

时间管理倾向研究回顾与展望

唐海波¹, 徐慧²

(1.中南大学大学生心理健康教育中心,湖南 长沙 410083;

2.中南大学湘雅三医院,湖南 长沙 410013)

【摘要】 时间管理一直是国内外心理学家的研究热点。我国心理学研究者自 90 年代以来从各个角度做了大量的理论及实证研究。本文回顾了时间管理倾向的概念,及相关心理变量,并在此基础上对未来发展作了展望。

【关键词】 时间管理倾向; 心理健康; 主观幸福感; 自我价值感

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)02-0262-02

Retrospect and Prospect of the Studies of Time Management Disposition

TANG Hai-bo, XU Hui

Mental Health Education Center, Center South University, Changsha 410083, China

【Abstract】 The study of Time Management has always been the hotspot for the psychologists both at home and abroad. Since 1990s, Chinese psychological researchers have proposed the concept of Time Management Disposition and undertaken many studies from different aspects. This article reviews the concept of Time Management Disposition and its relative psychological variables. On this basis, the author foresees the research prospects of its future.

【Key words】 Time management disposition; Mental health; Subjective well-being; Self-worth

心理学界对时间心理学的研究早在 1816 年就开始了,随着“人差方程式”的发现,开创了现代反应时研究的先河,同时标志着有关时间心理研究的开端^[1]。20 世纪 60、70 年代后对时间知觉的研究不断扩展,时间认知的研究逐渐渗透到时间表征、时间记忆、时间推理及时间概念的扩展、时间隐喻、时间洞察力研究等领域^[2]。我国学者对时间心理学的研究始于 20 世纪 70 年代。黄希庭等人就时间管理与教育领域进行了一系列研究。但一直到 20 世纪 90 年代,时间心理学的研究取向才从单一的认知取向转向带有人格倾向研究综合主义道路^[3]。

1 概念及测量

1.1 时间管理及时间管理倾向的概念

时间管理倾向(Time Management Disposition)是由黄希庭和张志杰^[4]最先提出并作出界定的:是时间管理上的人格特征,这种人格特征具有动力性,在不同的人身上有不同的表现程度,跨情境性和潜在的可测度,是具有多维度、多层次的心理结构。

黄希庭^[5]在 2001 年提出时间管理倾向概念的同时把时间管理倾向划分为时间价值感、时间监控观、时间效能感 3 个维度。时间价值感是指个体对时间的功能和价值的稳定的态度和观念,它通常包括社会取向的和个人取向的时间价值感。时间监控观是个体利用和运筹时间的能力和观念。它通常包括设置目标、计划、优先级、时间分配、反馈性等。时间效能感是指个体对自己驾驭时间的信念和预期。它通常包括时间管理效能和时间管理行为效能。这三个维度分别是价值感,自我监控和自我效能,在个体运用时间上的心理和行为特征,就是时间维度上的人格特征。黄希庭等^[5]在对国外时间管理量表 TMQ、TMB^[6-7](时间管理量表,时间管理行为量表)进行翻译,并结合开放式问卷所搜集的项目的基础上,编制了青少年时间管理倾向量表。随后秦启文、张志杰^[8]编制了成人时间

管理倾向量表,张永红、黄希庭^[9]编制了企业中层管理者时间管理倾向量表。

2 与相关心理变量的关系

2.1 时间管理倾向与心理健康

秦启文和张志杰^[8]对重庆某社区不同职业者(包括公务员、公司职员、教师、学生、无职业、医生、工人和自由职业者)的研究表明,时间管理倾向与人们的心理健康和生活质量密切相关。王丽平^[10]的研究表明企业员工时间管理倾向与心理健康各因子存在显著的负相关。袁新苗^[11]等的研究表明,中职生的时间管理倾向与抑郁、偏执等因子呈显著的负相关。

2.2 时间管理倾向与学业成绩、成就动机

张志杰^[12]等的研究表明,时间监控观对中学生的学业成绩影响显著。时间价值感和时间效能感通过时间监控观来影响学业成绩,时间价值感和时间效能感对大学生的学习满意度具有显著的预测作用,并且时间管理倾向对大学生的学习满意度具有显著的递增效应。房安荣^[13]、阮昆良等^[14]采用问卷调查的方法表明,中学生的时间管理倾向与取得的不同学业成绩有一定的关系,即学业成绩高的学生与学业成绩低的学生时间管理倾向可能存在较大差异;邓凌^[15]的研究发现,中学优生的时间管理普遍优于差生,前者呈起伏发展,而后者的发展呈逐渐下降趋势。黎兵^[16]2004 指出,时间监控观对学业成绩具有一定的预测作用,时间价值感和时间效能感分别通过自我效能感和学习归因的作用间接影响学业成绩。

2.3 时间管理倾向与自我价值感

黄希庭^[17]等的研究表明,国家青年排球队运动员的时间管理倾向与大学生群体没有显著的差别,自我价值感水平显著高于普通人群,时间管理倾向以监控观为核心对一般自我价值感和自我价值感有预测作用。汪海螺^[18]等的研究表明,大学生时间管理倾向各维度与自我价值感各个因子(总体,一

般,特殊自我价值感)之间存在显著的正相关。且时间效能感存在显著的性别差异,男生得分显著低于女生。程科^[19]等的研究表明,青少年学生的时间管理倾向与自我价值感呈显著正相关。

