

高中生时间管理倾向对考试焦虑的影响：学业自我效能感的中介作用

孙晨曦

苏州大学教育学院，江苏 苏州

收稿日期：2026年4月20日；录用日期：2026年5月29日；发布日期：2026年6月10日

摘要

应试教育所带来的“唯分数论”的观点已经深入人心，由此带来的考试焦虑会对学生的个人发展和心理健康造成消极影响。考试焦虑是一种条件性的情绪反应，学生在应试情境下，易产生威胁性，具有自我贬低、低效能等不良情绪形式来反应。本研究试图探究时间管理倾向、学业自我效能与考试焦虑之间的关系。本研究采用《青少年时间管理倾向问卷》《学业自我效能感问卷》和《考试焦虑问卷》，对某高中292名高中生进行了问卷调查，共收集292份有效问卷。由数据结果得出结论：(1) 时间管理倾向可显著负向预测考试焦虑，时间管理倾向水平越高，高中生考试焦虑的程度越低。(2) 学业自我效能感可显著负向预测考试焦虑，学业自我效能感水平越高，高中生考试焦虑的程度越低。(3) 学业自我效能感在时间管理倾向与考试焦虑中起部分中介作用。

关键词

高中生，时间管理倾向，学业自我效能感，考试焦虑

The Impact of High School Students' Time Management Tendencies on Test Anxiety: The Mediating Role of Academic Self-Efficacy

Chenxi Sun

School of Education, Soochow University, Suzhou Jiangsu

Received: April 20, 2026; accepted: May 29, 2026; published: June 10, 2026

Abstract

The idea of “score-only” brought about by test-taking education has become deeply rooted, and the resulting test anxiety can have a negative impact on students’ personal development and mental health. Test anxiety is a conditioned emotional response, and students are prone to be threatening, self-deprecating, ineffective and other bad emotional forms to respond to in the test-taking situation. This study attempts to explore the relationship between time management tendencies, academic self-efficacy, and test anxiety. In this study, the Adolescent Time Management Tendency Questionnaire, the Academic Self-efficacy Questionnaire, and the Test Anxiety Questionnaire are adopted. A questionnaire survey was conducted with 292 high school students in a high school, and a total of 292 valid questionnaires were collected. It concludes from the data results: (1) Time management tendency can significantly negatively predict test anxiety, and the higher the level of time management tendency, the lower the degree of high school students’ test anxiety. (2) Academic self-efficacy can significantly negatively predict test anxiety, and the higher the level of academic self-efficacy, the lower the degree of exam anxiety in high school students. (3) Academic self-efficacy plays a part-mediating role in time management tendency and test anxiety.

Keywords

High School Student, Time Management Tendency, Academic Self-Efficacy, Test Anxiety

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

对于考试焦虑概念的界定，在心理学领域还未达成一致共识。在国外，被广泛接受的两种观点是由 Sarason (1978) 所提出来的。前者认为考试焦虑是由特定的应试场景引起个体产生一定的情绪反应，可以较好地预测考试成绩；后者则认为考试焦虑是个体的一种心理唤醒状态，它将个体的注意力高度集中在自我评价上，所以，对于考试焦虑水平高的人，他们过于关注自己而非将问题聚焦到当前所面临的考试任务，导致思想过度紧绷，对自己缺乏应有的自信心，反而会加剧考试的焦虑程度。在国内，对于考试焦虑的定义，学者杨明均就认为考试焦虑是个体在应试情景的刺激下产生的消极情绪反应，如焦虑、担忧、恐慌等负性情绪态度。以上观点均指出了考试焦虑具备两个基本条件：1) 伴随着特定应试场景产生；2) 一种负性情绪体验。王功指出，考试焦虑具体表现有：一些学生在面临考试或评价情景时，会出现无关思维，并表现出一种心里混乱、紧张、过度担心等相应的心理唤醒状态。

