

时间管理倾向训练对高职生学习成绩动态影响的实证分析^{*}

倪荣彪 刘红燕 方 波

(九江职业大学,江西 九江 332000)

摘 要: 为了探析时间管理技能训练对于高职生学习成绩的动态影响,文章开展实证调研:在 221 名调查对象中随机选取 40 名,分为实验组与对照组,每组各 20 人;自第二学期开始到第三学期结束对实验组进行为期 6 个月的训练,考察训练前后两组被试学习成绩的变化。结果表明:实验前,两组被试在时间管理倾向水平及学习成绩上无显著差异($P > 0.05$);训练后,两组被试时间管理倾向、学习成绩差异显著($t = -7.334, -2.2543, p < 0.05$);训练前后,实验组在时间管理倾向、学习成绩上均差异显著($t = -9.559, -5.508, p < 0.05$),而对照组均无差异。由此可见,时间管理倾向训练可以显著提高高职生的时间管理倾向水平和学习成绩。

关键词: 时间管理倾向;高职生;学习成绩;影响

DOI: 10.3969/j.issn.1672-9846.2017.01.012

中图分类号: G444

文献标志码: A

文章编号: 1672-9846(2017)01-0050-05

时间管理倾向是指人对待时间的态度及个体对时间利用方面的认知心理,也是由于人的时间价值观导致的行为特征^[1]。时间管理倾向培养和技能训练对于提高被试的工作效率具有重要价值。高职生是大学生中一类特定群体,在学习、生活中呈现出其自身独特性,通常给人消极印象较多,如在学习方面,高职生总是给人底子薄、基础弱、成绩差等印象;在时间利用方面,也总会给人留下散漫拖拉的印象。事实上,高职生在学习主动性、学习效果等方面两极分化现象十分突出,其中不乏出类拔萃之众。本文尝试探析高职生时间管理倾向对其学习成绩的动态影响,以期找寻高职生时间管理的规律,以期更好地提高其学习效率。

一、对象与方法

(一)对象

本研究是对前期研究《高职新生时间管理倾向相关特征研究》^[1]的深入,研究被试仍为某高职院校 2014 级 6 个不同专业学生(测试时间为大二上学期),采取整体抽样方式对上述被试进行第二次问卷调查,共发放问卷 230 份,收回有效问卷 221 份,其中男生 87 人,女生 134 人;涵盖旅游管理、酒店管理、英语定向(为初中起点五年制大专定向培养学生,学习能力较强,基础较好)等不同专业学生。随机在被试中选取 40 人,平均分为两组,其中对照组与实验组各 20 人。

(二)方法

1. 研究工具。本文研究工具有时间管理倾向

*收稿日期:2017-01-28

基金项目: 江西高校人文社会科学研究项目“新时期高职生时间管理倾向对其学业成绩影响的动态研究——基于××学院的实证研究”(编号:GL1441)。

作者简介: 倪荣彪(1978-),男,江西九江人,九江职业大学讲师,主要从事高等教育与管理研究。

刘红燕(1980-),女,江西彭泽人,九江职业大学讲师,主要从事教育经济与管理研究。

方 波(1965-),男,江西彭泽人,九江职业大学副教授,主要从事高校管理及体育教育研究。

量表和被试学习成绩单:(1)时间管理倾向量表^[2]:由黄希庭、张志杰等人编制,共 44 个项目,包括时间价值感、时间监控感和时间效能感 3 个分量表。量表的内部一致性信度在 0.62~0.81 之间,重测信度在 0.71~0.85 之间,且具有较好的内容效度和结构效度。本次研究中 Alpha 信度系统为 0.823,表明总体上该评价量表的内在信度较为理想。(2)被试学习成绩单:在学校教务部门学生成绩管理系统调取所有被试自入学以来三个学期的期末考试成绩,以被试的平均学分绩点(Grade Point Average,即 GPA)作为度量学生学习成绩的依据,相对绩点成绩 GPA 不仅能反映过程,也能反映最终的学习质量,能够比较客观地反映学生的学习成效^[3]。平均学分绩点 GPA 是将学生修过的每一门课程(包括重修的课程)的课程绩点乘以该门课程的学分,累加后再除以总学分,它可以作为学生学习能力与质量的综合评价指标之一。

