

# Correlation Study of Time Management Disposition, Academic Self Efficacy and Learning Well-Being of Undergraduates

Xiaoke Chen<sup>1,2</sup>, Junjie Gao<sup>3</sup>, Jinqi Zhang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Emphasis Laboratory of Applied Psychology, Chongqing Normal University, Chongqing

<sup>2</sup>Research Center of Work Development about Students, Chongqing Normal University, Chongqing

<sup>3</sup>Chongqing Banan Vocational Education Center, Chongqing

Email: [cxk630@163.com](mailto:cxk630@163.com)

Received: Aug. 31<sup>st</sup>, 2016; accepted: Sep. 18<sup>th</sup>, 2016; published: Sep. 21<sup>st</sup>, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

The text discusses the relationship among time management disposition, academic self-efficacy and learning well-being of undergraduates, which provides certain theoretical references for improving college students' learning happiness sense. By doing the questionnaire survey to 450 college students, some research results are obtained: the factors of time management, subjective learning well-being and psychological learning well-being have a significant positive correlation; the factors of academic self-efficacy and every dimension of college students' learning well-being have a significant positive correlation. Making use of time to better manage time and improving academic self-efficacy can contribute to promoting the level of happiness.

## Keywords

Undergraduates, Time Management Disposition, Academic Self Efficacy, Learning Well-Being

---

# 大学生时间管理倾向、学业自我效能感与学习幸福感的相关研究

陈晓科<sup>1,2</sup>, 高俊杰<sup>3</sup>, 张晋祺<sup>1</sup>

<sup>1</sup>重庆师范大学应用心理学重点实验室, 重庆

<sup>2</sup>重庆师范大学学生工作发展研究中心, 重庆

<sup>3</sup>重庆市巴南职教中心, 重庆

Email: cxx630@163.com

收稿日期: 2016年8月31日; 录用日期: 2016年9月18日; 发布日期: 2016年9月21日

## 摘要

本文探讨了大学生时间管理倾向、学业自我效能感与学习幸福感的关系, 为提高大学生的学习幸福感提供理论参考。对450名大学生进行问卷调查, 研究结果显示, 时间管理的各因子与学习主观幸福感和学习心理幸福感及其各因子均呈显著正相关, 学业自我效能各因子与大学生学习幸福感各维度呈显著正相关。做好时间管理, 提高学业自我效能感, 能提升幸福感的水平。

## 关键词

大学生, 时间管理倾向, 学业自我效能, 学习幸福感

## 1. 问题的提出

幸福感是一种心理体验, 它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断, 又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断, 它表现为在生活满意度基础上产生的一种积极心理体验。本文对学习幸福感的定义为: 学生依据自己设定的标准对其整体的学习活动做出评价后的一种愉悦感、满足感和成就感。包含两个方面, 一是个体的学习认知和学习情感体验, 二是个体的学习心理机能和学习潜能与发展。

对学生而言, 学习是最为重要的, 他们对学习的不满意可导致一系列的负性后果, 包括学业成绩不良和辍学等。学业自我效能感是指个体对自身成功完成学业任务所具有能力的判断与自信, 由学习能力自我效能感和学习行为自我效能感构成[1]。而学习幸福感通常会受到同学关系、自我效能感的影响[2]; 学业自我效能感是个体对控制自己学习行为和学习成绩能力的一种主观判断, 是自我效能感在学习领域内的表现。学业自我效能感有助于激发学生的内在动机、增加学习的坚持性[3]。有效的时间管理可以提升学生的自我效能感。包函可等[4]对 1873 名大学生调查研究发现, 时间管理与自我效能感存在显著正相关, 而时间管理、自我效能的提升会影响学习满意度的提升。李风华[5]也有类似结论, 自我效能感越高, 学生越会采用积极的应对方式, 从而提升幸福感。

基础上述, 在当前纷繁复杂的社会大环境下如何提高大学生学习幸福感显得尤为重要。本研究主要考察大学生在校园学习过程中的时间管理与自我效能感对其学习幸福感的影响力和作用过程。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

采取随机整群分层的取样方法, 选取重庆师范大学、重庆大学、重庆医药高等专科学校的 450 名学生作为研究对象, 回收有效问卷 387 份, 有效回收率 86%。男生 172 名、女 215 名, 本科生 267 名、专科生 120 名, 理科生 216 名、文科生 171 名, 大一 80 名、大二 164 名、大三 82 名、大四 63 名。