考试焦虑虽然对不同的人影响是不同的，但是不同的人在焦虑症状表现上有很多相同点。首先，在情绪方面上，个体在考试之前、考试过程中、考试之后包括等待成绩和成绩所带来的后果，可能会出现害怕、愤怒、失望无助。其次，考试焦虑更多表现在行为上，个体会选择拖延或者逃避行为，例如：物质滥用、自我破坏。一些生理上的表现会出现恶心、头疼等一些躯体功能被破坏的现象。最后，一些人会因为考试焦虑出现认知问题，如，考试过程中会出现记忆缺失、对自我评价过低等症状，会影响考生的状态，考生的思维灵活性受限，应试的注意力会被焦虑情绪和其他认知性的问题所干扰，使得其真实水平无法发挥。

个体在应对不同领域的任务时，其自我效能感并不总是一致的，一般而言，与学习有关的自我效能感称为学业自我效能感。陈婷等人(2025)将学业自我效能感分为了学习行为和学习能力两个维度学业自

我效能感不仅会影响学生的学习行为，还会影响到学生从事学习任务时所体验到的紧张和焦虑。首先，学业自我效能感会影响个体对学习任务的选择，在没有压力选择的情况下，学生倾向于完成那些可以让他们感到自信的任务，而选择性的回避他们觉得没有信心完成的任务。这种自省能力可以使得学生们认识到自己是否具备相应的解决能力，在对事情进行判断的同时，个体会明显伴有积极或消极情绪，以此来判断自己是否能成功完成学业任务。其次，学业自我效能感还能影响学生在某项学习任务上努力程度的多少，或者在遇到困难时个体能坚持多久。总之，学业自我效能感主要指学习者对自己学习活动收获回报的期望程度，以及对自己完成学习目标的主观性预测，即学习主体对自己能否顺利应对学业上的各种困难的信心程度。而学习主题的学业自我效能感越强，个体对学习有信心，就会越努力，并且遇到困难时个体会坚持得越久。

时间管理倾向指个体在运用和对待时间上表现出的心理和行为特征，反映了个人对待时间的观念、态度以及统筹管理的特点，以及对自己时间管理能力的判断，是个人对待时间资源的价值观念及行为倾向。研究显示时间管理倾向对个体的心理健康、学业动机、幸福感等存在重要影响。时间价值感是指个体对时间所具有的功能和价值性的稳定的态度和观念，它主要包括时间对个人的生存及其发展以及对社会的存在及其发展的意义所具有的稳定态度和观念。它通常是充满情感，这就驱使着人们朝向一定的目标而开展行动，对个体驾驭时间产生动力或者具有导向作用，所以时间价值感是个体时间管理的基础。一般而言，它通常包括社会取向的和个人取向的时间价值感。时间监控观则是个体利用和运筹时间的能力和观念，它通常体现在一系列外显的活动中，例如，在计划安排的合理性，目标设置具体性，时间分配以及结果检查等一系列监控活动中所表现出的能力以及主观性评估。它通常包括设置目标、计划、优先级、时间分配、反馈性等。而时间效能感是指个体对自己驾驭时间的信念和预期，其反映了个体对时间管理的信心程度以及对时间管理行为能力的预估程度，时间效能感是制约个体时间监控观的一个重要的因素。它主要包括两个方面，分别是时间管理效能和时间管理行为效能。因此，时间价值感、时间监控观及时间效能感分别是价值感，个体自我监控和自我效能是个体运用时间上的心理和行为特征，就是时间纬度上的人格特征。

纵观以往研究可以了解到，影响考试焦虑的因素有许多，其中可以主要概括为两个大方面，即个体的内在因素和外界的环境因素。而时间管理倾向是极为重要的个体内在因素。时间管理倾向尤其是指个体在对待时间方面的人格特征，主要有三个维度：时间价值感、时间监控感和时间效能感。并且时间管理倾向与学习策略中的动机、态度、注意力等密切相关，可以缓解学生的学习压力，提高学生的自我控制能力(王帅等, 2023)。个体内在的时间管理倾向越强，时间管理的自我效能感越强，即相信自己可以管理好时间，并且为自己带来更多的价值，个体就会有意识地去设置、计划，合理的利用时间，也会对自己管理时间的能力越自信，而且学生的时间管理倾向良好可以缓解学生的考试焦虑。

