

高中生时间管理倾向与学习倦怠的关系： 应对方式的中介作用^①

方 圆¹, 赵玉芳¹, 田 江², 马海剑³

1. 西南大学 心理学部, 重庆 400715; 2. 宁夏大学 教育学院, 银川 750021;

3. 宁夏育才中学 心理咨询中心, 银川 750021

摘要: 为了探讨时间管理倾向与学习倦怠关系, 以及应对方式在其中所起的作用, 采用方便抽样的方法选取宁夏育才中学 1 020 名高中生进行调查. 结果发现: ①高中生时间管理倾向、应对方式与学习倦怠两两之间均有显著的相关关系; ②时间管理倾向对学习倦怠有负向预测作用, 其中消极应对在时间管理和学习倦怠中起部分中介作用. ③性别因素对积极应对在时间管理倾向与学习倦怠之间的中介效应具有调节作用. 积极应对显著负向预测女生的学习倦怠, 对男生学习倦怠的预测不显著.

关 键 词: 高中生; 时间管理倾向; 积极应对; 消极应对; 学习倦怠

中图分类号: B842

文献标志码: A

文章编号: 1000-5471(2021)02-0099-06

随着时代的快速发展, 以及越来越多人才的涌现, 各行各业感受到更多来自社会各方面的压力. 高中生群体不仅要面对高考的压力、学业的压力, 还有来自家长期盼的压力, 这种高压状态下, 学生的身心健康易受影响, 甚至会产生学习倦怠情绪.

学习倦怠指学生因为学业负担过重或压力过强, 而产生的自我效能感降低、生理和情绪耗竭、师生关系和同伴关系不良等现象^[1], 该现象在中学生中广泛存在^[2-4]. 学习倦怠会导致很多不良后果, 不仅会直接影响学业成绩, 同样对学生的心理状态也会产生负面影响^[5-9]. 因此国内外学者力图揭示学习倦怠的影响因素以求从源头上对产生学习倦怠的因素进行控制, 有研究发现^[3-4, 10-11], 时间管理倾向、应对方式等会影响学习倦怠.

时间管理会影响学业过程和学习结果. 时间管理倾向指个体在运用时间的方式上表现出的心理和行为方面的特征, 由时间价值感、时间监控观、时间效能感 3 个维度构成, 是一种具有多维度、多个层次心理结构的人格特征^[12]. 善于驾驭时间的人, 能够合理高效地安排各项任务, 从而获得较为满意的结果. 具有良好的时间管理习惯的学生有更好的工作、生活满意度, 自我评价也较高^[13]. 在学习、生活、工作中有明确详细的计划, 能够根据时间的优先级合理调整学习时间, 学业成绩更好^[14]; 反之, 时间管理越差, 其学习倦怠的程度越高^[3]. 这些现象说明时间管理倾向有可能直接作用于学生的学习倦怠. 但是, 时间管理倾向越高的个体, 越倾向采用积极的应对方式; 越倾向采用如问题解决、求助等方式的学生, 其学习倦怠感越低. 因此, 时间管理倾向有可能通过应对方式对学习倦怠产生影响, 而杨燕飞^[23]的研究支持了间接作用的假设.

① 收稿日期: 2019-11-13

基金项目: 国家自然科学基金面上项目(31371055).

作者简介: 方 圆, 硕士, 主要从事应用心理学的研究.

通信作者: 赵玉芳, 教授, 博士研究生导师.

应对方式是学习倦怠产生的原因之一。应对方式是指人们在心理压力状态下调节自身行为、认知、情绪以及适应的过程^[15]。应对方式是应激源与其所导致的短期和长期身心结果之间的重要中介因素^[15-17]。Anderson^[18]研究发现,对应激事件强度的持续感知和不成熟的应对方式是导致倦怠发生的原因之一。低成熟型应对方式(包括自责、幻想、退避、合理化)的中学生,其学习倦怠感显著高于高成熟型应对方式(包括问题解决、求助)的中学生^[19]。因为良好的应对方式有助于个体缓解紧张情绪,在一定程度还有助于促进个体行为的良性循环,帮助其问题解决,从而达到维护心理健康的目的。

本研究以高中生为研究对象,研究高中生学习倦怠与时间管理及应对方式的关系,以便更深入地理解学习倦怠并进行科学的干预,同时为促进高中生心理建康和学习的提升提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 对 象

采用整群取样法,从宁夏育才中学每个年级抽取 5~6 个班级进行团体施测。共发放 1 061 份问卷,回收 1 048 份问卷,问卷回收率为 98.7%。剔除 28 份无效问卷,最后获得 1 020 份有效数据,数据有效率为 97.3%。其中男生 429 人,女生 591 人;高一学生 348 名,高二学生 321 名,高三学生 351 名。

