

时间管理对大学生自主学习行为的实证研究

——以河北省H高校学生为例

霍曙光 朱席席

河北传媒学院

DOI:10.12238/mef.v7i6.8268

[摘要] 时间管理作为一种重要的个人素质,对大学生的自主学习行为产生着深远的影响。大学生作为未来社会的中坚力量,时间管理能力直接关系到学生的发展潜力和社会的整体进步。当前许多大学生在时间管理方面存在一定的问题,如拖延、时间分配不合理等,这些问题严重影响了其学习和生活质量。因此,深入了解大学生时间管理的内在机制,揭示时间管理对大学生自主学习行为的实证研究,为大学生提供科学合理的时间管理方法和技巧,提高大学生们的自主学习行为。

[关键词] 时间管理; 大学生; 自主学习行为

中图分类号: G455 文献标识码: A

An Empirical Study of Time Management on College Students' Autonomous Learning Behavior

---A Case Study of Students at H University in Hebei Province

Shuguang Huo Xixi Zhu

Hebei Institute of Communications

[Abstract] Time management, an essential personal quality, significantly impacts college students' autonomous learning behavior. As the backbone of future society, college students' ability to manage time directly relates to their developmental potential and the overall progress of society. Currently, many students struggle with time management issues, such as procrastination and irrational time allocation, which severely affect their academic performance and quality of life. It is, therefore, necessary to delve into the underlying mechanisms of college students' time management, to explore the empirical research on time management's impact on their autonomous learning behavior, and to provide scientific and practical time management strategies and techniques to enhance their self-directed learning abilities.

[Key words] Time management; College students; Autonomous learning behavior

引言

随着社会的发展和竞争的加剧,大学生正处在人生的关键时期,面临着生活、学习、工作等各个方面的挑战和压力。时间管理是个人如何在不同活动和责任之间分配和安排时间的过程,如何有效地管理自己的时间和自己的行为意向,已经成为当今社会关注的焦点。本文将大学生为调查对象,旨在研究时间管理对大学生自主学习行为的实证分析,对于提高大学生的时间管理能力,促进其健康成长具有重要意义。

1 实证研究过程

1.1 研究设计。本研究采用问卷调查法,以某高校大学生为研究对象,设计了一份包含时间管理能力、自主学习行为等变量

的问卷。问卷经预调查修订,确保其信度和效度。数据分析采用SPSS软件进行描述性统计、相关性分析等,以揭示时间管理对大学生自主学习行为的影响。基于根据研究结果提出相应的建议,帮助大学生提高时间管理能力,进而更有效地实现自主学习行为。

问卷设计参考了相关文献,并结合我国大学生的实际情况,共包含44个题目,涵盖时间管理能力、自主学习行为等方面。问卷主要包含10个项目的时间价值感,24个项目的时间监控观,10个项目的时间效能感。其中,时间价值感包含个人取向(其中涉及题项1、5、6、16、38正向计分,9反向计分)和社会取向(涉及题项3、11、31、39)。时间监控观包含设置目标(其中涉及题项4、10、15、40正向计分,17反向计分)、计划(其中涉及题项2、

8、12、25正向计分,41反向计分)、优先级(其中涉及题项7、19、22、33正向计分,27反向计分)、反馈性(其中涉及题项21、26、38、43、44)、时间分配(其中涉及题项14、34、37、42)。时间效能感包含时间管理效能(其中涉及题项18、20、23、32、29)、时间管理行为效能(其中涉及题项13、24、35、36正向计分,30反向计分)。问卷评价采取李克特五级量表“完全不符合、较不符合、不确定、较符合、完全符合”五个级别,并赋值为“1=完全不符合”、“2=较不符合”、“3=不确定”、“4=较符合”、“5=完全符合”。

1.2研究对象与样本。本文研究对象为某高校大学生,旨在探讨时间管理对大学生自主学习行为的实证研究。为了更好地了解这一问题,对大学生群体进行了抽样调查,样本涵盖了不同年级、专业和地域的大学生。在研究过程中,采用问卷调查法收集数据,并对数据进行了统计分析,以期对大学生时间管理提供有益的参考。

1.3信效度检验。为了检验编制问卷的信效度,本文利用SPSS 26对预调查的问卷进行检验。经过对预调查的50个样本量的可靠性检验,发现 α 系数为0.957, α 系数大于0.9,说明该问卷的信度极高。对任何项删除后 α 系数不会再有明显的上升。用Cronbach信度分析表所示。为了进一步检验该问卷的效度,对KMO和Bartlett进行检验,发现KMO值高于0.9,且p值小于0.05。说明该问卷非常适合信息提取,问卷的效度极好。