许多研究在进行时间管理倾向与考试焦虑感的相关分析得出时间管理倾向与成就动机存在显著负相关，即个体越看重时间的价值，监管时间越严密，认为自己时间利用率较高的个体，看待考试更加坦然，焦虑感自然越低。而那些对时间的价值衡量比较轻，时间掌控松散，时间利用率低下的人，考试焦虑感越高(胡咸芹, 2022)。黄希庭和张志杰(2001b)对时间管理的相关因素的研究证实学生的学习动机是与时间管理倾向相关的因素之一。程科等人(2005)将考试焦虑感与时间管理倾向的 3 个维度进行简要的相关分析，结果显示时间监控感的得分越高，他考试焦虑感就越低。常义恒(2021)研究发现，高三学生普遍呈现轻度焦虑水平，并且高三学生的焦虑水平在性别、是否独生子女等人口学变量上存在显著关联。杨青松(2022)在学业自我效能感对中学生考试焦虑的影响：链式中介效应及性别差异的研究中探究了学业自我效能感、应对方式对中学生考试焦虑的影响；考察应对方式在学业自我效能感与考试焦虑之间的中介作用。研究发现，积极应对在学业自我效能感与考试焦虑之间起独立中介作用、生命意义感 - 积极应对

在两者之间起链式中介作用。其中,中介效应表明,对男生而言,在学业自我效能感与考试焦虑之间,生命意义感、积极应对起独立中介作用,生命意义感-积极应对的链式中介作用不显著。对女生而言,在学业自我效能感与考试焦虑之间,积极应对起独立中介作用,生命意义感-积极应对起链式中介作用,生命意义感的独立中介作用不显著。通过对这些问题的探究,为中学生考试焦虑的影响机制提供理论补充,同时也为中学生考试焦虑的干预提供实践启示。

学业自我效能感通过积极应对间接影响考试焦虑。这可能是因为积极应对方式作为个体管理情绪、认知和行为的建设性策略,不仅有利于个体调动自身和周围的资源,获得更多的社会支持,有助于处理面临的问题,同时,还可以适当宣泄不良情绪,释放压力,从而降低考试焦虑的水平。学业自我效能感越高的中学生,相对来说,对自己的积极评价也越多,在面对考试的压力时会更有信心,也更倾向采取积极进取的行为策略发挥自身潜能和开发各种社会资源,从而降低考试所带来不利影响,因此就越少表现出焦虑。

郭材欣等(2022)研究发现在时间监控行为对高中生考试焦虑的直接路径模型中,时间监控行为对高中生考试焦虑有直接的显著负向预测作用。但是在时间监控行为与考试焦虑之间加入时间效能感、自我效能感和心理弹性后发现:时间监控行为对考试焦虑的作用变为显著正向预测作用。这表明时间监控行为能否降低考试焦虑主要取决于中介变量(时间效能感、自我效能感和心理弹性)。研究结果进一步显示,时间监控行为对自我效能感的影响有两种方式:一种是时间监控行为直接提高个体的自我效能感,另一种是通过提高时间效能感进而提高自我效能感。表明高中生可以通过时间监控行为的训练,形成对时间利用的信心,提高时间效能感,从而在应试情景下更加有效地应对学习任务,对自己的能力产生更高的判断,进而提高自我效能感。在查阅已有的国内外文献中,对时间管理倾向、学业自我效能感和考试焦虑之间关系的研究大多数只是讨论了三个变量间两两之间的关系或者是两者与其他因素的关系研究或者仅是探讨其他因素与三个变量中某一单因素之间关系的影响,在是上述三个变量结合的研究文献较少。大多数学者得出高中生时间管理倾向各维度对考试焦虑均有显著的负向预测作用,同时也有其他研究结果表明,在其他变量中学业自我效能感可以对考试焦虑起到部分中介的作用。