2.训练进程。自第二学期开学到第三学期结束,每个学期选取 3 个月,以团体辅导方式对实验组进行为期 6 个月的时间管理倾向培养和技能训练,包括时间管理知识讲解,个人作息计划制定与调整,日常学习工作笔记等训练内容,每个月两次,共计 12 次训练,见表 1。要求实验组被试在充分认识时间管理倾向及其三个维度(时间价值感、时间监控感、时间效能感)等知识后,检验本人时间管理倾向存在的问题,制定并调整个人时

间规划表,记录个人工作学习进展情况,最后形成个人时间管理笔记;对照组不参加任何训练。前期研究已在第一学期初对所有被试学生进行过时间管理倾向测试,本研究在第三学期末再次对实验组和对照组被试进行时间管理倾向测试。

同时,收集被试学生三个学期期末考试成绩,其中第一学期成绩为实验前成绩,第二、第三学期成绩为实验中及实验后成绩,将被试各学期的平均学分绩点作为检验其时间管理倾向训练的效标,考察训练效果。

3.统计处理。采用 SPSS19.0 对研究变量进行均值比较、相关分析和 *t* 检验。其中均值比较主要检验被试学生学习成绩在专业、性别等变量上的差异性;相关分析主要探寻被试学生时间管理倾向对其学习成绩的动态影响;*t* 检验主要研究训练前后被试学生的时间管理倾向及学习成绩变化,训练前后采用配对样本 *t* 检验,两组对照采用独立样本 *t* 检验。

二、结果与分析

(一)高职生学习成绩在性别、专业变量上的差异分析

1.表 2 显示被试高职生三个学期平均学分绩点 *t* 统计量的观测值分别为-7.59、-9.953 和 -5.757,对应双侧概率 *p* 值均近似为 0,表明被试高职生学习成绩在“性别”变量上存在较明显统计学差异,女生成绩显著优于男生成绩。

2.表 3(a)是被试高职生专业对学习成绩的

表 1 时间管理倾向训练进程表

训练进程	训练时间	主要训练内容
准备阶段	第 1 个月	认识时间的价值、时间管理重要性、时间管理倾向量表的构成及效用等
控制阶段	第 2—3 个月	检验个人时间管理存在的障碍,发现个人时间管理倾向存在的问题,制定并调整个人时间规划表
执行阶段	第 4—6 个月	记录个人工作学习进展情况,形成个人时间管理笔记

表 2 学习成绩在性别变量上的差异

	性别	N	均值	F	Sig.	<i>t</i>	Sig.(双侧)
第一学期平均学分绩点	男	84	72.5948	11.456	0.001	-7.595	0.000
	女	132	79.9905				
第二学期平均学分绩点	男	84	69.6221	21.217	0.000	-9.953	0.000
	女	129	82.6778				
第三学期平均学分绩点	男	82	71.9101	24.396	0.000	-5.757	0.000
	女	132	81.1299				

单因素方差分析结果显示,三个学期被试高职生平均学分绩点 *F* 统计量的观测值分别为 26.822、25.521 和 14.268,对应的概率 *p* 值均近似为 0,表明被试高职生学习成绩存在较明显的专业差异。

表 3(b)是被试高职生专业的多重比较检验结果,其中以“英语定向”“英语教育”为代表的文科专业被试高职生与“机电一化体”为代表的理工科被试高职生三个学期平均学分绩点均存在显著差异。

表 3(a) 被试高职生专业对学习成绩的单因素方差分析结果

		平方和	<i>df</i>	均方	<i>F</i>	显著性
第一学期平均学分绩点	组间	5154.292	5	1030.858	26.822	0.000
	组内	8071.074	210	38.434		
	总数	13225.366	215			
第二学期平均学分绩点	组间	10349.977	5	2069.995	25.521	0.000
	组内	16789.983	207	81.111		
	总数	27139.960	212			
第三学期平均学分绩点	组间	8120.852	5	1624.170	14.268	0.000
	组内	23676.987	208	113.832		
	总数	31797.839	213			