1.2 方 法

1.2.1 应对方式问卷

采用解亚宁^[20]编制的应对方式问卷,包括积极应对和消极应对 2 个分量表,共 20 道题,采用 4 级评分法,从“不采取”到“经常采取”分别记为 1~4 分。验证性因素分析结果表明拟合指数良好,积极应对分量表的拟合指数为 $GFI=0.971$, $CFI=0.918$, $TLI=0.890$, $RMSEA=0.053$,消极应对分量表的拟合指数为 $GFI=0.982$, $CFI=0.932$, $TLI=0.905$, $RMSEA=0.052$,表明 2 个分量表的结构效度较好。2 个分量表的 Cronbach's α 系数分别为 0.704,0.630。

1.2.2 青少年时间管理倾向量表

采用黄希庭等^[21]编制的时间管理倾向量表,包含时间价值感、时间监控观、时间效能感 3 个基本维度,共 44 个项目。采用 5 点计分,“完全不符合”记为 1 分,“完全符合”记为 5 分,总分越高,个体的时间管理效率越强。本研究的验证性因素分析结果显示,量表的拟合指数较好 $GFI=0.994$, $CFI=0.917$, $TLI=0.905$, $RMSEA=0.050$,说明问卷的结构效度较好。量表的 Cronbach's α 系数为 0.893,3 个基本维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.738,0.868,0.734。

1.2.3 中学生学习倦怠量表

采用胡俏等^[1]编制的中学生学习倦怠量表,包括情绪耗竭、学习效能感、师生疏离 3 个维度,共 21 个项目。量表采用 5 点计分,从“从未如此”到“总是如此”,分别评定为 1~5 分。量表总分由各个维度相加所得,总分越高表示个体学习倦怠越严重。本研究的验证性因素分析结果显示,量表的拟合指数较好 $GFI=0.944$, $CFI=0.923$, $TLI=0.911$, $RMSEA=0.049$,说明问卷的结构效度较好。量表的 Cronbach's α 系数为 0.856,4 个维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.825,0.720,0.714,0.682。

1.3 统计分析

采用 Spss 22.0 和 Amos 23.0 软件进行数据分析和处理;使用 Amos 23.0 进行验证性因子分析、结构方程中介模型分析、非参数百分位 Bootstrap 检验以及多群组比较分析。

2 结 果

2.1 共同方法偏差检验

本研究在实测的过程中要求所有被试在限定的时间(15 min)独立完成自己的问卷,问卷均采用匿名方式填写,同时将问卷的名称隐藏以减少被试对测量目的的猜测,此外对问卷的顺序进行了平衡。从程序上对共同方法偏差进行了控制^[22]。

Harman 单因素检验分析发现, 特征值大于 1 的公因子有 21 个, 且第 1 个公因子只解释了方差的 16.17%, 小于 40%, 由此可见, 本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.2 高中生时间管理倾向、应对方式与学习倦怠的相关分析

采用 Pearson 相关分析发现, 时间管理倾向各个维度与学习倦怠各个维度之间呈显著的负相关关系, 即高中生的时间管理倾向越高, 其学习倦怠的程度就越低。积极应对与时间管理倾向各个维度呈显著地正相关关系, 而消极应对与时间管理倾向各个维度呈显著负相关关系, 且积极应对方式与学习倦怠呈显著的负相关关系, 消极应对与学习倦怠呈显著的正相关关系(表 1)。各变量之间的相关性均有统计学意义($p<0.05$)。

表 1 高中生时间管理倾向、应对方式与学习倦怠的相关系数($n=1\ 020$)

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 时间价值感	3.73±0.63	1										
2 时间监控观	3.26±0.57	0.45**	1									
3 时间效能感	3.55±0.56	0.45**	0.75**	1								
4 积极应对	2.85±0.46	0.26**	0.50**	0.43**	1							
5 消极应对	2.06±0.50	-0.11**	-0.21**	-0.21**	-0.025	1						
6 情绪耗竭	2.19±0.69	-0.32**	-0.50**	-0.53**	-0.23**	0.39**	1					
7 学习低效能感	2.76±0.81	-0.23**	-0.21**	-0.23**	-0.17**	0.15**	0.22**	1				
8 师生疏离	2.18±0.84	-0.21**	-0.29**	-0.34**	-0.21**	0.29**	0.57**	0.19**	1			
9 生理耗竭	2.87±0.88	-0.15**	-0.25**	-0.30**	-0.22**	0.32**	0.56**	0.16**	0.48**	1		
10ATMD 总分	3.43±0.48	0.69**	0.94**	0.85**	0.49**	-0.21**	-0.54**	-0.26**	-0.33**	-0.23**	1	
11 学习倦怠总分	2.44±0.57	-0.32**	-0.46**	-0.50**	-0.29**	0.40**	0.86**	0.54**	0.75**	0.74**	-0.51**	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$ 。ATMD 总分=时间管理倾向总分。