综上所述,根据陈婷等人(2025)的研究,学业自我效能感涉及学生对自身学习能力和行为的主观判断,直接影响其任务选择、努力程度及面对困难的坚持性。高学业自我效能感的学生更倾向于采取积极应对策略,如主动规划学习、寻求支持,而非逃避或焦虑。杨青松(2022)的链式中介效应研究表明,学业自我效能感可通过积极应对方式间接降低考试焦虑水平。具体而言,高自我效能感的个体因对自身能力有信心,在考试压力下更可能调动资源、调整情绪,从而缓解焦虑。这一过程揭示了学业自我效能感在连接外部能力(如时间管理)与情绪结果(考试焦虑)中的桥梁作用。此外,郭材欣等(2022)的实证研究发现,时间监控行为(时间管理倾向的关键维度)对考试焦虑的负向影响需通过时间效能感和学业自我效能感的中介实现。具体而言,有效的时间管理行为提升个体对时间利用的信心(时间效能感),进而增强其对学业能力的自我评价(学业自我效能感),最终降低考试焦虑。上述研究充分说明,学业自我效能感的中介调节作用体现在学生自我能力评价和应对策略上,例如,高自我效能感个体更易将外部管理能力转化为对自身能力的积极评价,从而选择积极应对策略,削弱压力对情绪的负面影响,减少考试焦虑。这表明,学业自我效能感不仅直接调节焦虑情绪,还与时间管理倾向共同构成多层次中介路径。

在前人研究基础上,采用问卷调查法,对影响高中生考试焦虑的因素进行详细的调查分析,了解高中生时间管理倾向、学业自我效能感、考试焦虑在人口统计学变量上的整体特点;检验时间管理倾向、学业自我效能感、考试焦虑三个变量间的相关关系;检验学业自我效能感在时间管理倾向对考试焦虑影响中的中介效应。基于已有研究,本研究提出以下假设:高中生的考试焦虑水平存在显著群体差异,具

体表现在性别、年级、父母受教育程度等人口学变量上；(1) 时间管理倾向各维度(时间价值感、时间监控观、时间效能感)与考试焦虑呈显著负相关；(2) 学业自我效能感与考试焦虑呈显著负相关，且与时间管理倾向呈显著正相关；(3) 学业自我效能感在时间管理倾向对考试焦虑的影响中起部分中介作用，形成“时间管理→自我效能→考试焦虑”的作用路径。

2. 方法

2.1. 被试

本研究以延吉市某中学的高中生为对象，发放 300 份问卷，剔除无效问卷后得有效问卷 292 份，有效率为 97.3%，有效被试的基本情况见表 1。

Table 1. Descriptive statistics of demographic variables for participants ($N = 292$)

表 1. 被试人口学变量的描述性统计结果($N = 292$)

		人数	百分比
性别	男	121	41.4
	女	171	58.5
是否独生子女	是	178	60.9
	否	114	39.0
年级	高一	98	33.5
	高二	93	31.8
	高三	101	34.5
生源地	农村	60	20.5
	城镇	232	79.4
是否是班级干部	是	123	42.1
	否	169	57.8
父亲受教育程度	高中及中专以下学历	170	58.2
	大专及以上学历	122	41.7
母亲受教育程度	高中及中专以下学历	178	60.9
	大专及以上学历	114	39.0

2.2. 问卷设计

1) 青少年时间管理倾向量表：由黄希庭、张志杰等人(2001a)编制。采用李克特 5 点计分。一共 44 个条目，分为时间价值感、时间监控观与时间效能感 3 个维度，分别为 10、24、10 个条目。每个条目采用 1 (完全不符合)~5 (完全符合) 5 级计分，得分越高个体的时间管理水平越好。经过信度分析，本研究中，该量表的内部一致性系数为 0.84。