表 3(b) 被试高职生专业的多重比较检验

因变量		(<i>I</i>)专业	(<i>J</i>)专业	均值差 (<i>I</i> − <i>J</i>)	标准误	显著性	95%置信区间	
							下限	上限
第一学期 平均学分绩点	LSD	机电一体化	酒店管理	3.64014 [*]	1.36686	0.008	0.9456	6.3347
			旅游管理	2.60708	1.64997	0.116	−0.6455	5.8597
			商务英语	−3.80830 [*]	1.50961	0.012	−6.7842	−0.8324
			英语定向	−9.41311 [*]	1.24089	0.000	−11.8593	−6.9669
			英语教育	−6.23115 [*]	1.38964	0.000	−8.9706	−3.4917
第二学期 平均学分绩点	LSD	机电一体化	酒店管理	4.79278 [*]	1.98567	0.017	0.8780	8.7075
			旅游管理	−2.71228	2.44107	0.268	−7.5248	2.1003
			商务英语	−3.91833	2.25154	0.083	−8.3572	0.5206
			英语定向	−12.95026 [*]	1.80268	0.000	−16.5042	−9.3963
			英语教育	−13.20275 [*]	2.01877	0.000	−17.1827	−9.2228
第三学期 平均学分绩点	LSD	机电一体化	酒店管理	4.86148 [*]	2.34488	0.039	0.2387	9.4843
			旅游管理	−6.93447 [*]	2.84843	0.016	−12.5500	−1.3190
			商务英语	−8.32363 [*]	2.67674	0.002	−13.6007	−3.0466
			英语定向	−11.97274 [*]	2.14733	0.000	−16.2061	−7.7394
			英语教育	−8.75682 [*]	2.40207	0.000	−13.4923	−4.0213

(二) 高职学生时间管理倾向与学习成绩的相关分析

表 4 是被试高职生时间管理倾向与其学习成绩的相关性分析结果,时间管理倾向总分为后测得分。表 4 显示被试高职生时间管理倾向后测总分与其三个学期学习成绩呈显著正相关,相关系数分别为 0.243、0.213、0.254, *p* 值均小于 0.01。

表 4 时间管理倾向与学习成绩的相关性

		时间管理 倾向总分	第一学期 平均学分绩点
时间管理 倾向后测 总分	Pearson 相关性	1	0.243 ^{**}
	显著性(双侧)		0.000
	<i>N</i>	221	216
		第二学期 平均学分绩点	第三学期 平均学分绩点
时间管理 倾向后测 总分	Pearson 相关性	0.213 ^{**}	0.254 ^{**}
	显著性(双侧)	0.002	0.000
	<i>N</i>	213	214

(注: * *. 在 0.01 水平(双侧)上显著相关)

(三) 训练前后两组被试时间管理倾向、学习成绩得分比较

1. 训练前两组被试时间管理倾向及学业成绩的得分对比。表 5 显示,训练前两组被试在时间管理倾向及学习成绩上得分均无统计学差异。

表 5 训练前时间管理倾向及成绩得分比较

训练前 (第一学期)	变量	<i>N</i>	均值	<i>t</i>	Sig.(双侧)
时间管理 倾向总分	对照组	20	140.0500	−0.130	0.897
	实验组	20	140.4500		
学习成绩	对照组	20	74.1220	0.413	0.682
	实验组	20	73.4320		

2. 训练前后两组被试在时间管理倾向上的得分比较。由表 6 可知,训练前后对照组被试在时间管理倾向上得分分别为 140.05 和 140.45,两者之间无显著差异(*p* > 0.05)。训练前后实验组被试在时间管理倾向上得分分别为 140.65 和 161.80,检验概率 *p* 近似为 0,表明训练前后实验组在时间管理倾向上差异显著。

表 6 训练后时间管理倾向得分比较

		均值	N	t	Sig.(双侧)
对照组	第一学期时间管理总分	140.0500	20	-0.492	0.628
	第三学期时间管理总分	140.4500	20		
实验组	第一学期时间管理总分	140.6500	20	-9.558	0.000
	第三学期时间管理总分	161.8000	20		

3.训练前后对照组成绩得分比较。由表 7 可知,训练前对照组被试成绩均分为 74.122,训练中和训练后成绩均分分别为 72.735 和 74.9985,对应的检验概率 p 分别为 0.15 和 0.84,均高于显著性水平,表明训练前后对照组在成绩得分上无显著差异。

表 7 训练前后对照组成绩得分比较

		均值	N	t	Sig.(双侧)
对照组	第一学期成绩	74.1220	20	1.501	0.150
	第二学期成绩	72.7350	20		
对照组	第二学期成绩	72.7350	20	-1.826	0.84
	第三学期成绩	74.9985	20		

