

# 大一新生时间管理倾向与学业自我效能感的关系研究

何丽萍 姜菁菁 杨 阳 吴俊华 唐辉一

(贵州师范学院教育科学学院 贵州 贵阳 550018)

**[摘要]** 本研究探讨了大一新生时间管理倾向与学业自我效能感的关系。采用了《青少年时间管理倾向》和《学业自我效能感》两个量表,针对贵州师范学院237名不同专业的大一新生进行了时间管理倾向与学业自我效能感的问卷调查研究,通过一系列的调查和统计分析发现贵州师范学院大一新生时间管理倾向与自我效能感具有相关性,与此同时得到了大一新生时间管理倾向与自我效能感关系的回归方程为 $Y=0.368X+16.083$ 。

**[关键词]** 大一新生; 时间管理; 自我效能感

## 1 前言

当今社会的不断发展,整体生活节奏不断加快。为了迎合社会的飞速发展,时间管理倾向也就成了现在社会的热点话题之一。时间管理是Britton于1989年引入到心理学范畴;黄希庭于2001年研究得出时间管理倾向概念<sup>[1]</sup>。前人虽然已经大量研究时间管理,但是没有人涉足到大一新生的时间管理与自我效能感之上。大一新生是一个特殊的群体,从紧张的高三来到大学,不论是时间上还是空间上都会获得更多自由。很多大一新生也是第一次离开自己熟悉的家乡和父母,进入一个完全崭新的学习环境以及生活状态。对于新环境的不适应、没有了父母的监督、没有了老师的叨叨不停、没有了紧张的学业,大一新生会出现怎样不同的时间管理以及产生什么样的自我效能感?时间管理倾向是指在个体在运用的时间时表现出的个人心理和行为特征的倾向<sup>[2]</sup>。是一种多级多维结构的个性心理特征,由时间值,时间控制,时间效能感三个方面组成<sup>[3]</sup>。学业自我效能感是指个体判断、信念或主体的自我控制能力和感觉是否能在一定水平上完成某项活动的能力<sup>[4]</sup>。当强大的学习生活压力扑面而来,在这样巨大的压力面前,如何才能让自己的大一全身心投入到学习过程中去,这是一个重要的技术问题。因此,本次调查研究旨在探讨大一新生的时间管理倾向与自我效能感之间的关系,从而帮助大一新生树立合理的时间观改变原有的时间管理观,进而正确使用时间以便提高学业自我效能感。

## 2 研究方法

### 2.1 被试

选取贵州师范学院大一新生260人,回收有效问卷237份(男90人、女147人)。

### 2.2 工具

#### 2.2.1 《青少年时间管理倾向量表》

该问卷是西南师范大学的黄希庭、张志杰等人共同编制的,一共有44个题目。由三个分量表组成,分别是时间价值感量表(10题)、时间监控量表(20题)和时间效能感量表(10题)。每个题目均采用五级评分,分数越高时间管理越强,其中1~5分别表示完全不符合到完全符合。在本次调查中各维度的 $\alpha$ 系数分别是:0.725、0.862、0.764。

#### 2.2.2 《学业自我效能感》

该量表是由华中师范大学的梁宇颂,周奎奎编制,共有22个题。该量表由两个量表组成,分别是学生学习能力自我效能感(13个题)和学习生活行为自我效能感(9个题)。每个题目均采用五分制评分,分数越高时间管理越强,其中,1到5分别表示完全不符合到完全符合。在本次调查中各因子的 $\alpha$ 系数分别是0.78。