1.4数据收集与分析方法。本研究通过问卷调查法收集199份数据,主要对137份数据进行分析,采用软件SPSS 26进行统计分析。问卷具有良好的信度和效度,覆盖不同专业、不同年级学生。分析采用描述性统计与皮尔逊相关分析,探讨大学生时间管理能力与自主学习行为、行为意向之间的关系,对问卷回答者的性别、年龄、专业等背景变量进行控制以减少干扰。研究旨在为大学生时间管理教育提供理论依据和实践指导。

2 研究结果分析

2.1调查对象基本信息。在分析数据之前,首先对调查样本的构成进行整理分析,基本情况详见下表1。

表1 问卷基本情况统计结果

基本情况	分类项目	样本数	百分比
性别	男	57	41.6%
	女	80	58.4%
年级	大二	73	53.3%
	大三	62	45.3%
	大四	2	1.4%
期末平均成绩区间	90-100	46	33.6%
	80-89	50	36.5%
	70-79	40	29.2%
	60-69	1	0.7%

2.2描述性统计分析。运用SPSS 26描述性统计方法对本问

卷中各项时间管理进行描述分析,从调查结果来看,各项时间管理总体均值为3.57。时间价值感均值为3.55,时间监控观均值为3.61,时间效能感均值为3.56。本研究调查问卷采用李克特五级量表,在理论上可以认为该高校大学生对时间管理达到中等水平。如表2所示。

表2 某H高校大学生时间管理总体情况

题目	N	最小值	最大值	M	S.E.M	SD
时间价值感	137	1	5	3.55	.051	1.181
时间监控观	137	1	5	3.61	.050	1.154
时间效能感	137	1	5	3.56	.051	1.179

2.3时间管理对自主学习行为的独立样本T检验情况。运用独立样本T检验的方法对时间价值感、时间监控观、时间效能感的自主学习行为差异进行分析,sig(双侧)是否小于0.05,若小于0.05表示数据有显著性差异,大于0.05表示数据无显著性差异。结果发现,时间价值感、时间监控观、时间效能感的自主学习行为上P均小于0.05。如表3所示。

表3 时间管理对自主学习行为的独立样本T检验情况

	F	显著性	t	自由度	显著性 (双尾)	平均值 差值	标准误 差差值	差值 95%置信区间	
								下限	上限
时间价值感	4.411	.036	2.821	541	.005	.573	.203	.174	.972
			2.765	346.727	.006	.573	.207	.165	.980
时间监控观	31.075	.000	3.572	541	.000	.386	.108	.174	.598
			3.311	300.446	.001	.386	.117	.157	.616
时间效能感	31.643	.000	-3.618	541	.000	-.373	.103	-.576	-.171
			-3.358	301.274	.001	-.373	.111	-.592	-.155

2.4时间管理对自主学习行为的方差检验情况。为了进一步检验时间管理对自主学习的行为意向,本调查运用方差检验时间价值感、时间监控观、时间效能感的自主学习行为结果进行分析,结果发现均存在相关性。如表4所示。

表4 时间管理对自主学习行为的方差检验情况

	平方和	自由度	均方	F	显著性
时间价值感	35.283	5	7.057	5.564	.000
时间监控观	34.545	5	6.909	5.541	.000
时间效能感	48.577	5	9.715	7.816	.000

2.5时间管理对自主学习行为的相关性检验情况。通过时间价值感对大学生自主学习行为意向的相关性进行分析,结果发现显著性小于0.01,说明不同时间价值感的大学生对自主学习行为意向上具有显著的相关性。如表5所示。

表5 不同时间价值感对大学生自主学习行为意向的相关性检验

		自主学习行为意向	时间价值感
自主学习行为意向	皮尔逊相关性	1	-.151 [†]
	显著性(双尾)		.000
时间价值感	皮尔逊相关性	-.151 [†]	1
	显著性(双尾)	.000	
†. 在 0.01 级别(双尾),相关性显著。			