2) 学业自我效能感量表：该问卷由 Pintrich 和 DeGroot 编制，经华中师范大学的梁宇颂(2000)修订。共 22 个条目，包括学业能力效能感和学业行为效能感 2 个维度，用李克特 5 点计分，采用 1 (完全不符合)~5 (完全符合) 5 级评分，量表分数越高，表示学业自我效能感越强。经过信度分析，本研究中，该量表的内部一致性系数为 0.87。

3) 考试焦虑量表: 由 Sarason (1978) 编制, 经王才康(2003)翻译。一共 37 个条目, 采用 2 级评定, “是”计 1 分, “否”计 0 分。量表总分越高, 表示考试焦虑水平越高。经过信度分析, 本研究中, 该量表的内部一致性系数为 0.70。

3. 结果

3.1. 人口学变量描述

在本研究中, 将年龄、性别、生源地、父母受教育程度、是否为独生子女、是否为班级干部等人口学变量与各自变量进行相关性分析, 结果发现高中生时间管理倾向、学业自我效能感、考试焦虑在生源地、独生子女、班级干部上无显著差异; 在性别、年级、父母受教育程度上存在显著性差异。

3.2. 高中生时间管理倾向、学业自我效能感和考试焦虑的整体特点

对高中生时间管理倾向、学业自我效能感、考试焦虑及其各个维度进行描述统计分析, 为了解高中生时间管理倾向及其各维度整体特点, 对其进行描述统计。时间管理倾向量表有 3 个维度, 分别为时间价值感(共 10 题)、时间监控观(共 24 题)、时间效能感(共 10 题)。其中学生总分越高表明其时间管理倾向水平越高, 由表 2 可知, 高中生时间管理倾向的均值为 148.16, 标准差为 23.69。其中时间监控观维度平均得分最大, 其次是时间价值感、时间效能感。

为了解高中生学业自我效能感及其各维度整体特点, 对其进行描述统计。其中量表得分越高, 学生学业自我效能感水平越高。由表 2 可知高中生学业自我效能感的均值为 72.97, 标准差为 13.36, 其中学习能力维度平均得分最大, 其次是学习行为。

为了解高中生考试焦虑整体特点, 对其进行描述统计。其中考试焦虑量表得分越高, 学生考试焦虑越严重。由表 2 可知高中生考试焦虑的均值为 18.40, 标准差为 7.27, 全距为 40。原始数据表格及分析结果具体如下。

Table 2. Descriptive statistics for each dimension ($N = 292$)

表 2. 各维度描述性统计结果($N = 292$)

	题项	MIN	MAX	M	SD
时间价值感	10	10	50	36.82	7.21
时间监控观	24	41	116	76.19	13.59
时间效能感	10	13	50	35.17	6.29
学习能力	11	11	55	37.74	9.29
学习行为	11	13	51	35.24	5.82
考试焦虑	37	3	43	18.40	7.27
时间管理倾向	44	79	216	148.16	23.69
学业自我效能感	22	26	106	72.97	13.36

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.3. 时间管理倾向、学业自我效能感、考试焦虑的描述性统计和相关性分析

各变量间及其各维度的相关分析结果如下, 由表 3 可知时间管理倾向与考试焦虑呈显著负相关, 时间管理倾向与学业自我效能感呈显著正相关, 学业自我效能感与考试焦虑之间的呈显著负相关。

Table 3. Correlation analysis among the dimensions of time management disposition, academic self-efficacy, and test anxiety
表 3. 时间管理倾向、学业自我效能感与考试焦虑各维度间的相关分析

	时间价值感	时间监控观	时间效能感	学习能力	学习行为	时间管理倾向	学业自我效能感	考试焦虑
时间价值感	1							
时间监控观	0.591**	1						
时间效能感	0.575**	0.681**	1					
学习能力	0.365**	0.565**	0.663**	1				
学习行为	0.320**	0.540**	0.438**	0.539**	1			
时间管理倾向	0.796**	0.935**	0.832**	0.612**	0.525**	1		
学业自我效能感	0.393**	0.628**	0.652**	0.930**	0.811**	0.654**	1	
考试焦虑	-0.038**	-0.098**	-0.216**	-0.382**	-0.144**	-0.125**	-0.328**	1