4.训练前后实验组成绩得分比较。由表 8 可知,实验组在训练前成绩均分为 73.432,训练中和训练后成绩分别为 76.726 和 79.955,检验概率 p 几乎为 0,小于显著性水平,表明训练前后实验组被试成绩得分差异显著。

表 8 训练前后实验组学习成绩得分比较

		均值	N	t	Sig.(双侧)
实验组	第一学期成绩	73.4320	20	-10.867	0.000
	第二学期成绩	76.7260	20		
实验组	第二学期成绩	76.7260	20	-5.508	0.000
	第三学期成绩	79.9550	20		

5.训练后两组被试在时间管理倾向及成绩上的得分比较。由表 9 可知,训练后两组被试在时间管理倾向、学习成绩上的统计量。表 9 显示,训练后对照组和实验组被试时间管理倾向均值分别为 140.45 和 162.30,成绩均分分别为 74.9985 和 79.9550,两者检验概率 P 值均小于显著性水平 ($\alpha = 0.05$),可见训练后两组被试在时间管理倾向及成绩得分上均存在显著差异。

表 9 训练前后两组被试在时间管理倾向、学习成绩上的统计量

训练后 (第三学期)	变量	N	均值	t	Sig. (双侧)
时间管理倾向	对照组	20	140.4500	-9.717	0.000
	实验组	20	162.3000		
学习成绩	对照组	20	74.9985	-2.807	0.011
	实验组	20	79.9550		

三、讨论

(一)高职生学习成绩存在较明显的“性别”及“专业”差异

研究发现,女性高职生学习成绩较之男性高职生高,以“英语定向”“英语教育”专业为代表的文科高职生学习成绩比以“机电一体化”为代表的理工科高职生学习成绩好,该结论支持了作者前期关于“高职生时间管理倾向存在明显的性别与专业差异”的研究结论^[1];还有学者研究认为“文科生在时间管理行为显著优于理科生,女生的时间管理行为显著性优于男生”,与本结论也是相符的^[4]。目前,高职院校理工科以男生居多,研究结论提示高职院校在对 学生进行时间管理技能训练时,需要有意识倾向于男生进行相关知识和能力培养。

(二)高职生时间管理倾向对其学习成绩具有正向影响

通过相关分析,发现高职生时间管理倾向对其学习成绩存在正向影响,且影响具有持续性、动态性。有学者研究认为,时间管理效能感与学生的学业成绩存在正相关性,与本研究结论相符^[5]。时间管理倾向的形成不是一蹴而就的,但其影响却是长远的,要改变高职生个体的时间管理倾向,提高其学习效率显然需要高职院校及专业人员对相关问题正确认识,认真对待,从长计议。

(三)时间管理倾向训练能够提高高职生的时间管理倾向水平

研究发现,时间管理倾向训练前后,对照组被试时间管理倾向总分均值无统计学差异,而实验组被试时间管理倾向总分均值提高,训练前后差异显著。这表明时间管理倾向训练对高职生提高时间管理能力是可行且有效的。高职生时间管理倾向水平普遍较低,提升空间较大,高职院校应该努力探寻适合本校学生特色的时间管理技能训练方法,培养学生形成正确的时间价值感和时间监控感,提高其时间效能感。

(四)时间管理技能训练可以提高高职生的学习成绩水平

通过对训练前后两组被试学习成绩的配对 T 检验发现,训练前后对照组被试学习成绩无显著差异;而实验组被试高职生三个学期学习成绩差异显著。研究结果表明,时间管理训练确实有助于高职学生提高学业成绩。这可能与下列因素有关:学生时间价值观提高,他们认识到时间是恒定的,其进程

是单维的、不可逆的,高职生通过时间管理倾向训练,提升其对“暗时间”利用率,延长其相对时间长度,拓宽生命宽度,从而提高学习工作效率。

四、研究不足与展望

本研究致力于探寻高职生时间管理倾向对其学业成绩的动态影响,研究结论是基于调查数据的实证分析得出的,但是囿于研究能力,仍存在一些研究局限:一是样本范围有一定的局限性,为使研究结论更客观科学,未来研究需要扩大调查样本范围;二是研究结论普适性问题。研究发现时间管理倾向水平训练对实验组被试时间管理倾向和学习成绩都有正向作用,这一结论可能与高职生普遍时间管理倾向水平偏低及学习基础较差有关,时间管理倾向水平低、学习基础差使得训练后提升空间相对较大,研究结论的普适性问题还有待检验。三是训练结果长效性和检验校标单一性问题。本研究采取团体辅导的形式对实验组被试进行为期半年的训练,训练内容