### 2.3 研究程序

采取匿名调查方式,利用同学晚自习的时间在教室或者自习室里发放调查问卷,并当场回收所有问卷。

### 2.4 数据处理

在这项研究中,我们使用SPSS软件进行统计分析。

## 3 结果分析

### 3.1 大一新生时间管理倾向与自我效能感相关关系

表1 大一新生时间管理倾向与自我效能感关系表

	自我效能感	青少年时间管理倾向
青少年时间管理倾向	0.657***	1
自我效能感	1	0.657***

注\* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$

由表一可以看出大一新生时间管理倾向与自我效能感之间有显著的正相关。

### 3.2 大一新生时间管理倾向与自我效能感回归关系

表二 大一新生时间管理倾向与自我效能感的回归分析

因变量	自变量	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	F
自我效能感	(常量)	16.083	3.893	0.000		
	青少年时间管理倾向	0.368	13.350	0.000	0.431	178.211

注\* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$

由表二可得该方程决定系数为0.431,即自我效能感对大一新生时间管理倾向的解释率是0.431。大一新生时间管理倾向与自我效能感关系的回归方程为 $Y=0.368X+16.083$

## 4 讨论

### 4.1 大一新生时间管理倾向分析

本次研究中,在时间价值感上维度上,大一新生的时间监控观不是很高,因为才进入大学,大一新生不像高年级的大学生接触大学生活多。研究中的大一新生

在时间监控观方面,一部分时间监控观较强,这些同学会去为自己设置一定的目标并且有计划地朝着自己的目标前进,这部分大一新生一定程度上学习效率远高于那些没有时间规划的同学。另一些同学时间监控观相对较弱,他们不会为自己设置目标,在学习生活中不会有计划的学习生活,这部分同学主要表现为上大学该学什么不清楚,对大学要考的一些证书不感兴趣不关注,课余时间管理主要是待在寝室睡觉、打游戏或者刷刷等等。这部分时间监控观较弱的同学在学习上的兴趣也较低,因此学业自我效能感也较低。

### 4.2 大一新生自我效能感分析

我们研究中的大一新生,在学习能力效能感方面,分为两类。一部分新生在学习能力上具有较高的自我效能感。他们刻苦学习通过高考进入了大学,因为大学是他们可以见识世界的好机会,希望可以更上一层楼所以珍惜大学深造的机会。他们保留自己在高中时学习的效率,并且利用课余时间参加课外活动,因此他们的学习效能感较高。另一部分大一新生在学习能力上的自我效能感较低。他们想着进入大学可以好好放松,沉迷于原先因为要高考而暂时放弃的游戏、各种各样的韩剧或者是花费很多时间看小说等等。这就使他们花费大量时间在娱乐上,而学习时间却很少。使他们的学习能力自我效能感下降,学业自我效能感也较低。

### 4.3 大一新生时间管理倾向与自我效能感关系分析

通过观察表一,可以发现大一新生进行时间管理能力倾向与自我效能感之间是存有正相关关系。自我效能感高的大一新生更善于管理时间。通过观察,具有较高自我效能感的大一新生会认为自己有足够的管理能力管理好自己,敢于去挑战才入大学面临的一系列困难,相信自己在入学困难面前能合理调整自己的时间去一步一步攻破困难,也会自己主动寻找提高自己的方法途径。但是对于自我效能感较低的新生来说,情况恰恰相反。自我效能感低的同学无论是时间管理还是学习能力等都是不高。这些同学不会主动去管理自己的学习时间,而只有在别人的监管下进行时间规划或者学习。

通过观察表二,自我效能感对大一新生时间管理倾向的解释率较高,更能说明二者的相关性较强。我们可以看出学业自我效能感高的同学,他们有能力管理好自己才进入大学的行为,学习能力也较高,他们会树立正确的个人取向和社会取向,设置好自己大学四年的学习目标去有目的有计划的完成自己学习任务。而自我效能感低的同学很少有规划好自己的时间,也很少主动去设定自己的学习任务目标。不合理的时间管理方式降低他们的学业自我效能感。

