

大学生时间管理倾向与学业成绩的关系研究

——“积极心理学”的课程思政教学探索

陈艳 邱思萍

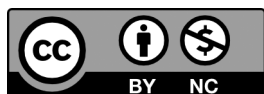
广东培正学院，广州

摘要 | 时间是非常重要的资源，只有学会利用时间，才能让自己拥有更高的效率。有研究表明时间管理得较好的人其学业成绩也较好。所以本研究采用青少年时间管理倾向量表、学业成绩对广东培正学院297名大学生进行调查，意在了解大学生时间管理倾向跟学业成绩的现状，对两者进行人口统计学变量分析，并进一步讨论它们的关系。研究结果显示：（1）大学生的时间管理倾向在中等偏上水平，其学业成绩也在中等偏上水平。（2）时间管理倾向在性别上无显著差异，但学业成绩在性别上差异显著。（3）时间管理倾向与学业成绩在生源地、是否为独生子女及年级上均无显著差异。（4）时间管理倾向与学业成绩之间存在显著正相关。

关键词 | 时间管理倾向；学业成绩；课程思政

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



在目前信息化的时代，越来越多的学生将更多的时间花在网络上，导致学习时间大大缩减。有研究表明，学业成绩可以被时间价值感通过时间监控的观念影响，也可以被时间效能感通过时间监控的观念影响^[1]。前人也有研究表明学业成绩的高低可能与时间管理倾向有关系，但却没有具体说明具体的关系。前人以大学生为对象进行时间管理倾向的研究不多，在研究对象上缺乏连续性和完整性。因此我希望以参与“积极心理学”课程学习的大学生为研究对象，意在明了现大学生时间管理倾向和学业成绩的情况，从而对大学生的时间管理倾向与学业成绩进行人口统计学的分析，并深入探讨两者之间的关系。

1 研究方法手段

采用青少年时间管理倾向量表对参与“积极心理学”课程学习的大二、大三、大四学生（因本门课程为选修课，按我校的实际情况，大一没有选修课）发放电子版及纸质版问卷共347份，历时36天。

基金项目：广东培正学院课程思政项目（项目编号：PZ14202030）。

通讯作者：陈艳，广东培正学院讲师，主要研究方向：积极心理学、心理健康教育与服务。

文章引用：陈艳，邱思萍. 大学生时间管理倾向与学业成绩的关系研究——“积极心理学”的课程思政教学探索[J]. 教育研讨, 2023, 5(2): 174-181.

<https://doi.org/10.35534/es.0502025>

回收问卷 319 份, 剔除无效问卷, 得到的有效问卷 297 份, 问卷有效率为 93.1%。297 名被试中, 男生 63 人, 女生 234 人; 大二学生 29 人, 大三学生 73 人, 大四学生 195 人; 农村 185 人, 城镇 112 人; 独生子女 50 人, 非独生子女 247 人。

2 大学生时间管理倾向对学业成绩的影响

2.1 大学生时间管理倾向与学业成绩的现状分析

2.1.1 大学生时间管理倾向的现状分析

根据调查结果, 进行描述性统计, 得到大学生时间管理倾向的现状如表 1 所示。每个题目都使用 5 点计分法。从 1 完全不符合到 5 完全符合, 原则上, 我们知道 3 是平均值。从表 1 可以看出, 时间管理倾向及其各个维度的得分都在均值以上, 说明广东培正学院大学生已达到中等偏上的时间管理倾向水平。在此时间价值感的得分最高, 其次是时间效能感, 最后是时间监控观。

表 1 大学生时间管理倾向的现状分析

Table 1 Current analysis of time management disposition among college students

	N	极小值	极大值	均值	标准差
时间价值感	297	2.20	4.80	3.5199	0.46815
时间监控观	297	1.75	4.50	3.1965	0.44039
时间效能感	297	2.00	4.80	3.3316	0.44866
时间管理倾向平均分	297	1.95	4.61	3.3007	0.39176