## 2.2. 研究工具

### 1) 大学生学习幸福感问卷

采用自编的大学生学习幸福感问卷, 问卷包括学习主观幸福感和学习心理幸福感两个分量表, 认知幸福、情感幸福、品质幸福和成长幸福四个维度。认知幸福: 指个体对学习整体和某些具体方面(如方法、目标、成绩等)做出主观性认识与评价后, 对学习所产生的一种满足感和成就感。情感幸福: 指个体在学习过程中体验到某种积极的情绪情感, 从而对学习产生的一种愉悦感和幸福感。品质幸福: 指个体因具备某种积极的、向上的学习机能品质, 在学习中所体验到的一种愉悦感和幸福感。成长幸福: 指个体通过学习得到了收获、进步与发展, 对学习所产生的一种满足感和成就感。采用从“完全不符合”到“完全符合”的 1~5 分计分方式, 经过探索性因素分析和验证性因素分析, 得到上述维度。问卷的信度采用分半信度和克隆巴赫  $\alpha$  系数, 值分别为 0.891, 0.880, 指标良好; 效度采用内容效度和结构效度, 各维度的相关系数值均达到显著水平。

### 2) 青少年时间管理倾向量表(ATMD)

使用黄希庭等编制的《青少年时间管理倾向量表》, 量表共 44 个题项, 分为时间价值感、时间监控观和时间效能感 3 个维度。该量表按 5 点等级记分, 从“完全不符合”到“完全符合”分别计 1~5 分, 得分越高, 表明时间管理倾向水平也越高。各维度  $\alpha$  的系数在 0.62~0.81 之间, 重测信度系数在 0.71~0.85 之间[6]。

### 3) 学业自我效能感问卷

使用由华中师范大学的染宇颂、周宗奎编制的学业自我效能问卷。问卷包括学习能力自我效能感和学习行为自我效能感两个维度, 共 22 道测题。采用五分制评分方式, “完全不符合”计 1 分, “完全符合”计 5 分, 分数越高代表效能感越高。问卷的克隆巴赫  $\alpha$  系数为 0.89 [7]。

## 2.3. 施测与数据处理

以班级为单位统一施测, 被试在课堂上接受测验, 并当场回收问卷。运用 SPSS16.0 对收集的有效数据进行数据统计与处理。

## 3. 研究结果

### 3.1. 大学生时间管理倾向、学业自我效能感与学习幸福感的相关分析

分别将时间管理倾向和学业自我效能感的各因子与学习幸福感进行相关分析, 结果见表 1。

表 1 数据显示: 除时间价值与情感幸福相关不显著外, 时间管理倾向和学业自我效能感的各因子与学习主观幸福感和学习心理幸福感及各因子的相关都达到显著水平。分析相关的亲密度: 就时间管理而言, 时间监控与学习幸福感的亲密度最高, 时间价值最低; 对学业自我效能而言, 学习能力效能与学习幸福感的亲密度高于学习行为效能。

### 3.2. 大学生时间管理倾向、学业自我效能感对学习幸福感的预测效应分析

运用逐步回归分析法, 以时间管理倾向和学业自我效能感各因子为预测变量, 学习幸福感的各维度为校标, 考查时间管理倾向和学业自我效能感各维度对学习幸福感的预测作用, 结果如表 2 和表 3 所示。

表 2 数据显示: 对学习主观幸福感的预测, 时间管理倾向和学业自我效能的 5 个因子都进入了回归方程, 可解释总变异的 35.5%; 除时间价值, 其余四个因子均具有正向的预测性。对认知幸福的预测, 除时间效能, 其余 4 各因子都进入了回归方程, 可解释总变异的 32.2%; 且只有时间价值起负向预测作

**Table 1.** College students' time management disposition, academic self efficacy and learning happiness scale and the correlation matrix of each factor**表 1.** 大学生时间管理倾向、学业自我效能与学习幸福感分量表及各因子的相关矩阵