## 5 结论

查阅相关研究资料,学生的时间管理能力与学生的学业学习成绩之间有显著的预测作用,这也给本研究结果提供了大量的文献支持。时间管理有三个方面:时间价值感、时间监控观和时间效能感<sup>[5]</sup>。这三个部分作为时间维度与学业自我效能中的“学习能力自我效能感”与“学习行为自我效能感”两大部分之间有一定的作用<sup>[6]</sup>。

学业自我效能感含义丰富,但学业自我效能感主要是指个体能否在一定水平上完成一项活动的判断、信念或主体自我控制和感觉<sup>[7]</sup>。一些的大一新生会正确的管理好自己的时间,合理利用好自己入学的第一学期时间,如认真学习并完成学校内安排的学习课程,多去图书馆查阅资料,利用课余时间参加一两个社团,在保证自己学习时间满足的同时利用课余时间去丰富和完善自己。这部分大一新生合理的利用时间去发展自己,使时间效能感提高进而促进大一新生学业自我效能感的提高。另一些大一新生对时间的管理能力弱,他们不知道该如何应对大学的学习任务。在高中,学校对学生的成绩要求高,对学生的管理严格,学生的时间管理能力受到学校管理条件下较高。学校大学对学生的成绩要求没有高中严格,这部分学生在学习上放松了心态,在没有学校强制管理的条件下,时间管理能力下降。

才进入大学的大一新生应树立正确的时间监控观,设置好自己在大学里的目标。该目标分为长期目标和短期目标。长期目标可为大学四年的目标计划,比如想要考研需要准备的计划、想要公务员需要准备的计划、四年大学学习是为了找什么样的工作等等,短期目标可为先过计算机二级、过英语四六级、争取奖学金等等。大一新生在有目标的前提下,有计划的去完成任务。在完成任时,要学会合理的时间分配。比如学习时间和参加课外活动的时间要分轻重,在保证完成自己的学习任务的前提下去参加课外活动丰富完善自己。学习时间和课余时间合理分配,在保障了学习成绩同时,也保障了有一个合适得量化。分这些都可以看出大一新生有一个好的时间监控观能提高学业自我效能感。

时间管理效能对才进入大学的新生也尤为重要,高效率的时间管理能更好的促进大一新生有力的管理自己学习和课余时间,让才进入大学新生不惧大学课程难度,有信心学好课程和更好的参加课外活动,进而发展有利于促进学生学业自我效能感的提高。时间管理效能感高的大一新生更会合理的安排时间,他们在完成自己的学习任务后才去做一些其他的活动放松自己。相反,时间效能感较低的大一新生在没有完成自己的学习任务前,就支配自己的学习时间去其他课外活动,如

支付自己的大把学习时间去看电子小说或者玩电子游戏等等。做着这些课外活动浪费了他们的大把学习时间,降低了学业自我效能感。

综上所述可得大一新生时间管理倾向与自我效能感之间存在正相关关系。

#### 参考文献

- [1] 黄洪富. 不同人格类型的时间管理倾向的发展研究[D]. 湖南师范大学, 2012.
- [2] 黄希庭, 张志杰. 论个人的时间管理倾向[J]. 心理科学, 2001, 24(5): 516-518.
- [3] 陈本友, 邓凌, 黄希庭, 辛增友. 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(人文社会科学版), 2006, 32(4): 5-8.

[4] 高丽娜, 李丽娜. 门亚曼大学生时间管理倾向与心理控制源、一般自我效能感的相关研究[J]. 中国健康心理杂志, 2009, 17(7): 828-840.

