3学习拖延   | 55.540  | 8.586  | -0.364* | -0.095 | 1 |

注: \* $p < 0.01$

### 3. 高校本科生时间管理倾向在学习拖延与学习满意度间的中介效应检验

运用Amos24.0结构方程模型软件验证中介作用。按照原始假设对相关模型进行构建并匹配数据,结果详见图1。绝对拟合指标 $\chi^2/df < 3$ ,模型拟合度良好,近似均方根误差RMSEA  $< 0.08$ 表明数据与模型较好拟合,其他拟合指标如TLI、CFI、GFI、AGFI、NFI、RFI、IFI等  $> 0.90$ 。数据结果表明,各项指标符合临界值( $\chi^2/df=2.631$ , TLI=0.968, CFI=0.978, GFI=0.950, AGFI=0.910, NFI=0.965, RFI=0.950, IFI=0.978, RMSEA=0.077),模型拟合良好。

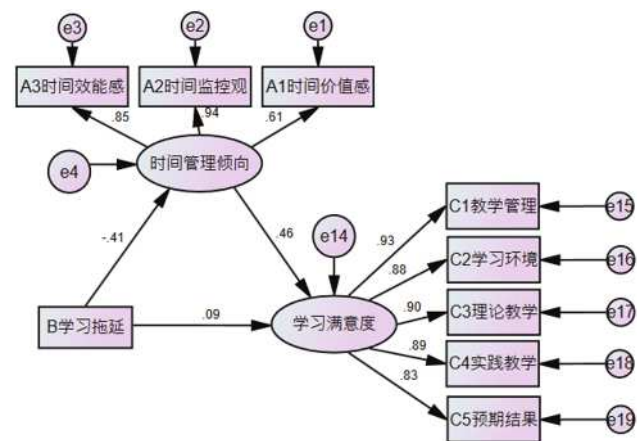


图1 时间管理倾向(A)在学习拖延(B)与学习满意度(C)之间的中介模型图

采用偏差校正的非参数百分位Bootstrap法进行处理进行显著性检验,选定的Bootstrap自行取样量为1000,分别计算95%的置信区间。结果如表2,学习拖延对时间管理倾向预测作用显著( $\beta$ 学习拖延 $\rightarrow$ 时间管理倾向 $=-0.409$ ,  $P < 0.01$ ),其95%的置信区间为 $[-0.518, -0.300]$ ;时间管理倾向对学习满意度预测作用显著( $\beta$ 时间管理倾向 $\rightarrow$ 学习满意度 $=0.459$ ,  $P < 0.01$ ),其95%的置信区间为 $[0.323, 0.584]$ 。

表2 时间管理倾向在学业拖延  
与学习满意度之间的中介作用检验

| 路径                        | 效应值    | Bootstrap<br>标准误 | Bootstrap 95%<br>置信区间 |        | 中介效应<br>比例 |
|---------------------------|--------|------------------|-----------------------|--------|------------|
|                           |        |                  | 下限                    | 上限     |            |
| 学习拖延→时<br>间管理倾向→<br>学习满意度 | -0.188 | 0.039            | -0.265                | -0.120 | 67.696%    |
| 学习拖延→时<br>间管理倾向           | -0.409 | 0.055            | -0.518                | -0.300 |            |
| 时间管理倾向<br>→学习满意度          | 0.459  | 0.065            | 0.323                 | 0.584  |            |
| 学习拖延→学<br>习满意度            | 0.088  | 0.068            | -0.041                | 0.228  |            |

学习拖延与学习满意度之间的直接效应(0.088)的Bootstrap 95%置信区间[-0.041, 0.228], 包含0, 表明直接效应不显著, 而时间管理倾向的间接效应(-0.188)的Bootstrap 95%置信区间[-0.265, -0.120], 不包含0, 这表明中介变量时间管理倾向在学业拖延与学习满意度之间存在显著的中介效应, 中介效应比例67.696%。

#### 四、高校本科生学习满意度的提升策略

##### 1. 提高自我控制能力, 合理管理学习时间

时间管理倾向的三个维度都对学生的学习满意度产生影响。首先, 应帮助学生找到适合自己的学习习惯。不同的学生学习习惯是不尽相同的, 了解自己的学习习惯才能够更好的规划学习时间。其次, 要学会利用碎片化的时间。尤其是在本科学习中, 每天的上课的数量、时间并不完全相同, 这就会产生许多时间长短不等的碎片化时间。通过合理有效的管理学习时间能够提高学业成绩、学习效率和质量, 从而提高学生的学习满意度。

##### 2. 激发高校本科生学习动力, 调节不良消极情绪

由于学习拖延所引发的内在学习动力不足、消极情绪的增加是导致本科生学习满意度不高的主要原因。可以从创设良好教学情境、关注个体差异、积极引导培养学生学习兴趣等方面入手。在现代大学中, 课程设置是极为丰富的, 但由于理论性较强, 实践性较差, 学生并不能很好的掌握知识。此时教师可以从了解学生实际认知状况出发, 使用与学生生活和实际经验密切相关的教学情境素材, 增加学习的生动性, 从而促进学生对于知识的把握, 提升学生的学习满意度。在教学过程中, 教师应注意到学生的发展水平并不是相同的, 教师应关注到学生的个体差异, 重视学生的身心发展, 做到“因材施教”。此外, 在教学过程中, 使用让学生通俗易懂的方法、帮助学生建立学习目标、引导学生思考、适当的

鼓励等都是可靠的方法。

##### 3. 培养高校本科生学习责任感, 增强自我调节能力

由于学习拖延所引发的学习责任感不强、自我调节能力的缺乏是导致本科生学习满意度不高的主要原因。学习责任感其本质在于自我意识的提高。可以通过学校的积极引导、家长的榜样示范, 创设良好的环境, 鼓励学生培养学习责任感。内在方面同样要培养积极的学习心态、培养坚强的意志力, 面对困难时不轻言放弃, 及时找出产生问题的原因, 积极发展。通过培养高校本科生责任感, 增强自我调节能力帮助高校本科生提高学习满意度。

#### 参考文献:

- [1]王旭祥, 戴美霞, 郭翠华, 罗美芳, 李秀红, 王庆雄, 静进, 杨文翰. 广州某高校本科生学习拖延现状及其相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(04): 344-349.
- [2]Beutel M E, Klein E M, Aufenanger S. Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range - A German Representative Community Study.[J]. PLOS ONE, 2016, 11(2): 1-12.
- [3]Kim K R, Seo E H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis[J]. Personality and Individual Differences, 2015, 82: 26-33.
- [4]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(04): 338-343.
- [5]Ocak G, Boyraz S. Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables[J]. Journal of Education and Training Studies, 2016, 4: 76-84.
- [6]李英琦, 张持晨, 乔姗姗, 张敏, 牛志颖, 姜峰. 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.
- [7]张志杰. 时间管理倾向与自尊、自我效能、学习满意度: 中介作用分析[J]. 心理科学, 2005(03): 566-568.
- [8]Demirdag S. The Mediating Role of Life Satisfaction in the Relationship between Time Management and Communication Skills.[J]. Educational Administration: Theory & Practice, 2021, 27(1):967-984.
- [9]Lay C H. At last, my research article on procrastination[J]. Journal of Research in Personality, 1986, 20(4): 474-495.
- [10]楚翘, 肖蓉, 林倩. 大学生拖延行为状况与特点研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(08): 970-972.
- [11]徐千惠. 大学生学习满意度调查研究[D]. 杭州师范大学, 2015.