	时间价值	时间监控	时间效能	学习能力效能	学习行为效能
学习主观幸福感	0.194**	0.490**	0.409**	0.343**	0.318**
认知幸福	0.199**	0.491**	0.383**	0.305**	0.292**
情感幸福	0.089	0.238**	0.238**	0.223**	0.193**
学习心理幸福感	0.268**	0.460**	0.394**	0.383**	0.358**
成长幸福	0.238**	0.438**	0.381**	0.360**	0.340**
品质幸福	0.262**	0.395**	0.328**	0.338**	0.308**

\*\*表示  $p < 0.01$ 。**Table 2.** Multiple regression analysis of College Students' time management disposition and academic self efficacy on learning subjective well being**表 2.** 大学生时间管理倾向、学业自我效能对学习主观幸福感的多元回归分析结果

因变量	自变量	R	R <sup>2</sup>	AdjR <sup>2</sup>	F	B	Beta	t
学习主观幸福感		0.596	0.355	0.347	41.91***			
	时间监控					0.146	0.422	6.61***
	学习能力效能					0.179	0.226	4.84***
	学习行为效能					0.112	0.128	2.72**
	时间价值					-0.106	-0.170	-3.18**
认知幸福	时间效能					0.112	0.151	2.31**
		0.567	0.322	0.315	45.20***			
	时间监控					0.134	0.513	9.83***
	学习能力效能					0.114	0.190	3.97***
	学习行为效能					0.080	0.121	2.52**
情感幸福	时间价值					-0.058	-0.123	-2.39**
		0.310	0.096	0.091	20.34***			
	时间监控					0.037	0.212	4.32***
	学习能力效能					0.079	0.197	4.00***

\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p < 0.001$ 。

用。对情感幸福的预测，只有时间监控和学习能力效能进入回归方程，对其起正向预测作用；可解释总变异的 9.6%。

表 3 的数据显示：对学习心理幸福感的预测，时间监控、学习能力效能和学习行为效能进入了回归方程，且都具有正向预测性。其中，对学习心理幸福感的预测，能解释总变异的 33.7%；对成长幸福的预测，可解释总变异的 30.3%；对品质幸福的预测，可解释总变异的 25.3%。

#### 4. 分析与讨论

相关分析结果显示，时间管理倾向中除时间价值感与情感幸福的相关不显著外，各因子与学习主观幸福感和学习心理幸福感及其各因子均呈显著正相关；说明大学生越擅长于时间管理，学习上能体验到

**Table 3.** Multiple regression analysis results of College Students' time management disposition and academic self efficacy on learning psychological well-being**表 3.** 大学生时间管理倾向、学业自我效能对学习心理幸福感的多元回归分析结果

因变量	自变量	R	R <sup>2</sup>	AdjR <sup>2</sup>	F	B	Beta	t
学习心理幸福感		0.580	0.337	0.331	64.59***			
	时间监控					0.161	0.392	9.24***
	学习能力效能					0.235	0.245	5.20***
成长幸福感	学习行为效能					0.186	0.175	3.69***
		0.550	0.303	0.297	55.25***			
	时间监控					0.109	0.374	8.58***
品质幸福感	学习能力效能					0.152	0.227	4.70***
	学习行为效能					0.126	0.169	3.48**
		0.503	0.253	0.247	43.15***			
	时间监控					0.055	0.337	7.48***
	学习能力效能					0.083	0.222	4.45***
	学习行为效能					0.060	0.145	2.88**

\*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ 。

的幸福感就越多。张志杰、黄希庭[8]和安桂花,李苗[9]等研究得出时间管理倾向对大学生学习满意度具有显著预测性,这一结论在一定层面上支持了本研究的结果。具体分析时间管理倾向对大学生学习幸福感的影响,时间监控感与学习幸福感的紧密程度最高,其次是时间效能感和时间价值感。进一步的回归分析也显示,时间管理倾向对学习主观幸福感和学习心理幸福感都有显著预测性;尤其是时间监控感进入了学习幸福感及各维度的所有回归方程,并且在每个回归方程中对总变异都是最大的解释率。说明时间监控感对大学生学习幸福感的影响最大。时间监控感指是个体利用和运筹时间的观念和能力的,它是一系列外显的监控活动;由此可见对大学生而言在学习活动中,他们更倾向于从对自己时间的掌握、规划和执行中获得幸福感。时间价值感是个体在认知层面随时间管理的理解,其对幸福感的影响包括认知因素的主观幸福感中已得到某些学者的论证,如付爱兵的研究[10]。这与本研究中时间价值对学习主观幸福感和认知幸福具有显著预测性的结果具有一致性。以往对大学生学习满意度[9]与主观幸福感[11]的研究中,时间效能的预测性最大,而本研究中时间效能感仅在总体上对学习主观幸福感有预测性,且只能解释较少的变异。本研究结果与以往研究的部分差异,除了考察领域与范围的不同外,可能还与加入了学业自我效能因素有关,当两种因素共同作用于大学生的学习幸福感时,各自成分作用的大小性也相应的发生了改变。因此,提高大学生的学习幸福感需要注重对其时间管理尤其是时间监控能力的培养与锻炼。