基金项目: 2019年度贵州师范学院校级大学生科研院联合项目:《大一新生时间管理倾向与学业自我效能感的关系研究》(项目编号: 2019DXS129)。

作者简介:

何丽萍, 女, 2000年生, 贵州遵义人; 姜菁菁, 女, 1999年生, 山东烟台人; 杨阳, 男, 1998年生, 贵州铜仁人; 3人均均为贵州师范学院应用心理学18级专业学生。吴俊华贵州师范学院副教授、唐辉一贵州师范学院讲师, 2人均均为本项目的指导老师。

# 农村小学生良好卫生习惯养成研究与实践

苏丹

(清原满族自治县湾甸子中心小学 辽宁 抚顺 113311)

**摘要** 本文从小学生的个人卫生习惯和公共卫生习惯两个方面进行了研究和探讨。并把两方面内容细化为一系列具体的活动, 以此对小学生良好卫生习惯的培养提供了良好的方法和途径。

**关键词** 农村; 小学; 卫生习惯

## 1 前言

学生良好卫生习惯的养成是促进少年儿童健康成长的必要保障, 他们正处在身心发展的关键时期, 正确的引导, 良好的教育氛围是他们身心健康发展的必要保障。我们深感培养学生良好卫生行为习惯的重要性和紧迫性, 学校要为他们搭建平台, 营造氛围, 让他们从小养成良好的卫生习惯, 为他们的成长铺好基石。因而, 对小学生良好卫生习惯的养成研究是很有必要的。

## 2 农村小学卫生现状

农村小学学生绝大部分都是普通农民的子女, 百分之七十的学生是留守儿童, 其中百分之四十几的学生是还双亲留守儿童, 由祖辈监护。由于祖辈的隔代监护加之溺爱, 他们的不良卫生习惯很多。诸如: 部分学生存在不洗脸, 不漱口, 不洗脚的现象; 部分学生不经常剪指甲, 指甲长且指甲缝有污垢; 有的男生不经常理发, 蓄长头发, 有的女生不梳头, 蓬头垢面就到学校; 有的学生不经常洗头洗澡, 衣服穿两周甚至更长时间才换洗; 有的学生红领巾、书包、文具盒等个人物品上污渍很多, 不及时清洗; 乱丢垃圾现象严重, 尤其是午休期间, 校园环境更是面目全非, 面巾纸、废纸、零食包装袋到处都是; 乱涂乱画现象严重, 有的学生用粉笔在楼道、墙壁上乱涂乱画, 有的学生在雪白的墙上蹬出脚印; 随地吐痰大有人在, 经常看见地面上由口痰或痰迹。这些不良卫生习惯极大地阻碍了学生身心健康的发展, 极不利于学校全面实施素质教育。

## 3 日常卫生管理理念

日常卫生管理是班级德育工作的一个重要组成部分, 是班主任对学生实施德育教育的一个主战场。班级卫生管理是班主任日常工作的一重要的组成部分, 作为班主任我们不可小觑卫生管理。班级卫生是班级中每一位学生学习生活的需要, 整洁的教室能使师生心情舒畅、身心健康, 是课堂教学的有利契机。个人卫生的清洁程度, 反应学生的卫生习惯, 同时也会影响学生的审美观念。

在进行卫生清理的过程中能让学生感受劳动的美、生活的美, 做到热爱劳动、懂得珍惜劳动成果。班级教室、园地卫生是集体活动, 靠分工合作共同完成, 能培养学生的团结协作能力和荣辱与共的美德; 个人卫生则是个别活动, 靠学生独立完成, 它培养学生的独立意识, 自我监督意识, 同时培养学生的自制力。

## 4 研究内容及方法

着重从以下两个方面进行研究: 个人卫生方面(包括洗脸梳头, 剪指甲, 衣着整洁等日常卫生习惯); 公共卫生方面(包括不乱涂乱画、乱丢乱吐, 积极主动捡拾垃圾、打扫卫生等爱卫生爱卫生习惯)。我们将从以上两方面内容入手, 把两方面内容细化为一系列具体的活动, 进行良好卫生习惯的培养, 并进行重点突破。

