

# 大学生完美主义、时间管理倾向 对学习倦怠、学习投入的影响研究

陈洪余<sup>1</sup> 万 君<sup>2</sup> 袁晓敏<sup>2</sup>

(1. 重庆市大学城第一中学 重庆高新区教育事务中心 重庆 401331)

(2. 重庆市教育评估院 重庆 400020)

**【摘要】**目的：探讨大学生完美主义、时间管理倾向等人格特征对其学习投入、学习倦怠的影响。方法：采用中文Frost完美主义心理量表、青少年时间管理倾向量表、学习投入量表、学习倦怠量表对173名在校大学生进行调查和统计分析。结果：学习倦怠与学习投入呈中度负相关；积极完美主义是预测学习倦怠、学习投入的有效变量，消极完美主义可在一定程度上预测学习倦怠；时间监控观在积极完美主义与学习倦怠（学习投入）间起部分（完全）中介作用。结论：积极完美主义通过时间监控行为对学习倦怠，学习投入产生影响。

**【关键词】**大学生；完美主义；时间管理倾向；学习倦怠；学习投入

## 1 引言

学习倦怠是指由于学习压力或缺乏兴趣而对学习感到厌倦的消极态度和行为<sup>[1]</sup>，分为三个维度：情绪低落（沮丧、缺乏兴趣等）；行为不当（逃课、迟到、早退等）；成就感低（体验到能力不足、胜任感低等）。学习投入指学习过程中表现出的专注、积极状态，由活力、奉献和专注三个维度构成<sup>[2]</sup>。学习投入与学习倦怠并不是非此即彼的关系，而是中度负相关关系，且这一关系会受到人格特质影响。完美主义作为一种人格特质有积极与消极之分，积极完美主义受内在动机支配，自我控制感高；消极完美主义受外在动机支配，自我控制感低。积极完美主义和大五人格维度的责任心显著正相关，消极完美主义和神经质显著正相关。时间管理倾向作为时间维度上的人格特点，也存在人格差异，可以显著预测工作倦怠，学习满意度，学习压力，躯体紧张，烦恼等<sup>[3]</sup>。综合先前的研究，本文提出如下假设：

（1）和消极完美主义者相比，积极完美主义者表现出更多的学习投入，更少的学习倦怠。

（2）和消极完美主义者相比，积极完美主义者的时间管理倾向更加明显。

（3）时间管理倾向对学习投入具有正向预测作用，而对学习倦怠具有负向预测作用。

（4）时间管理倾向在完美主义与学习倦怠、学习投入之间起中介作用。

## 2 方法

### 2.1 被试

以陕西师范大学、西安外国语大学大一、大二学生为被试，共发放问卷200份，回收有效问卷173份，

回收率86.5%。被试群体中，男生43人，女生130人；大一17人，大二156人；文科41人，理科132人。

### 2.2 工具

一是中文Frost完美主义心理量表（CFMPS）。该量表是由Cheng等人翻译，訾非等人修订并进行了信效度验证得来<sup>[4]</sup>。包括五个维度，分别是条理性（OR）、担心错误（CM）、行动的疑虑（DA）、个人标准（PS）、以及父母期望（PE）。其中，“担心错误、行动的疑虑、个人标准、父母期望”是消极完美主义的维度，“条理性”是积极完美主义的维度，分开计算。量表信度系数为0.835。

二是青少年时间管理倾向量表。该量表由黄希庭、张志杰编制<sup>[3]</sup>，由时间价值感、时间监控观和时间效能感三个分量表构成。量表信度为0.78。

三是中文版学习投入量表。该量表由Schaufeli等人编制，方来坛等人修订并进行了信效度检验<sup>[2]</sup>。由活力、奉献、专注三个分量表构成。总量表的信度系数为0.951，上述三个分量表的信度系数分别为0.858、0.913、0.905。

四是学习倦怠量表。采用连榕编制的大学生学习倦怠量表<sup>[1]</sup>。该量表有三个分量表：情绪低落、行为不当、成就感低。总量表的信度系数为0.865。上述三个分量表的信度系数分别为0.914、0.799、0.704。

### 2.3 施测及数据处理

采用团体施测的方式，要求被试认真读完指导语后逐项填写。并采用SPSS22.0对数据进行统计分析。

## 3 结果

### 3.1 文科生的完美主义倾向显著高于理科生

描述性统计分析表明：性别、年级变量在学习倦

怠、投入、完美主义、时间管理倾向上均不存在显著差异。但在完美主义倾向上却存在显著差异,表现为文科生的完美主义倾向得分( $88.00 \pm 11.60$ )显著高于理科生( $79.62 \pm 11.52$ ) ( $t=4.06$ ,  $p<0.001$ )。