2.3 高中生时间管理倾向、应对方式与学业倦怠之间的中介作用

采用结构方程模型检验高中生时间管理倾向、应对方式与学业倦怠之间的关系。以时间管理倾向为自变量, 学习倦怠为因变量, 应对方式中的积极应对和消极应对为中介变量, 建立多重中介模型, 得到中介模型路径系数图(图 1)。

结果表明, $\chi^2/df=6.335$, $RMSEA=0.051$, $AGFI=0.999\ 5$, $CFI=0.990$, $TLI=0.938$, 模型拟合指数良好, 可以接受。中介效应分析表明, 时间管理倾向可以显著负向预测学习倦怠, 同时消极应对在时间管理倾向对学习倦怠预测中起部分中介作用。

采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法重复抽样 5 000 次, 进行中介效应检验及置信区间的估计, 结果表明, 时间管理倾向对学习倦怠的直接效应显著, 消极应对在时间管理倾向与学习倦怠关系中的中介效应显著, 其 95% 的置信区间分别为 $[-0.25, -0.18]$, $[-0.49, -0.03]$, 区间内不包含 0。但是积极应对在时间管理到学习倦怠中的中介效应差异无统计学意义, 其 95% 的置信区间分别为 $[-0.03, 0.01]$, 区间包含 0。

2.4 中介模型在男生与女生群体间的跨组比较

本研究基于男生和女生群体, 将该模型进行多群组路径分析, 结果表明, 模型在男生和女生之间差异有统计学意义。进一步分析发现, 男生和女生仅在积极应对到学习倦怠这条路径上差异有统计学意义。男、女生的路径系数分别为 $-0.01(p>0.05)$ 和 $-0.14(p<0.001)$ 。参数间差异的临界比值为 -2.184 , 绝对

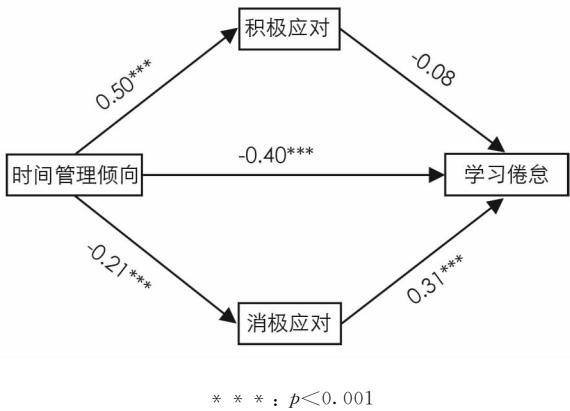


图 1 高中生应对方式在时间管理倾向对学习倦怠预测的中介模型

值大于 1.96(表 2),说明性别对时间管理倾向、积极应对与学习倦怠的关系存在调节作用.积极应对只能显著预测女生的学习倦怠,积极应对在时间管理倾向对学习倦怠间起部分中介作用.

表 2 中介模型在男生与女生群体间的路径系数差异比较

			男生		女生		比较结果
			β	P	β	P	
时间管理倾向	→	积极应对	0.113	0.000	0.133	0.000	1.485
时间管理倾向	→	消极应对	-0.032	0.000	-0.045	0.000	-1.095
积极应对	→	学习倦怠	-0.010	0.921	-0.293	0.000	-2.184* *
消极应对	→	学习倦怠	0.971	0.000	0.906	0.000	-0.406
时间管理倾向	→	学习倦怠	-0.250	0.000	-0.195	0.000	1.708 8

注:*** $p<0.01$; ** $p<0.05$; * $p<0.10$.