(1) 行动研究法: 寻找农村小学生日常卫生班级管理构建的实践的途径、方法、措施, 边学习、边实践、边探索、边总结, 使理论与实践、成果与应用有机结合起来。

(2) 实践研究法: 在课题研究过程中选取典型案例, 进行追踪研究并不断进行总结和实践。

(3) 调查法: 调查农村小学生日常卫生班级管理构建的实践方法、途径, 根据学生的不同特点通过开展主题活动、谈话、问卷的方式对卫生现状进行调查, 对存在的问题加以分析。

## 5 班级实施与应用

(1) 每个课题组成员确定各自实验班级, 对实验对象进一步开展追踪调查等方式, 深入了解研究对象在自我管理意愿、能力等方面的表现及其类型。做好归因

分析。

(2) 从构建班级文化起步, 组织学生开展自我管理尝试。从构建班级规章制度上深化, 锻炼学生自我设计、自我评价、自我矫正能力。着重研究农村小学生班级管理构建的素材的积累与提炼。能够创造性地设计出给学生亲身体验与尝试的机会, 拓宽师生管理的途径。开展研讨交流等, 落实素材的积累与提炼的有效策略。

## 6 研究成果

(1) 教师的示范作用得以彰显

“学高为师, 身正为范”, 教师榜样的示范作用是巨大的, 活动中教师做出了表率, 带动了学生。

(2) 学生的卫生意识得到增强

通过开展活动, 绝大多数学生逐步认识到讲卫生既有助于个人身心健康、有助于个人文明素养的提高, 又有助于班级校园的优化净化、进而有助于每一位学生的健康发展。

(3) 学生个人卫生状况改变较大

通过一系列的活动, 绝大多数学生坚持每周洗澡洗头, 换衣服; 男生每月理一次发, 学生中没有染发, 烫发, 怪怪发, 女生批头散发的现象; 无留长指甲的学生; 多数学生养成了早晚刷牙的习惯; 部分学生学会了整理被褥、学习用品及课桌椅, 定时清洗书包、红领巾等个人物品; 大多数学生不吃零食, 不吃变质食物, 不喝生水。

(4) 校园环境变得更加整洁

校园环境卫生的好坏直接影响到全体师生的工作、学习和生活, 整洁的校园环境, 使师生学习、工作心情舒畅, 整洁的校园环境, 彰显每个人的素质, 体现整个学校的道德风貌。通过开展系列活动, 主动捡拾垃圾的学生多了, 乱丢乱扔的学生少了;

## 7 研究结论

通过专题研究与实践, 提升了班主任对于班级管理构建的关注度和良性思考。作为班级的领导者、组织者、教育者和服务者, 班主任要以快乐的心态、智慧的大脑、充沛的体力努力创建一个优秀的班集体。班级卫生管理是班主任日常管理工作的一个重要组成部分, 一个优秀的班级离不开干净整洁的卫生环境。也需要良好的个人卫生习惯做前提。通过课题的研究, 使班级学生养成热爱劳动的习惯、珍惜他人的劳动成果和团结互助的美德。同时, 给生活委员和卫生委员、组长提供了展示他们组织领导才能的平台, 并在班主任的指导下得以提高。也减轻了班主任和生活委员的工作量, 起到事半功倍的效果。

## 参考文献

- [1] 严慧: 《论影响班主任班级管理工作成效的因素》. 成才之路, 2011(27)
- [2] 韩林华: 小学低年级的班级管理. 校长阅刊, 2006(10)
- [3] 张艳玲: 班主任如何创建优秀的班集体. 中国教育技术装备, 2009(31)
- [4] 邓艳红. 小学班级管理[M]. 华东师范大学出版社, 2011(1). 10-85
- [5] 刘旭. 经营班级[M]. 四川教育出版社, 2007(1). 94-228

作者简介:

苏丹, 女, 生于1991年04月, 2011年07月毕业于抚顺师范高等专科学校, 初等教育(数学双语方向)专业, 后函授吉林师范大学并获吉林师范大学教育学位, 现就职于抚顺市清原满族自治县湾甸子中心小学, 从事小学教育工作。