

高师生 A 型人格与时间管理倾向的相关研究

龚艺华

(湖北师范学院教育科学系, 湖北 黄石 435002)

【摘要】 目的: 探讨高师生 A 型人格与时间管理倾向的关系。方法: 运用 A 型人格问卷与时间管理倾向量表对 526 名高师生进行团体施测, 并进行相关分析和回归分析。结果: 高师生在时间管理倾向各分量表和 A 型人格各分量表上的得分除时间监控观和 TH 因子之间不存在显著相关外, 时间管理倾向总分和各个分量表得分与 A 型人格量表的总分和各因子得分之间均存在显著的正相关 ($P < 0.01$); A 型人格者和 B 型人格者在时间管理倾向总分和各个分量表得分上均上的得分分别为和 36.03+6.01, 13.386+4.069, 78.85+10.28, 34.96+4.53, 152.78+17.1, 34.02+5.57, 73.41+9.53, 32.30+4.96, 142.16+17.09, 两组得分差异显著 ($P < 0.01$)。结论: A 型人格者和 B 型人格者在时间管理倾向总分和各个分量表得分上均差异显著, A 型者比 B 型者更加珍视时间, 也更善于管理、使用时间。

【关键词】 高师生; A 型人格; 时间管理倾向

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2007)06-0617-02

Correlation Between A-type Personality and Time Management Disposition of Normal College Students

GONG Yi-hua

Department of Education, Hubei Normal College, Huangshi 435002, China

【Abstract】 Objective: To examine the correlation between A-type personality and time management disposition of normal college Students. Methods: Time Management Disposition Scale and the Scale of A-type Personality were administered to a sample of 526 college students. Results: Analysis showed significant positive correlation between A-type personality and time management disposition in college students ($P < 0.01$); the students with A-type personality were significantly different from those with B-type personality ($P < 0.01$). Conclusion: A-type personality college students have, better time management disposition than B-type personality college students.

【Key words】 Normal college Students; A-type personality; Time management disposition

时间管理倾向 (time management disposition) 是个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征, 它由时间价值感、时间监控观和时间效能感构成, 反映了人们对待时间的态度和价值观念^[1]。A 型人格 (A-type personality) 的主要特点是有强烈的成就动机和时间紧迫感, 近乎最大极限的工作, 总想同时作几件事情等^[2]。Jax^[3]的研究证实时间管理行为可以作为一种调节变量来缓解压力源和工作紧张之间的关系。本研究旨在对高师生 A 型人格与时间管理倾向的相关性进行初步的探讨, 以期为广大高师生的健全人格养成教育提供理论依据和实践指导。

1 方 法

1.1 工具

1.2.1 A 型行为量表^[4] 该量表由张伯源等编制, 包含 3 部分, 共 60 个题项, 分别为时间紧迫感 (TH)、争强好胜和敌意 (CH)、真实校正题 (L)。TH+CH 得分以 27 分为界, 得分为 27 者为极端中间型, 而该分数以下及以上者分别代表 B 型倾向和 A 型倾向的人格

类型, 该量表具有较高的信、效度。

1.2.2 时间管理倾向量表^[1] 该量表黄希庭、张志杰编制。由时间价值感、时间监控观和时间效能感三个分量表构成, 每个分量表所包含的条目数分别是 10、24 和 10。该量表的信度系数为 0.78。

1.2 对象

从湖北省三所高师院校抽取在校大学生 540 名作为被试, 包括中文、数学、外语、物理、化学、生命科学、历史、教育科学系等系科, 剔除废卷得到有效问卷 526 份。其中男 250 人, 女 276 人; 大一至大四年级的被试人数分别为 153 人、140 人、131 人、102 人, 其平均年龄为 21.06+1.98 岁。

1.3 程序

采用以班为单位团体测试的方式, 要求被试逐项填写, 两份量表一次完成。所有数据均采用 SPSS12.0 软件进行统计处理。

2 结 果

2.1 高师生在时间管理倾向和 A 型人格量表上的

总体得分状况

本研究中, 526 名高师生在时间管理倾向各分量表和 A 型人格各分量表上的得分(平均分和标准差)见表 1, 两者都不存在年级、性别和专业差异($P>0.05$)。

表 1 526 名高师生在时间管理倾向和 A 型人格量表上的总体得分状况

| | 时间 价值感 | 时间 监控观 | 时间 效能感 | 时间 管理总分 | TH | CH | TH+ CH |
|-----|-----------|-----------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
| 平均分 | 35.43 | 74.66 | 33.13 | 149.68 | 12.73 | 12.02 | 25.15 |
| 标准差 | 6.26 | 11.42 | 5.02 | 18.27 | 3.32 | 3.42 | 5.63 |