2.4 时间管理倾向与主观幸福感

张志杰和黄希庭等研究表明,时间管理倾向各维度与主观幸福感中的积极情绪之间存在显著正相关,与消极情绪之间存在显著负相关。魏俊彪,王体明^[20]的研究表明,大学生时间管理倾向与主观幸福感有密切联系,前者对后者有很强的预测和解释作用。李儒林,胡春梅^[21]的研究表明,时间效能感是预测积极和消极情绪的最好指标。

2.5 其他研究

狄敏^[22]和尧国靖^[23]的研究证明,青少年学生的当中大学生 A 型人格与时间管理倾向存在显著的正相关。张甜^[24]等的研究表明,高自信水平大学生的时间管理倾向水平高于低自信水平大学生。古玉^[25]等的研究表明,时间管理倾向 3 个方面均与学业自信呈显著相关,但是时间效能感对学业自信有一定的预测作用。

3 研究展望

在回顾了时间管理倾向的概念及实证研究之后,可以看到近年来关于时间管理倾向的研究受到了广泛的关注,且取得了很多有价值的研究成果,但根据已有的研究结果和模式,在未来的研究中我们还需要注意以下几个方面。

就研究范围看,时间管理倾向的研究大多为大中学校内一个或几个年级的小范围研究。从研究对象上看,时间管理倾向研究的对象是大多是中学生,大学生,在研究样本方面不够广泛,这样就必然限制了研究内容的范围,从而导致研究的低应用性。所以拓展研究对象及范围是研究的关键。

现有的研究主要是针对性别、年龄等外在因素进行,与心理健康问题相关的研究则大多以时间管理倾向作为自变量对心理方面的问题进行预测并评价其预测作用的大小,其研究内容也仅针对其中一个或几个心理因素的影响作用进行分析。然而,这些影响因素之间并不是互相独立,而是相互影响、相互联系而共同作用于时间管理倾向的,时间管理倾向作为一种时间维度上具有动力性的人格特征,其本身是多维度多层次的,是受多种人格因子影响的,如自我价值感、性格类型等。因此,全面深入地探讨时间管理倾向的相关心理变量并进行分析归纳,建立一个综合的理论模型是极为重要的。

我国已有的研究大多数研究方法大多采用横断性调查,较为单一,基本上是采用问卷调查的方法且多为单因素分析,缺乏对各因素之间交互作用的分析。在测量工具上,有的量表没有明确的信度效度的检验,有些量表的标准化程度不高。因此,进一步完善测量工具是时间管理倾向研究发展的重要环节。

参 考 文 献

- 1 叶浩生,主编. 西方心理学的历史与体系. 人民教育出版社,1998
- 2 黄希庭. 论时间洞察力. 心理科学,2004,27(1):5-7
- 3 李祚山,尹华站. 时间心理学的研究进展综述. 重庆师范大学学报(自然科学版),2004,21(2):
- 4 黄希庭,张志杰. 论个人的时间管理倾向. 心理科学,2001,24(5):516-518
- 5 黄希庭,张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制. 心理学报,2001,33(4):338-343
- 6 Britton BK, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades. Journal of Educational Psychology, 1991, 83(3):405-410
- 7 Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, et al. College students' time management: Correlation with academic performance and stress. Journal of Education Psychology, 1990, 182(4): 760-768
- 8 秦启文,张志杰. 时间管理倾向与生活质量关系的调查研究. 心理学探新,2002,22(4):55-59
- 9 张永红,黄希庭. 企业中层管理者时间管理倾向量表的探索性因素分析. 心理科学,2006,2:
- 10 王丽平. 企业员工时间管理倾向与心理健康水平的相关研究. 职业与健康,2007;23(17):1479-1489
- 11 袁新苗. 中职生时间管理倾向与心理健康水平研究. 卫生职业教育,2008,26(23):108-109
- 12 张志杰,等. 青少年时间管理倾向相关因素的研究. 心理科学,2001,6:
- 13 房安荣. 学困生与学优生学习时间管理能力的对比研究. 外国中小学教育,2003,4:45-49
- 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. 青少年健康,60-64
- 15 邓凌. 中学优生与后进生时间管理倾向的比较研究. 中国临床心理学杂志,2005,13(2):190-192
- 16 黎兵,扬嘉乐. 初中生时间管理倾向,自我效能感,学习归因与学业成绩关系的研究. 心理学探新,2004,24(4):67-121
- 17 黄希庭,毕重增,夏崇德. 国家青年排球队员时间管理倾向与自我价值感的相关研究. 心理科学,2004,27(6):1296-1299
- 18 汪海螺,杨绍清. 华北煤炭医学院学报,2008,10(5):604-605
- 19 程科,王蕾. 青少年时间管理倾向与自我价值感的相关研究. 高校保健医学研究与实践,2005,2(4):16-18
- 20 魏俊彪,王体明,胡春博. 大学生时间管理倾向与主观幸福感的关系研究. 河南职业技术学院学报,2008,3:99-101
- 21 李儒林,胡春梅,田川,代成书. 大学生时间管理倾向与主观幸福感的相关性. 中国临床康复,2006,10(46):67-69
- 22 狄敏,黄希庭,张永红. 大学生时间管理倾向和 A 型人格的关系研究. 中国临床心理学杂志,2004,12(2):154-159
- 23 尧国靖,黄希庭,罗春明,龚艺华. 高中生 A 型人格与时间管理倾向的关系. 中国心理卫生杂志,2006,20(5):337
- 24 张甜,谢钰涵. 不同自信水平大学生时间管理倾向的比较. 中国健康心理学杂志,2006,14(6):615-618
- 25 古玉,谭小宏. 大学生时间管理倾向与自信的相关研究. 西南师范大学学报(人文社会科学版),2004,30(4):51-53

(收稿日期:2009-09-11)