**在 0.01 水平(双侧)上显著相关; *在 0.05 水平(双侧)上显著相关。

(1) 时间管理倾向与考试焦虑的相关分析: 时间管理倾向各维度与考试焦虑间存在非常显著的相关关系。时间管理倾向各维度(时间价值感、时间监控观、时间效能感)及时间管理倾向总分与考试焦虑间存在显著的负相关($r = -0.038, p < 0.01$; $r = -0.098, p < 0.01$; $r = -0.216, p < 0.01$; $r = -0.125, p < 0.01$)。

(2) 时间管理倾向与学业自我效能感的相关分析: 时间管理倾向各维度与学业自我效能感各维度间存在非常显著的相关关系。时间管理倾向中第一个维度时间价值感与学业自我效能感的两个维度及学业自我效能感总分均存在显著的正相关关系($r = 0.365, p < 0.01$; $r = 0.320, p < 0.01$; $r = 0.393, p < 0.01$); 时间管理倾向中第二个维度时间监控观与学业自我效能感的两个维度及学业自我效能感总分均存在显著的正相关关系($r = 0.565, p < 0.01$; $r = 0.540, p < 0.01$; $r = 0.628, p < 0.01$); 时间管理倾向中第三个维度时间效能感与学业自我效能感的两个维度及学业自我效能感总分均存在显著的正相关关系($r = 0.663, p < 0.01$; $r = 0.438, p < 0.01$; $r = 0.652, p < 0.01$)。

(3) 学业自我效能感与考试焦虑的相关分析: 学业自我效能感各维度与考试焦虑存在非常显著的相关关系。学业自我效能感各维度(学习能力、学习行为)及学业自我效能感总分与考试焦虑间存在显著的负相关($r = -0.382, p < 0.01$; $r = -0.144, p < 0.01$; $r = -0.328, p < 0.01$)。

3.4. 高中生学业效能感在时间管理倾向和考试焦虑中的中介效应检验

本研究使用 Bootstrap 中介效应检验方法, 检验自我效能感在时间管理倾向与考试焦虑中的中介效应。

首先检验学业自我效能感在时间管理倾向与考试焦虑中的中介效应。设 X 为时间管理倾向, M 为学业自我效能感, Y 为考试焦虑。

第一步, 以 Y 为因变量, X 分别作为预测变量, 做回归分析。结果显示, 时间管理倾向负向预测考试焦虑($\beta = -0.125, p < 0.05$); 第二步, 以 M 为因变量, X 作为预测变量, 做回归分析。结果显示, 时间管理倾向显著正向预测学业自我效能感($\beta = 0.654, p < 0.001$); 第三步, 以 Y 为因变量, X 和 M 作为自变量, 做回归分析。结果显示, 学业自我效能感对考试焦虑的回归系数显著($\beta = -0.432, p < 0.001$), 说明间接效应显著; 同时, 上一步的结果还显示, X 与 M 作为自变量, 对考试焦虑进行预测时, 时间管理倾向正向预测考试焦虑($\beta = 0.157, p < 0.05$), 说明直接效应较为显著。则学业自我效能感在时间管理倾向与考试焦虑中存在部分中介效应, 中介效应占 22.23%, 分析结果如表 4 所示。

Table 4. Analysis of the mediating effect of academic self-efficacy**表 4.** 学业自我效能感的中介效应分析

	预测变量	因变量	影响路径	t
第一步	时间管理倾向	考试焦虑	$Y = -0.039X$	-2.147*
第二步	学业自我效能感	学业自我效能感	$M = 0.369X$	14.697***
第三步	时间管理倾向	考试焦虑	$Y = 0.048X$	2.155*
	学业自我效能感		$-0.235M$	-5.920***