2.1.2 大学生学业成绩的现状分析

因本文调查对象是参与“积极心理学”课程学习的本校学生, 其学业成绩有专属的计算方式, 要求被试通过查询学校教务官网查询得到自己上一学年取得的学分 GPA, 并填写, 得到的结果如表 2 所示。学业成绩的最高绩点是 4.0, 即等级 A, 挂科绩点是 0, 即等级 F, 必修课的及格绩点是 2.0, 即等级 C。以必修课的及格线为基准到最高等级, 理论上可以得到均值为 3.0, 根据表 2, 可以知道参加“积极心理学”课程大学生的学业成绩在中等偏上。

表 2 大学生学业成绩的现状分析

Table 2 Analysis of the current situation of academic achievements of college students

	N	极小值	极大值	均值	标准差
学业成绩	297	2.10	3.85	3.1342	0.33797

2.2 大学生时间管理倾向与学业成绩的差异分析

2.2.1 不同性别大学生时间管理倾向与学业成绩的差异分析

对不同性别的大学生的时间管理倾向与学业成绩进行独立样本 t 检验, 得到结果如表 3 所示。从表

3可以看出,在时间价值感和时间管理倾向上,女生的平均得分比男生高,在时间监控观和时间效能感上,男生的平均得分比女生高。但总的来说差异不明显。由上表可知不同性别的大学生在时间管理倾向及其各维度上没有差别。即时间管理倾向及其各维度不存在性别差异,可以理解为男同学和女同学在看待时间的作用、如何去使用以及对时间的使用上区别不大。

由表3也可知,学业成绩在性别上差异显著($t=-4.515, p<0.05$),女生的学业成绩优于男生。

表3 大学生时间管理倾向与学业成绩在性别上的差异分析($n=297$)

Table 3 Analysis of gender differences in time management disposition and academic performance among college students ($n=297$)

变量	男($n=63$)	女($n=234$)	t	p
时间价值感	34.8 ± 5.34	35.30 ± 4.50	-0.625	0.515
时间监控观	76.73 ± 10.32	76.71 ± 10.66	0.011	0.991
时间效能感	33.46 ± 4.76	33.28 ± 4.42	0.286	0.775
时间管理倾向平均分	145.05 ± 18.16	145.28 ± 17.02	-0.096	0.924
学业成绩	2.97 ± 0.35	3.18 ± 0.32	-4.515	0.000

2.2.2 不同生源地大学生时间管理倾向与学业成绩的差异分析

对不同生源地的大学生的时间管理倾向与学业成绩进行独立样本 t 检验,得到结果如表4所示。从表4可以看出,生源地是城镇的大学生在时间管理倾向三个维度上的得分都比生源地是农村的大学生的得分稍高一点,但是差异并不显著。由上表可知不同生源地的大学生在时间管理倾向及其各维度上没有差别。即时间管理倾向及其各维度都不存在生源地差异,说明出生农村或者出生在城镇不是大学生时间管理倾向及其三个分维度的因素。

由表4也可知,虽然生源地是农村的大学生的学业成绩会比生源地是城镇的大学生的学业成绩高一点,但是也并没有达到明显的差异。因此学业成绩在生源地上无差异($p>0.05$),即出生在农村或者出生在城镇对学业成绩的影响不是很明显。

表4 大学生时间管理倾向与学业成绩在生源地上的差异分析($n=297$)

Table 4 Analysis of differences in time management disposition and academic achievements among college students in their hometowns ($n=297$)

变量	农村($n=185$)	城镇($n=112$)	t	p
时间价值感	34.88 ± 4.71	35.72 ± 4.62	-1.506	0.133
时间监控观	76.59 ± 10.65	76.93 ± 10.47	-0.628	0.531
时间效能感	33.19 ± 4.46	33.53 ± 4.54	-0.268	0.789
时间管理倾向	144.66 ± 17.44	146.18 ± 16.94	-0.735	0.463
学业成绩	3.16 ± 0.33	3.09 ± 0.34	1.847	0.066