3 讨 论

3.1 应对方式在时间管理倾向与学习倦怠之间的中介作用

本研究发现,高中生时间管理倾向、应对方式和学习倦怠两两之间均存在显著相关,这与以往的研究结果相似^[10,23].结构方程模型分析了应对方式在时间管理倾向与学习倦怠之间的中介作用,发现应对方式 2 个维度在时间管理倾向对学习倦怠之间的中介机制并不相同,本研究中消极应对在时间管理倾向与学习倦怠之间起部分中介作用,而积极应对在时间管理倾向与学习倦怠的中介路径中不显著.消极应对能正向预测学习倦怠,时间管理倾向通过消极应对间接影响学习倦怠.即在时间管理倾向上得分越低的高中生,越倾向采用消极应对方式,其学习倦怠程度越高.已有研究发现^[23-24],驾驭时间上占有优势的个体,自立意识往往发展较早,他们身上通常具备高自尊心和自信心,因此在自我管理和自我监控的能力上占有优势;而在驾驭时间上不占优势的个体,在自立、自尊、自信、自控等方面存在不足.因此对时间管理效果较差的学生,由于时间安排不合理可能导致其学习效果不佳,同时遇到问题往往会采取消极的方式面对,因为不良的解决方式导致问题无法得到妥善的处理,学习成绩不理想导致学习倦怠,由此形成时间管理——消极应对——学习倦怠的消极循环.有研究证明^[25],应对方式不同可能导致不同的焦虑水平,有焦虑症状的高中生通常采用消极方式应对压力事件.这种恶性循环最终导致身心俱疲,产生不良的情绪,在学习上表现为逃避、宣泄、幻想等行为.本研究显示,学习倦怠产生有一个消极循环的过程.学校可以从源头上采取措施,如加强对学生时间管理能力的培养,引导学生形成积极乐观的心态,增加学生学习成就感获得的渠道,实现从源头解决倦怠产生的原因.

有研究显示^[26-28],当高中生遇到问题时,多采用积极的应对方式如问题解决、求助等,他们或者询问老师,或者和同学进行探究,也有可能通过网络等渠道进行学习.然而凡事都有双面性,积极寻求解决办法的同学如果多次努力仍无法解决难题时,学生会产生一定的心理压力,从而对学习失去钻研的兴趣,久而久之可能会增加学习倦怠感.采取积极应对方式的同学在解决问题的过程中可能会受很多内在或外在因素影响,从而影响其学习倦怠感程度.而这一过程有待我们作进一步关注.

3.2 中介模型在男生和女生群体间的跨组比较

多群组路径分析发现,性别调节时间管理倾向、积极应对与学习倦怠的关系,积极应对在时间管理倾向与学习倦怠中起部分中介作用仅适用于女生群体.

以往关于应对方式的性别差异的相关研究表明^[25],高中女生在面对压力时,比男生更多地使用社会支持等积极的应对方式.原因可能是女生更善于表达,更希望能够从家人、好友那里得到理解、支持和建议,实际上,有研究发现^[29],女性的社会支持高于男性.根据性别刻板印象理论,社会文化对于男女两性有着不同的角色期待、角色分工和角色行为规范^[30].男生的性别角色要求他们要更自立^[31],因此,男生在面对压力事件时往往更多地选择独自承受,自己独立解决问题,更少地寻求社会支持.因此,在实践教学中,尤为需要关注男生在面对压力事件时采取的方式方法,积极鼓励学生在学的过程中相互交流沟通,尽量避

免闭门造车带来的负面印象,同时在教学的过程中应提倡“因材施教”从而达到促进学生全面发展的目标。

本研究被试全部来自同一所学校,学习和生活环境具有高度同质性,未来研究可以增加取样途径,进行区域对比,探究不同地区、不同学习环境、不同学习方式群体间的差异比较。

4 结 论

1) 时间管理倾向对高中生的学习倦怠有显著的负向预测作用,消极应对起部分中介作用;

2) 性别对时间管理倾向、积极应对、学习倦怠之间的关系具有调节作用。积极应对能显著预测女生的学习倦怠。

参考文献:

- [1] 胡 俏,戴春林. 中学生学习倦怠结构研究 [J]. 心理科学, 2007, 30(1): 162-164, 195.
- [2] 陈红香,吴建红,晏赛君. 高中生学习倦怠与应对方式、社会支持的关系分析 [J]. 山西师大学报(社会科学版), 2009, 36(2): 124-128.
- [3] 李连玲,刘晓丽,袁靖姣,等. 初中生时间管理倾向、应对方式对学习倦怠的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(6): 893-896.
- [4] 潘云波. 中等职业护生时间管理倾向应对方式与学习倦怠的关系 [J]. 校园心理, 2017, 5(6): 421-426.
- [5] HUEBNER E S, DRANE W, VALOIS R F. Levels and Demographic Correlates of Adolescent Life Satisfaction Reports [J]. School Psychology International, 2000, 21(3): 281-292.
- [6] RUDOLPH K D, LAMBERT S F, CLARK A G, et al. Negotiating the Transition to Middle School: The Role of Self-Regulatory Processes [J]. Child Development, 2001, 72(3): 929-946.
- [7] VASALAMPI K, SALMELAARO K, NURMI J E. Adolescents' Self-Concordance, School Engagement, and Burn-out Predict Their Educational Trajectories [J]. European Psychologist, 2009, 14(4): 332-341.
- [8] 陈本友,张 锋,邓 凌,等. 老边穷地区高中生时间管理倾向特点及相关因素研究 [J]. 西南大学学报(社会科学版), 2007, 33(2): 9-13.
- [9] 王黎华. 中职生时间管理倾向与学习倦怠、心理健康的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(4): 611-614.
- [10] 赵维燕,侯日霞,吉 峰. 大学生时间管理倾向与学习倦怠的关系研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(8): 1246-1248.
- [11] 嵩钰佳,何 丹,周燕梅,等. 大学生心理控制源与学习倦怠的关系:时间管理倾向的中介作用 [J]. 牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版), 2015(06): 126-127.
- [12] 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.
- [13] MACAN T H, SHAHANI C, DIPBOYE R L, et al. College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress [J]. Journal of Educational Psychology, 1990, 82(4): 760-768.
- [14] 阮昆良,邓 凌. 学业成绩高、低分中学生时间管理倾向特点的研究 [J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2004, 30(1): 35-38.
- [15] COMPAS B E, CONNOR-SMITH J K, SALTZMAN H, et al. Coping with Stress during Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research [J]. Psychological Bulletin, 2001, 127(1): 87-127.
- [16] PALOMAR L J. Poverty, Stressful Life Events, and Coping Strategies [J]. The Spanish Journal of Psychology, 2008, 11(1): 228-249.
- [17] 张怡玲,甘怡群. 国外应对研究的不同理论视角 [J]. 中国临床心理学杂志, 2004, 12(3): 321-323.
- [18] ANDERSON D G. Coping Strategies and burnout among veteran child protection workers [J]. Child Abuse & Neglect, 2000, 24(6): 839-848.
- [19] 薛绍聪. 中学生学习倦怠与自尊、应对方式的关系研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2008.
- [20] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(2): 114-115.
- [21] 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.
- [22] 周 浩,龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. 心理科学进展, 2004(6): 942-950.

[23] 杨燕飞. 高中生时间管理倾向、应对方式与学习倦怠的关系研究 [D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2012.

[24] 吕卫华. 时间管理倾向与青少年成长 [J]. 当代青年研究, 2007(7): 75-80.

[25] 陈明琴, 刘发勇. 高中生应激生活事件、应对方式与焦虑的相关研究 [J]. 教育探索, 2010(1): 145-146.

[26] 王 智. 高中生应对方式的初步研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(1): 59-60.

[27] 黄希庭, 余 华. 中学生应对方式的初步研究 [J]. 心理科学, 2000, 23(1): 1-5.

[28] 郭 成, 阴山燕, 赵 慧. 高中生的压力应对方式及其与学业成绩关系的研究 [J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2005, 31(6): 61-64.

[29] 张书朋, 张庆焄, 李彩娜. 领悟社会支持性别差异的元分析 [J]. 心理发展与教育, 2015, 31(4): 393-401

[30] 周 宏, 张 蕾. 性别刻板印象对大学生就业的影响: 表征及应对 [J]. 教育与教学研究, 2018, 32(8): 28-35.

[31] 秦启文, 余 华. 性别角色刻板印象的调查 [J]. 心理科学, 2001, 24(5): 593-594.

On Relationship between Time Management Tendency and Learning Burnout in Senior High School Students: The Mediating Role of Coping Styles

FANG Yuan¹, ZHAO Yu-fang¹, TIAN Jing², MA Hai-jian³

1. School of Psychology, Southwest University, Chongqing 40075, China;
2. College of Education, Ningxia University, Yinchuan 750021, China;
3. Psychological Counseling Center, Ningxia Yucai Middle school, Yinchuan 750021, China

Abstract: In order to explore the relationship between time management tendencies and learning burnout, and the role of coping styles, 1 020 high school students from Ningxia Yucai Middle School were selected for investigation by convenient sampling. The results show that: ① There was a significant correlation between time management tendency, coping style and learning burnout in high school students; ② Time management tends to have a negative predictive effect on learning burnout, and negative response played a partial intermediary role in time management and learning burnout; ③ Gender played a moderating role in the mediating effect between time management tendency and learning burnout. Positive response to the significant negative prediction of girls learning burnout, the prediction of boys' learning burnout is not significant.

Key words: high school students; time management disposition; respond positively; negative coping; learning burnout

责任编辑 胡 杨