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

同时,使用非参数 Bootstrap 方法对领悟社会支持的中介效应进行检验,设置样本量为 1,000,置信区间为 95%。时间管理倾向的直接效应显著,区间为 $[-0.076, -0.001]$ ($p < 0.05$);学业自我效能感中介效应显著,区间为 $[-0.320, -0.153]$ ($p < 0.001$)故学业自我效能感在时间管理倾向与考试焦虑中起部分中介作用。学业自我效能感在时间管理倾向与考试焦虑中的影响路径图如图 1 所示:

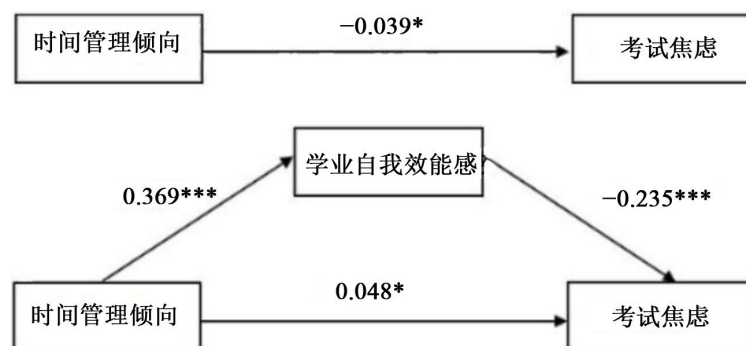


Figure 1. The mediating effect diagram of academic self-efficacy between time management disposition and test anxiety

图 1. 学业自我效能感在时间管理倾向和考试焦虑的中介效应图

4. 讨论

我们对学业自我效能感在时间管理倾向和考试焦虑之间的中介关系做了分析研究。根据研究结果可以发现,时间管理倾向可显著负向预测考试焦虑,时间管理倾向水平越高,高中生考试焦虑的程度相应就越低。这与郭材欣等(2022)在研究时间管理倾向对高中生考试焦虑影响的多重中介模型中得出的结果一致,考试焦虑与时间监控行为、时间效能感、自我效能感均呈显著负相关。上述研究结果表明,学业自我效能感显著负向预测考试焦虑,这与崔凯雯(2022)学业自我效能感和考试焦虑呈现显著负相关得出的结果一致,说明了提高学业自我效能感可以显著降低考试焦虑。学业自我效能感对考试焦虑的回归系数显著,说明间接效应显著;同时,对考试焦虑进行预测时,时间管理倾向正向预测考试焦虑,说明直接效应较为显著。则学业自我效能感在时间管理倾向与考试焦虑中存在部分中介效应。

综上所述,高中生时间管理倾向、学业自我效能感和考试焦虑之间存在显著相关。三个变量之间的关系具体表现为,(1) 时间管理倾向及其各个维度与考试焦虑存在显著的负相关:学业自我效能感及其各个维度与考试焦虑存在显著的负相关;时间管理倾向及其各维度与学业自我效能感及其各维度之间存在显著的正相关。(2) 时间管理倾向各个维度对考试焦虑有显著预测作用,学业自我效能感各个维度对考试焦虑也有显著的预测作用。而学业自我效能感是时间管理倾向与考试焦虑之间的中介变量。

针对不足和建议,首先,由于条件受限,本研究在选取被试的时候采用方便取样的方法来选取被试对象,所以被试的数量有限,抽取一个学校中的高一、高二、三年级中的分别各一个班级作为研究对象,导致了其对研究结果的代表性有一定的影响,如果继续研究的话,在研究对象的选取上可以用更科学的方法,采用分层随机取样的方法来选取足够的被试,以便增强研究结果的代表性。其次,本研究并没有考虑时间因素对考试焦虑的影响,例如,考试前两个月高中生的时间管理规划及其考试焦虑程度和考试前两周的时间管理规划及其考试焦虑程度的对比差异,因此,以后的追加实验可以加上时间因素来检验本研究的发现,做纵向研究,对同一届高中生进行三年的调查研究。此外,本研究并没有对考试前的高中生的考试焦虑进行干预研究,并且其他一些可能的影响因素并未涉及全面,继续的研究可以考虑在控制额外变量后,对整个高中年级的考试焦虑进行干预研究以改进修正本研究的发现。