2.2.3 是否独生子女大学生时间管理倾向与学业成绩的差异分析

对大学生的时间管理倾向与学业成绩在是否为独生子女上进行独立样本 t 检验,得到结果如表5所

示。从表5可以看出，这三个维度都是非独生子女的得分高，但是并没有达到显著差异的程度。由上表可知是独生子女或者不是独生子女的大学生在时间管理及其三个维度上不存在差异。即独生子女与否不是影响大学生时间管理倾向及其三个分维度的因素。

由表5也可知，学业成绩虽然在非独生子女上的得分比较高，但并没有达到差异显著的程度。学业成绩在是独生子女或者非独生子女上无明显差异 ($p>0.05$)，说明是否为独生子女对学业成绩的影响不是很明显。

表5 大学生时间管理倾向与学业成绩在是否为独生子女上的差异分析 ($n=297$)

Table 5 Analysis of the differences between time management disposition and academic performance of college students in Being an only child or not ($n=297$)

变量	独生子女 ($n=50$)	非独生子女 ($n=247$)	t	p
时间价值感	34.88 ± 4.71	35.72 ± 4.62	-1.506	0.133
时间监控观	76.59 ± 10.65	76.93 ± 10.47	-0.628	0.531
时间效能感	33.19 ± 4.46	33.53 ± 4.54	-0.268	0.789
时间管理倾向	144.66 ± 17.44	146.18 ± 16.94	-0.735	0.463
学业成绩	3.05 ± 0.38	3.15 ± 0.33	-1.908	0.057

2.2.4 不同年级大学生时间管理倾向与学业成绩的差异分析

本研究对大学生的时间管理倾向与学业成绩在年级上进行单因素方差分析，得到结果如表6所示。从表6可以看出，不同年级的大学生在时间管理倾向及各维度上均没有显著性差异，即时间管理倾向及其各维度不存在年级差异。

由表6也可知，学业成绩在年级上无显著差异 ($p>0.05$)，即学业成绩不存在年级差异。

表6 大学生时间管理倾向与学业成绩在年级上的差异分析 ($n=297$)

Table 6 Analysis of differences in time management disposition and academic performance among college students at different grades ($n=297$)

变量	大二 ($n=29$)	大三 ($n=74$)	大四 ($n=194$)	f	p
时间价值感	36.03 ± 4.35	35.49 ± 4.67	34.96 ± 4.67	0.845	0.431
时间监控观	77.34 ± 11.35	77.66 ± 11.62	76.36 ± 10.05	0.836	0.434
时间效能感	32.83 ± 4.91	32.86 ± 5.12	33.56 ± 4.16	0.524	0.592
时间管理倾向	146.2 ± 18.51	146.01 ± 19.64	144.79 ± 16.11	0.186	0.831
学业成绩	3.03 ± 0.33	3.11 ± 0.37	3.16 ± 0.32	1.929	0.147

2.3 大学生时间管理倾向与学业成绩的相关分析

不同的时间管理倾向情况会对人产生不同的影响，通过皮尔逊相关性分析，了解大学生对时间的认识与学业成绩之间的关系，得到的结果表7所示。由表7可知，大学生的学业成绩与时间监控观、时间效能感和时间管理倾向显著相关 ($p<0.05$)，并且都是正相关，说明大学生在对时间的监控上和有效利

用上管理得越好, 学业成绩也会较高。除此之外, 时间管理倾向与三个维度均有显著相关 ($p < 0.05$), 三个维度之间也两两显著相关 ($p < 0.05$)。

表 7 大学生时间管理倾向与学业成绩的相关分析

Table 7 Correlation analysis between time management disposition and academic performance of college students

	学业成绩	时间价值感	时间监控观	时间效能感	时间管理倾向
学业成绩	1				
时间价值感	0.112	1			
时间监控观	0.252**	0.514**	1		
时间效能感	0.246**	0.468**	0.769**	1	
时间管理倾向	0.249**	0.708**	0.953**	0.859**	1