运用相关性检验的方法对不同时间监控观的大学生自主学习行为意向的相关性检验差异进行分析。结果发现不同时间监控观对大学生自主学习行为意向具有显著性。如表6所示。

表6 不同时间监控观对大学生自主学习行为意向的相关性检验

		时间监控观	自主学习行为意向
时间监控观	皮尔逊相关性	1	.111**
	显著性(双尾)		.009
自主学习行为意向	皮尔逊相关性	.111**	1
	显著性(双尾)	.009	
**, 在 0.01 级别(双尾),相关性显著。			

运用相关性检验的方法对不同时间效能感对大学生自主学习行为意向的相关性检验差异进行分析。结果发现不同时间效能感对大学生自主学习行为意向也具有显著性。如表7所示。

表7 不同时间效能感对大学生自主学习行为意向的相关性检验

		时间效能感	自主学习行为意向
时间效能感	皮尔逊相关性	1	.246**
	显著性(双尾)		.000
自主学习行为意向	皮尔逊相关性	.246**	1
	显著性(双尾)	.000	
**, 在 0.01 级别(双尾),相关性显著。			

本文通过相关性分析,证实了时间管理对大学生自主学习行为意向具有影响。根据调查结果显示,良好的时间管理能力有助于提高大学生的自我控制能力,从而使其在面对诱惑和困境时,能够更加坚定地遵循自己的目标。同时,时间管理能力还能提高大学生的心理素质,使其在面临压力和挑战时,保持积极的心态,进一步影响其自主学习行为的意向。

3 研究结论与建议

在当前社会环境中,时间管理对大学生的自主学习行为意向产生了显著的影响。良好的时间管理能力可以帮助学生更有效地安排学习时间,提高学习效率,从而增强自主学习行为。反之,缺乏时间管理能力的学生容易导致学习时间浪费,学习效果不佳,进而降低自主学习行为。本文通过调查分析,研究了时间管

理对大学生的自主学习行为的影响,并据此提出了相应的建议。

3.1加强时间管理教育,培养大学生时间管理意识

学校应开设相关课程或举办讲座,帮助学生认识到时间管理的重要性,从而激发大学生在日常生活中时间管理的动力。通过工作坊、在线资源等形式,提高学生有效的时间管理技巧,如番茄工作法、优先级排序等,使其能够更好地平衡学习、生活和娱乐。经过长期的实践和培养,使大学生形成稳定的时间管理习惯,最终使其成为一种自觉行为。通过这些措施的实施,进一步影响他们的行为意向,为学生的全面发展和未来的职业生涯打下坚实的基础。

3.2建立健全激励机制,鼓励大学生参与时间管理

鼓励学生设定短期和长期目标,并通过时间管理来实现这些目标。通过奖励在时间管理上有明显改进和成功的学生,强化大学生的自主学习行为意向。根据大学生的学习和生活习惯,提供个性化的时间管理工具或应用,以帮助大学生更有效地规划时间。善于时间管理的大学生在面对诱惑和干扰时,能够自我约束,提高学习效率,保持专注,更好地规划和分配学习时间。

3.3提供全方位的支持,提高大学生的时间管理能力

学校应创造一个有利于时间管理和学习的环境,减少干扰因素,帮助学生集中注意力。通过建立学习小组或同伴互助机制,让大学生在交流时间管理经验的过程中相互启发和激励,形成良好的行为模范。鼓励大学生定期反思自己的时间管理实践,并通过时间管理APP、应用程序等工具进行自我监督,及时调整时间管理策略。

时间管理对大学生的行为意向因素的影响并非一蹴而就,它需要长期地培养和训练。高校和相关政府部门应重视大学生时间管理能力的培养,大学生自身也应认识到时间管理的重要性,自觉培养良好的时间管理习惯,以实现自身价值的最大化。

【参考文献】

[1]常媛,钟菁.混合教学模式下大学生时间管理倾向与自主学习能力实证研究[J].中国冶金教育,2024,(03):63-67.
[2]魏云,张静,李洁.基于分层回归的本科护生时间管理倾向与自主学习能力关系研究[J].中国高等医学教育,2024,(1):46-48.
[3]石田淳.从行动开始:自我管理的科学[M].南昌:江西人民出版社,2016.
[4]黄灿,冯瑛.基于自主学习行为识别的教学质量智能评价系统设计[J].科技经济市场,2023,(09):118-121.

作者简介:

霍曙光(1987--),女,汉族,河北邢台人,硕士研究生,讲师,研究方向:思想政治教育。
朱席席(1988--),女,汉族,河北石家庄人,硕士研究生,讲师,研究方向:传播心理。