针对高中生考试焦虑问题,从人口统计学变量及各变量上来看,(1)虽然在性别上时间管理倾向水平男女并无显著性差异,但是,在时间价值感这一维度上,女性高中生相较男性高中生有较弱的时间价值感概念,由此我们可以有针对性的编制时间价值相关的心理课程和主题班会,进行有意识的培养高中生对时间价值的概念,不荒废宝贵的青春学习时间。在学习能力这一维度上,女生学习能力相较之下。(2)从本文上述结果来看,父母受教育程度会对学会说呢过的学业自我效能感产生积极影响,家庭环境的影响至关重要,并且学业效能感显著负向预测考试焦虑,由此,我们可以增强学校、家长的意识,鼓励式的教育让学生们增强对于自己学习行为能力的自信程度,转移学生们放在考试上的注意,专注于对自己能力的综合提升,有助于高中生的心理健康水平的提升。(3)从本文上述结果来看,高二学生的考试焦虑水平显著高于高一学生的考试焦虑水平,针对随着年级增加,学生们的考试焦虑水平的增加,学校方面可以合理安排高二课程,适当减轻学生们的学业压力。时间管理倾向和考试焦虑呈负相关,适当的劳逸结合可以有效减轻学生过多的考试焦虑。

5. 结论

本研究采用问卷法,对某高中 292 名高中生进行了问卷调查,共收集 292 份有效问卷。由数据结果得出结论:(1)时间管理倾向可显著负向预测考试焦虑,时间管理倾向水平越高,高中生考试焦虑的程度越低。(2)学业自我效能感可显著负向预测考试焦虑,学业自我效能感水平越高,高中生考试焦虑的程度越低。(3)学业自我效能感在时间管理倾向与考试焦虑中起部分中介作用。

参考文献

- 常义恒(2021). *高三学生核心自我评价、时间管理倾向与考试焦虑的现状和干预研究*. 硕士学位论文,昆明:云南师范大学.
- 陈婷,胡紫琴,楚怡晴(2025). 西藏初中生坚毅对数学学习行为投入的影响:学业自我效能感的中介作用. *数学教育学报*, 34(6), 23-30.
- 程科,黄希庭,王洪(2005). 青少年时间管理倾向及其与焦虑的相关研究. 见 西南师范大学心理学院,西南师范大学心理学院,西南师范大学心理学院(编),*第十届全国心理学学术大会论文摘要集*(pp. 472).
- 崔凯雯(2022). *中学生学业自我效能感对考试焦虑的影响:负面评价恐惧与核心自我评价的作用*. 硕士学位论文,南宁:广西民族大学.
- 郭材欣,胡小兰,李国强,方菁(2022). 时间管理倾向对高中生考试焦虑的影响:一个多重中介效应模型. *心理研究*, 15(2), 174-184.
- 胡咸芹(2022). *中学生时间管理倾向、成就动机与学业拖延的关系及教育对策*. 硕士学位论文,汉中:陕西理工大学.
- 黄希庭,张志杰(2001a). 青少年时间管理倾向量表的编制. *心理学报*, 33(4), 338-343.
- 黄希庭,张志杰(2001b). 论个人的时间管理倾向. *心理科学*, (5), 516-518+636.
- 梁宇颂(2000). *大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究*. 硕士学位论文,武汉:华中师范大学.

-
- 王才康(2003). 考试焦虑量表(TAI)的信度和效度研究. *中国临床心理学杂志*, (1), 69-70.
- 王帅, 钟世显, 李健, 王志杰(2023). 高中生时间管理倾向对学习成绩的影响: 学习投入的中介作用. *中小学心理健康教育*, (5), 14-20.
- 杨青松(2022). 学业自我效能感对中学生考试焦虑的影响: 链式中介效应及性别差异. *中国临床心理学杂志*, 30(2), 414-420.
- Sarason, I. G. (1978). The Test Anxiety Scale: Concept and Research. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and Anxiety* (Vol. 5, pp. 193-216). Hemisphere.