3.2 积极完美主义者时间管理倾向显著高于消极完美主义者,学习倦怠的行为不当维度显著低于消极完美主义者

独立样本T检验结果表明:在学习倦怠的行为不当维度,积极完美主义者得分( $17.32 \pm 3.88$ )显著低于消极完美主义者( $21.50 \pm 3.10$ ) ( $t=-2.126$ ,  $p<0.05$ );在时间管理倾向总分上,积极完美主义者得分( $148.22 \pm 19.02$ )显著高于消极完美主义者( $125.25 \pm 12.31$ ) ( $t=2.395$ ,  $p<0.05$ );在时间管理的效能感维度上,积极完美主义者得分( $35.07 \pm 4.85$ )显著高于消极完美主义者( $29.00 \pm 4.24$ ) ( $t=2.471$ ,  $p<0.05$ )。其他维度均不存在显著差异。

3.3 积极完美主义对学习倦怠具有显著负向预测作用,消极完美主义对学习倦怠则具有显著正向预测作用

回归分析结果表明:积极完美主义对学习倦怠具有显著负向预测作用,它可以解释其39% ( $\beta=-0.399$ )的变异量;消极完美主义对学习倦怠则具有显著正向预测作用,它可以解释学习倦怠总变异的22.8% ( $\beta=0.228$ )。在完美主义预测学习投入的回归中,只有积极完美主义进入了回归方程,说明积极完美主义是学习投入的有效预测变量,可解释其27.7% ( $\beta=0.277$ )的变异量。

3.4 时间监控观是预测学习倦怠、学习投入最有效的变量

回归分析结果显示:在时间管理倾向各维度预测学习倦怠的回归分析中,时间监控观、时间效能感、时间价值感依次进入回归方程,三个维度可以解释学习倦怠总变异的31.6% ( $\Delta R^2=0.316$ ),其中时间监控观和时间效能感的贡献最大,解释率分别为35% ( $\beta=-0.350$ )、35.2% ( $\beta=-0.352$ ),而时间价值感的解释量为16.5% ( $\beta=0.165$ )。说明时间监控观、时间效能感和时间价值感是学习倦怠的有效预测变量。但由于时间效能感和时间价值感与时间监控观之间发生了复共线性问题,因此,最终的方程中,时间效能感和时间价值感被排除在方程之外,所以在预测学习倦怠方面,时间监控观是最有效的变量。在时间管理倾向各维度预测学习投入的回归分析中,只有时间监控观维度进入了回归方程,说明时间监控观是预测学

习投入的有效预测变量,可解释其54.7% ( $\beta=0.547$ )的变异。

3.5 积极完美主义是预测时间监控观的有效变量

为了进一步考察完美主义对时间监控观的预测作用,分别以积极完美主义、消极完美主义为自变量,以时间监控观为因变量,进行逐步多元回归分析。结果只有积极完美主义进入了回归方程,可以解释其47%的变异。

3.6 时间监控观在积极完美主义与学习倦怠之间起部分中介作用,而在积极完美主义与学习投入之间起完全中介作用

为了考察时间监控观对积极完美主义与学习倦怠、学习投入的中介效应,采用Baron 1986年提出的三步中介效应检验程序对其进行分析<sup>[7]</sup>。结果显示,当同时考查时间监控观与积极完美主义对学习倦怠的预测效应时,两个因素仍然有效,但积极完美主义的预测效应显著下降,由37.1% ( $\beta=-0.371$ ,  $p<0.001$ )降为16.5% ( $\beta=-0.165$ ,  $p<0.5$ ),这表明时间监控观在积极完美主义与学习倦怠之间具有部分中介作用。在第三步同时考查时间监控观与积极完美主义对学习投入的影响时,时间监控观的预测效应仍然极显著 ( $\beta=0.547$ ,  $p<0.001$ ),而积极完美主义对学习投入的影响则由显著 ( $\beta=0.277$ ,  $p<0.001$ )变为不显著 ( $\beta=0.025$ ,  $p>0.5$ ),这说明了时间监控观在积极完美主义与学习投入之间具有完全中介作用。

#### 4 讨论

4.1 完美主义者在时间管理倾向、学习倦怠与学习投入上的差别

4.1.1 积极完美主义者在“行为不当”维度上显著低于消极完美主义者,假设一得到部分验证。这是由于消极完美主义者与积极完美主义者都会追求高标准,都愿意为学习付出努力,从而在学习投入上不存在差异。然而,消极完美主义者在追求高标准的同时,会因为达不到高标准而害怕失败、过分担心等,因此就更容易出现学习回避行为。后续研究可进一步跟进该发生机制。