学业自我效能各因子与大学生学习幸福感各维度呈显著正相关,说明大学生的学业自我效能水平越高,对学习的幸福指数也越高。田黛,陆运清[12]等研究表明,大学生学业自我效能对主观幸福感有显著预测作用,这一结果与本研究对学习幸福感的预测性检验一致。学业自我效能感是个体对其学习的一种判断与自信,从总体上与学习幸福感的认知与品质有着密切的关系;另一方面学习效能高低的不同会在学生完成学业任务时引发不同的情绪体验,若效能感低甚至会引发对学习的厌倦或沮丧,表现出逃课、迟到、拖延等学习行为,进而影响到个体对于学习的幸福感受。学业能力效能感进入了大学生学习幸福感各因子的回归方程,而学习行为效能感除情感幸福外,对其余各因子均有显著的正向预测作用。说明大学生对自己学习能力的自信程度更容易影响到其对学习的满足感与幸福感;而在学习行为方式或表现

的效能感对其学习心理幸福感的预测面要宽于学习主观幸福感，这可能与学习品质存在着一定的关系。

大学生时间管理倾向与学业自我效能对学习幸福感存在不同程度的影响力。时间管理的影响更侧重于学习主观幸福感，只有时间监控感对学习心理幸福感具有正向预测作用；与此同时，学业自我效能对大学生学习主观和心理幸福感也发挥着作用力，与时间管理相互影响，共同作用于大学生学习幸福感。因此，在注重对于大学生时间管理的锻炼时，也应加强对其学业自我效能的培养和提高，促进大学生学习幸福感的增强。

## 基金项目

本文系重庆师范大学思政专项(15SZZ03)成果之一。

## 参考文献 (References)

- [1] 王小新, 苗晶磊. 大学生学业自我效能感、自尊与学习倦怠关系研究[J]. 东北师大学报: 哲学社会科学版, 2012(1): 92-196.
- [2] 陈洪岩, 中学生学习主观幸福感及其影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2007.
- [3] 边玉芳. 学习自我效能感量表的编制与应用[D]: [博士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2003.
- [4] 包函可, 李华, 杨晓珊, 李游. 农业院校大学生时间管理倾向与学业自我效能感的相关性研究[J]. 云南农业大学学报(社会科学版), 2016, 10(3): 76-83.
- [5] 李凤华, 刘琴, 龙理良, 赵英, 奉水东. 大学生应对方式、自我效能感与主观幸福感的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2016(9): 1320-1324.
- [6] 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, 2001, 24(6): 649-653, 764.
- [7] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2000.
- [8] 张志杰, 黄希庭, 崔丽弦. 大学生时间管理倾向与学习满意度: 递增效度的分析[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2004, 30(4): 42-45.
- [9] 安桂花, 李苗, 师玉生. 大学生时间管理倾向与自我学习满意度的关系研究[J]. 健康研究, 2013, 33(7): 61-65.
- [10] 付爱兵. 大学生时间管理倾向与主观幸福感相关研究[J]. 内江师范学院学报, 2010, 25(8): 81-84.
- [11] 范翠英, 孙晓军, 刘华山. 大学生的时间管理倾向与主观幸福感[J]. 心理发展与教育, 2012(1): 99-103.
- [12] 田黛, 陆运清, 安晓强, 等. 学业自我效能感、社交焦虑对大学生主观幸福感的影响研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(8): 1241-1243.

**Hans 汉斯**

### 期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: [ass@hanspub.org](mailto:ass@hanspub.org)