注: ** 在 0.01 水平 (双侧) 上显著相关。

3 讨论

3.1 大学生时间管理倾向的特点

众所周知“一寸光阴一寸金”, 时间是最宝贵的资源, 我们要好好利用时间, 本研究调查发现, 大学生在时间管理倾向上的得分情况处于比较好的水平, 均在中值以上, 且每个维度的得分也高于中位数。得分从高到低是时间价值感、时间效能感、时间监控观。这个结果可以说明大学生能够认识到时间的重要性, 懂得时间是宝贵的道理, 所以大学生对时间就比较重视。

对性别、生源地、是否为独生子女和年级进行相关分析, 结果均显示无显著差异, 原因可能是:

在性别上, 大家从小就被教育时间就是金钱的概念, 无论是从课本上, 还是别人的言语中, 我们对时间的印象都是时间是宝贵的, 所以在性别上无明显差异。

在生源地上, 可能是现在网络发达了, 城镇的孩子能接触到的东西, 农村的孩子也能接触到, 所以大家花的额外时间可能也差不多, 也有可能是时间管理倾向强调的是人们运用时间的人格特点而不是地域差异, 所以在生源地上无明显差异。

在是否为独生子女上, 可能在当今社会, 无论男女, 都面临着巨大的竞争与压力, 父母对孩子的要求越来越严格, 而且在学校又是统一的学习和作息, 所以他们对时间的管理上都差不多一样, 所以在是否为独生子女上无明显差异。

在年级上, 每个学生在学期末都需要考试, 很多学生为了不挂科都要花一定的时间去学习, 所以在年级上也无明显差异。

此研究结果与杨丽萍的时间管理倾向在人口学变量上的差异分析结果有一部分一致^[2]。

3.2 大学生学业成绩的特点

能够毕业的条件之一就是要修满规定的学分, 所以学业成绩对学生来说是非常重要的。由上面的结

果可知,大学生的学业成绩平均绩点在3.0以上,属于中等偏上的水平,说明大学生还是比较在意自己的学业成绩的。

对性别、生源地、是否为独生子女和年级进行相关分析,结果显示只有在性别上是有显著差异,在其他变量上均无明显差异。

在性别上有明显差异可能原因是:从传统上看,女生天生就比男生勤奋,所以有可能是女生在学习上比男生勤奋,所以学业成绩优于男生。也有可能是当代女生比较独立,她们觉得将来可以靠自己赚钱养活自己,不用靠男性,所以她们要好好学习,以便将来自己可以有能力独当一面。

在生源地上,现在父母和学校对孩子的要求都挺高的,而且学业成绩也是体现学生能力的一个标准。在当今社会,不进则退,所以就要求学生要好好学习,所以在生源地上无明显差异。

在是否为独生子女上,原因跟上面也大同小异,成绩不等于能力,但跟能力有点关系,所以大家都要努力学习,所以在是否为独生子女上也无明显差异。

在年级上,考试是每个年级都需要进行的,所以每个人的必须学习,所以在性别上无明显差异。

3.3 大学生时间管理倾向与学业成绩的关系讨论

时间管理表的得分被一些专家认为与学业成绩有关,学生的学业成绩也可以被时间管理倾向进行预测。本文发现大学生时间管理倾向、时间监控观及时间效能感均与学业成绩有显著正相关关系。这与前人的探究成果相仿,说明时间管理倾向得分高的学生会更容易取得高的成绩。

时间监控比较好的大学生,他平时会比较善于管理时间,把时间分配好在什么时候该做些什么,会把时间用在更有意义的事情上,从而更容易达到他的目标。时间效能感得分高的大学生说明他对时间的利用是比较有效的,他知道做什么是最有用的,能够在一样的时间里达到最高的学习效率,从而拿到好的成绩。