4.1.2 积极完美主义者在时间管理倾向总分及时间效能感上的得分显著高于消极完美主义者,假设二得到验证。之所以会存在这样的差异,是因为积极完美主义者主要受内在动机支配(内控倾向),有较高的自我控制感;而消极完美主义者主要受外在动机支配(外控倾向),自我控制感较低,而有研究则表明越内控的大学生,时间管理得越好,在时间效能感和时间监控上得分就越高。反之,越外控的大学生,时

间管理得越差。

#### 4.2 完美主义、时间管理倾向、学习倦怠与学习投入的回归分析

4.2.1 积极完美主义可以有效预测学习倦怠与学习投入,说明在追求完美的学生群体中,有合理的期望,受内在动机支配,做事有条理,为完美而不懈努力的学生表现出更少的学习倦怠现象,更多的学习投入。

4.2.2 时间监控观对学习倦怠具有负向预测作用,而对学习投入具有正向预测作用。假设三得到验证。在时间管理倾向上,影响学习倦怠、学习投入的因素更多来自于外显的时间管理行为及对时间管理的信心和能力的估计。外显时间监控行为越良好的大学生,学习倦怠程度越低,学习投入程度越高。

4.2.3 积极完美主义对时间监控观具有正向预测作用,即具有条理性和高标准的积极完美主义有很强的时间观念,强调计划、安排,有序地进行活动,并且在活动中表现出良好的自我调节能力。三步中介回归分析表明:时间监控观在积极完美主义与学习倦怠之间起部分中介作用、在积极完美主义与学习投入之间起完全中介作用。其意义在于积极完美主义通过时间监控行为,如设置目标、计划安排、时间分配等活动来影响学习倦怠和学习投入。

#### 4.3 本研究的不足和未来研究方向

本研究在一定程度上验证了学习投入与学习倦怠之间的关系,并分析了作为人格因素的完美主义与时间管理倾向对二者的影响,发现时间监控观在积极完美主义与学习投入、学习倦怠之间起中介作用。但本研究还存以下不足:一是所选样本在性别、年级、和学科上的人数差异较大,无法较好解释人口统计学差异;二是按訾非等人对完美主义者的界定,本应该将其分为三组,即积极完美主义者、消极完美主义倾向者和消极完美主义者,但本研究由于受到样本容量的限制,所以只能将消极完美主义倾向与消极完美主义划入一个组,并与积极完美主义者进行比较。这就会遗漏掉部分信息,后续研究可以适当扩大样本容量,进一步对完美主义者进行分组研究。

#### 5 结论

5.1 积极完美主义更少出现因学习倦怠而逃课、不听课、迟到、早退、不交作业等行为回避问题。

5.2 积极完美主义的时间管理行为更加良好。

5.3 学习倦怠与学习投入之间呈中度负相关。

5.4 积极完美主义对学习倦怠具有正向预测作用,对学习投入具有负向预测作用,而消极完美主义只在

一定程度上预测学习倦怠。

5.5 时间监控行为能有效预测学习倦怠与学习投入,时间监控行为越良好的大学生,学习倦怠程度越低,学习投入程度越高。

5.6 时间监控行为在积极完美主义与学习倦怠之间起部分中介作用,在积极完美主义与学习投入之间起完全中介作用。

#### 参考文献:

- [1] 莲蓉,杨丽娟,吴兰花.大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制[J].心理学报,2005,37(5):632-636.
- [2] 方来坛,时勘,张风华.中文版学习投入量表的信效度研究[J].中国临床心理学杂志,2008,16(6):618-620.
- [3] 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.
- [4] 訾非,周旭.中文Frost多维度完美主义问卷的信效度检验[J].中国临床心理学杂志,2006,14(4):560-563.
- [5] 张永红.大学生心理控制源和时间管理倾向的相关研究[J].心理科学,2003,26(3):568.
- [6] 佟月华,陈王莹.大学生完美主义与时间管理倾向的关系研究[J].济南大学学报(社会科学版),2008,18(1):84-86.
- [7] 温忠麟,侯杰泰,张雷.调节效应与中介效应的比较和应用[J].心理学报,2005,37(2):268-274.

#### 课题信息:

1. 本文系重庆市教育科学“十三五”规划2020年度重点有经费课题“新时代中小学生劳动素养评价体系的构建及实践”(课题批准号:2020-00-057)的研究成果。
2. 重庆市教育科学“十四五”规划2023年度青年课题“STEM教育下的新时代中小学生科学探究能力测评与提升路径研究”(课题批准号:K23YY6030005)的阶段性研究成果。

#### 作者简介:

1. 陈洪余,女,研究方向:心理与教育测评、心理健康教育。
  2. 万君,女,研究方向:大数据处理与分析。
- 通讯作者:
3. 袁晓敏,女,研究方向:软件技术与数据分析。