以时间管理倾向意义和日常作息时间的规划、实施及调整为主,将学习成绩定为检验训练效果的校标。研究结论显示,这种短期训练有助于高职生学习成绩提升,但训练效果的长效性未得到检验;再者,本研究也未能将训练效果迁移到学习成绩以外的校标进行检验,增加校标数量以综合检验训练效果值得未来研究者深入思考。

参考文献:

- [1]倪荣彪,刘红燕,方波.新时期高职生课余时间管理特征探析[J].宁波职业技术学院学报,2016,4(2):27-31.
- [2]黄希庭,张志杰.青少年时间管理倾向量表的编制[J].心理学报,2001,33(4):338-343.
- [3]金刚,郭荣艳.相对性学分绩点制评价体系[J].河南教育学院学报(自然科学版),2009,3(1):44-48.
- [4]韩凌飞.专科生时间管理行为、考试焦虑与学业成绩的关系研究[D].石家庄:河北师范大学,2014.
- [5]陈树根.高职生时间管理倾向对学业成绩的影响研究[J].中国成人教育,2013(18):121-123.

(上接第10页)

上的谨慎和与实害犯量刑之间的协调,类似于《刑法》第一百一十四条危险犯与第一百一十五条实害犯的量刑衔接,前者是3年以上10年以下,后者是10年以上、无期或死刑。此外,此种较轻的刑罚模式的选择自然也受到社会民众的可接受度的影响。一开始在关于危险驾驶行为是否需要入罪而面向全国征求意见过程中,人们对诸如醉驾的一些危险驾驶行为方式应否入罪进行过热烈讨论和争执,危险驾驶罪是历经博弈最终才得以确立。这表明,对于此种社会行为的危害性在人们的思想观念中无法和传统犯罪恶性相提并论,同时这种类似的违章驾驶行为在日常生活中十分常见且违法主体也比较广泛。此外,从实践意义上看,诸如酒驾的行为一旦入罪就已经对一般群众产生极强的威慑力,刑法于此的一般预防效果已经足够明显,再重的刑罚反而容易达到事与愿违的效果。因而在综合考量之后,刑法仅规定较轻的刑罚是具有合理性的。

世界各国立法对各类行为的处罚力度主要体现一国的思想文化、刑罚文化,因而在刑罚程度方面,我国应立足于本国现状、刑事政策以及刑法典整体刑罚力度加以考虑。有关未来刑罚的发展问题,一方面,基于社会进程需要的不同需求对危险

驾驶行为处罚力度做有差别的相应调整;另一方面,在国际刑罚轻缓化的潮流中也应当保持整体趋势的一致。

参考文献:

- [1]李玉琼.危险驾驶罪的理解与适用——以《刑法修正案(九)》的相关修改为视角[J].武汉交通职业学院学报,2016,18(2):17-21.
- [2]德国刑法典[M].徐久生,庄敬华,译.北京:中国方正出版社,2004:154-156.
- [3]美处罚酒驾严厉最高判死刑,酒驾逃逸者数罪并罚[EB/OL].(2011-05-12)[2016-10-09].<http://news.eastday.com/w/20110512/u1a5884958.html>.
- [4]王恒.世界各国对危险驾驶的法律规定[N].人民法院报,2013-07-26.
- [5]多国严厉打击酒后驾驶,美国醉驾车主被特殊标记[EB/OL].(2010-07-28)[2017-01-09].<http://news.sohu.com/20100728/n273812699.shtml>.
- [6]朱丹宁.强化法律责任加大处罚力度——看日本关于酒后驾车、机动车肇事的部分相关法律规定[J].道路交通管理,2009(12):62.
- [7]王刚.韩国:新增醉驾驾驶机动车罪[N].法制日报,2009-09-01.
- [8]赵秉志.英美刑法学[M].北京:中国人民大学出版社,2004:330-332.