时间是很公平的一个东西,每个人明天拥有的时间都是24个小时,至于怎么用,就看每个人对时间的利用情况了。有的人利用时间争分夺秒的创造财富,而有的人则让时间白白浪费了。就像知识的积累,它也是需要时间的,有的人一直积累,慢慢沉淀,已经成了腹有诗书的人,而有的人还是一无所知,所以说对时间的管理其实是一门很重要的学问。

4 结论

本研究通过对参与“积极心理学”课程学习的大学生进行时间管理倾向与学业成绩的调查,得到结论如下:

- (1) 大学生时间管理倾向与学业成绩均居于中等偏上水平;
- (2) 大学生的时间管理倾向在性别、生源地、是否独生子女及年级上均无显著差异;
- (3) 大学生的学业成绩在生源地、是否独生子女和年级上均无显著差异,但在性别上差异显著,女生的学业成绩优于男生;
- (4) 时间管理倾向与学业成绩之间存在显著正相关关系。

参考文献

- [1] 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, 2004.
- [2] 杨丽萍. 高中生的自我连续性、时间管理倾向与学业成绩的关系 [D]. 开封: 河南大学, 2019.
- [3] 严启英, 邱寿办. 师专生时间管理倾向的研究报告 [J]. 广西社会科学, 2003 (2): 173-175.
- [4] 陆佳希. 大学生时间管理倾向与成就动机 [J]. 文教资料, 2018: 179-180.
- [5] 魏佳. 大学生时间管理倾向与学业成绩的相关分析 [J]. 亚太教育, 2015: 47-48.
- [6] 田冰洁. 新媒体时代影响“90后”大学生时间管理的因素分析 [J]. 商, 2015 (14): 1.
- [7] 夏芳. 大学生时间管理倾向研究及其运用 [J]. 职业, 2019: 32-33.
- [8] 黄希庭, 张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制 [J]. 心理学, 2001, 33 (4): 338-343.
- [9] 王松云. 大学生时间管理倾向的研究综述与展望 [J]. 科教文汇 (中旬刊), 2016 (344): 151-152.
- [10] 李如良. 中专生时间管理倾向的现状及其与学业成绩的相关研究 [D]. 昆明: 云南师范大学, 2016.
- [11] 黄希庭, 郑涌. 心理学十五讲 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2014.
- [12] Wessman AE. Personality and the Subjective Experience of Time [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1973, 37 (2): 103.
- [13] 王博闻. 我国基础教育与高等教育衔接问题研究 [J]. 高教研究与实践, 2011 (4): 7-10.
- [14] 李本友, 余宏亮, 王海莹. 国内外中小学生学业成绩调查研究综述 [J]. 阜阳师范学院学报 (社会科学版), 2013 (153): 7-11.
- [15] 王璐婷. 大学生对时间管理倾向及其相关研究 [J]. 时代农机, 2017.
- [16] Britton B K, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades [J]. *Journal of Educational Psychology*, 1991, 83 (3): 405-410.
- [17] 张娟. 大学生自信水平、时间管理倾向与学习成绩的关系研究 [D]. 保定: 河北大学, 2011.

Research on the Relationship between Time Management Disposition and Academic Achievement of College Students —Exploration on Ideological and Political Teaching of Positive Psychology

Chen Yan Qiu Siping

School of Humanities, Guangdong Peizheng College, GuangZhou

Abstract: Time is a very important resource. Only by learning to make good use of time can we make ourselves more efficient. Studies have shown that people with better time management have better academic achievement. We use adolescent time management disposition scale and academic achievement to investigate 297 university students. In order to know about the university student's present situation of time management disposition and academic achievement. Analyze demographic variables what differences between them, and make further efforts discuss the relationship between them. The results are: (1) college student's time management disposition is above the average, and their academic achievement is also above the average. (2) In gender, there is significant difference in time management disposition, there is no significant difference in academic achievement. (3) There is no significant difference between time management disposition and academic achievement in the place of origin, the only child or not, and grade. (4) Time management disposition and academic achievement has a obvious positive correlation.

Key words: Time management disposition; Academic achievement; Curriculum ideology and politics