2.2 时间管理倾向与 A 型人格的相关关系

将 526 名高师生在时间管理倾向量表各因子上的得分与其在 A 型人格各因子上的得分进行相关分析, 两者的相关矩阵列于表 2。结果表明, 除时间监控观和 TH 因子之间不存在显著相关外, 高师生的时间管理倾向总分和各个分量表得分与 A 型人格量表的总分和各因子得分之间均存在显著的正相关。

表 2 526 名高师生时间管理倾向与 A 型人格各因子均分的相关系数(r 值)

| | 时间价值感 | 时间监控观 | 时间效能感 | 时间管理总分 |
|-------|--------|--------|--------|--------|
| TH | 0.14** | 0.11 | 0.13* | 0.15* |
| CH | 0.18** | 0.22** | 0.15* | 0.23** |
| TH+CH | 0.21** | 0.21** | 0.17** | 0.26** |

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, 下同。

2.3 A、B 型行为类型者时间管理倾向比较

在本研究中, TH+CH 得分以 27 为界, 得分为 27 为极端中间型, 27 分以上和 27 份以下分别代表和, 然后比较 A 型倾向人格类型组和 B 型倾向人格类型组在时间管理倾向上的差异。结果表明, A 型人格者和 B 型人格者在时间管理倾向总分和各个分量表得分上均差异显著, A 型者比 B 型者更加珍视时间, 也更善于管理、使用时间。见表 3。

表 3 A、B 行为类型者时间管理倾向比较($\bar{x}\pm s$)

| | A型行为者 ($n_1=243$) | B型行为者 ($n_2=233$) | T |
|--------|------------------------|------------------------|--------|
| 时间价值感 | 36.03 ± 6.01 | 34.02 ± 5.57 | 0.00** |
| 时间监控观 | 78.85 ± 10.28 | 73.41 ± 9.53 | 0.00** |
| 时间效能感 | 34.96 ± 4.53 | 32.30 ± 4.96 | 0.02* |
| 时间管理总分 | 152.78 ± 17.1 | 142.16 ± 17.09 | 0.00** |

3 讨 论

本研究结果表明, 高师生的时间管理倾向与行为类型存在显著的相关, 具体表现为时间管理倾向

总分及三个分维度时间价值感、时间监控观、时间效能感与 A 型人格总分及各个因子得分之间均存在显著正相关(时间监控观和 TH 因子之间除外)。具有 A 型人格的高师生, 在时间管理倾向总分和各个分量表上的得分均显著高于 B 型人格的高师生。这可能是因为时间价值感是个体管理时间的基础, 是个体在时间上的一种稳定的态度和观念, 比较抽象和笼统, 而时间监控观则为个体运筹时间的能力和观念, 由个体通过一系列的外显活动体现出来^[4]。A 型人格必须通过实质性的成功不断证实自己, 从而激发起频繁的成就动机; 所有资源都是不足的, 需要争分夺秒, 一切从零开始, 并采取竞争行为。因而在此信念的驱使下, A 型人格者往往具有更强烈的时间紧迫感^[5,6], 争强好胜, 做事快但缺乏耐性, 想同时做一项以上的事的行为特征, 故 A 型人格者往往非常珍惜时间, 善于利用时间, 具有较高的时间管理倾向。具体地说, 由于具有较强的时间紧迫感、竞争意识和追求成功行为, A 型人格者能认识到时间对个体的生存与发展的意义之重大, 故他们精心安排自己的时间计划, 进行有效的时间分配以求缓解自己的时间紧迫感。因此 A 型人格者常具有较高的时间价值感和时间监控观。时间效能感指的是自我效能个体运用时间上的体现, 它是指个体对自己驾驭时间的信念和预期, 反映了个体对时间管理的信心以及对时间管理行为能力的估计, 主要受以往个体在管理时间上的成败经验影响, A 型人格者有较高的时间监控能力, 善于分配和最大限度地利用时间, 且有较多的成功经验, 故也有较高的时间效能感, 因此时间管理倾向总分也就较高。

参 考 文 献

- 1 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
- 2 黄希庭. 人格心理学. 浙江: 浙江教育出版社, 2002. 620-626
- 3 Lang D. Preventing short-term strain through time management coping. Work and Stress, 1992, 6(2):169-176
- 4 张伯源. 心血管病人的身心反应特点的研究. 对冠心病的行为类型特征的讨论. 心理学报, 1985, 17(3):315-321
- 5 龚艺华. 中学生个体时间管理倾向对其应对方式的影响. 中国学校卫生, 2006, 27(4):308-309
- 6 赵然. 护士工作压力、A 型人格与心理健康的关系研究. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(2):153-155

(收稿日期:2007-07-16)