

重庆市大学生时间管理倾向与自我和谐的关系

陈永进, 陈和平, 魏昌武

(重庆大学贸易与行政学院应用心理学研究所, 重庆 400030)

【摘要】 目的: 探讨大学生时间管理倾向与自我和谐的特点及关系。方法: 运用自我和谐量表和时间管理倾向量表对 334 名大学生施测。结果: 大学生时间管理倾向在独生(否)变量上差异极其显著($P<0.001$); 在学科和性别上没有显著差异。除了自我灵活性在学科上表现出显著差异外($P<0.05$), 自我和谐水平在学科、性别和独生(否)三个变量上没有显著差异。时间管理倾向与自我与经验的不和谐($r=-0.312 \sim 0.390$, $P<0.01$; 时间价值感除外)和自我刻板性($r=-0.111 \sim 0.259$, $P<0.05$)存在显著的负相关, 与自我灵活性存在显著的正相关($r=0.278 \sim 0.406$, $P<0.01$)。时间效能感对自我和谐有显著的预测作用($\beta=-0.39 \sim 0.288$, $P<0.001$)。结论: 大学生时间管理倾向与自我和谐密切联系。

【关键词】 时间管理倾向; 自我和谐; 断面调查; 大学生

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)04-0368-02

Relationship Between Time Management Disposition and Self Consistency and Congruence in College Students

CHEN Yong-jin, CHEN He-ping, WEI Chang-wu

Institute of Applied Psychology, School of Trade and Public Administration, Chongqing University, Chongqing 400044, China

【Abstract】 Objective: To explore the characteristics and the relations existing between the college students' self consistency and congruence and their time management disposition. Methods: 334 college students participated in our inquiry with the Self Consistency and Congruence Scale and the Time Management Disposition Scale. Results: Firstly, there was evident difference in singleton ($P<0.001$); there was no significant difference between subjects and gender; secondly, there was no significant difference among subjects, gender and singleton (except for self-flexibility, $P<0.05$) on the level of the college students' self-consistency and congruence; Finally, time management disposition was negatively correlated to disharmony of self and experience ($r=-0.312 \sim 0.390$, $P<0.01$; except the perceived time values) and self-stiffness ($r=-0.111 \sim 0.259$, $P<0.05$), but positively correlated to self-flexibility ($r=0.278 \sim 0.406$, $P<0.01$). The perceived time efficacy ($\beta=-0.39 \sim 0.288$, $P<0.001$) was a good predictor of the dimensionalities of self consistency and congruence. Conclusion: There is a close relation between the college students' self consistency and congruence and their time management disposition.

【Key words】 Time management disposition; Self consistency and congruence; Cross-sectional study; College students

时间管理倾向 (time management disposition) 是一种具有动力性的人格特征, 是个体在对待时间功能和价值上, 在运用时间方式上所表现出的心理和行为特征; 它由时间价值感、时间监控观和时间效能感三个维度构成^[1]。研究表明, 时间管理倾向对学习和工作有着重要影响^[2-5]; 它与自我价值感^[6]、A 型人格^[7]、自信^[8]等人格变量及心理健康^[9]也有一定的关系。自我和谐 (self consistency and congruence) 是 Rogers 人格理论中最重要的概念之一, 指的是自我内部的协调一致以及自我与经验之间的一致性^[10]; 它由自我与经验的不和谐 (以下简称“自我不和谐”)、自我灵活性和自我刻板性三个维度构成^[11]。研究表

明, 自我和谐与人格和主观幸福感^[12]、自我价值感^[13]等变量密切相关。

自我和谐是一种自我体验, 是影响心理健康的重要因素。王登峰和黄希庭认为, 对过去、现实的认识以及对未来的期望与自我和谐密切相关^[10], 这预示着时间管理倾向与自我和谐之间存在着某种联系。本文探讨大学生时间管理倾向与自我和谐的关系, 以为大学生心理健康教育提供科学依据。

1 方法和程序

1.1 研究对象

选取重庆大学和重庆师大 1-4 年级学生为被试, 共发放问卷 360 份, 收回有效问卷 334 份。其中文科 114 人, 理工科 220 人; 男生 227 人, 女生 107 人; 独生子女 131 人, 非独生子女 203 人。

【基金项目】 教育部哲学社会科学重大攻关项目 (05JZD0031); 重庆大学“985”工程基金项目 (0903005104969); 重庆市教育规划课题 (2006-GJ-090/088)

通讯作者: 陈永进

1.2 工具

青少年时间管理倾向量表(ATMD), 由黄希庭等编制。该量表由时间价值感、时间监控观和时间效能感三个分量表构成, 共 44 个题目, 采用 5 级评分(1~5 分)^[14]。

自我和谐量表, 由王登峰编制, 包括自我与经验的不和谐、自我灵活性和自我刻板性三个分量表, 共 35 个题目, 采用 5 级评分(1~5 分)。自我与经验的不和谐、自我刻板性两个分量表得分越高, 表示自我和谐程度越低; 而自我灵活性得分越高, 表示自我和谐程度越高^[11]。

2 结 果

2.1 大学生时间管理倾向与自我和谐总体状况

表 1 大学生在两个量表上的总体测量结果(x±s)

	总体	学科		性别		独生	
		文科	理工	男	女	是	否
TMD 总分	111.32 ± 20.26	110.0 ± 21.27	111.97 ± 19.73	110.84 ± 20.09	112.33 ± 20.67	116.57 ± 19.18	107.9 ± 20.31
时间价值感	21.7 ± 5.86	22.58 ± 5.91	21.27 ± 5.80	21.35 ± 5.97	22.50 ± 5.56	22.36 ± 5.87	21.30 ± 5.84
时间监控观	65.58 ± 13.53	63.67 ± 13.75	66.58 ± 13.34	65.68 ± 13.78	65.38 ± 13.05	68.95 ± 12.68	63.46 ± 13.68
时间效能感	24.00 ± 5.32	23.7 ± 5.40	24.11 ± 5.29	23.80 ± 5.30	24.44 ± 5.36	25.26 ± 5.41	23.19 ± 5.12
自我不和谐	51.88 ± 8.60	51.42 ± 8.84	52.11 ± 8.48	51.68 ± 8.34	52.28 ± 9.15	51.42 ± 9.10	52.16 ± 8.30
自我灵活性	24.58 ± 6.28	25.52 ± 7.10	24.10 ± 5.77	24.37 ± 5.97	25.02 ± 6.91	25.36 ± 6.35	24.10 ± 6.22
自我刻板性	24.99 ± 4.09	25.42 ± 4.32	24.76 ± 3.95	24.96 ± 4.21	25.03 ± 3.84	24.65 ± 4.27	25.22 ± 3.96

表 2 大学生时间管理倾向与自我和谐各维度的相关系数

	自我不和谐	自我灵活性	自我刻板性
ATMD	- 0.332**	0.406**	- 0.228**
时间价值感	- 0.073	0.398**	- 0.111*
时间监控观	- 0.312**	0.278**	- 0.191**
时间效能感	- 0.390**	0.400**	- 0.259**

注: *P<0.05; **P<0.01

2.3 时间管理倾向对自我和谐回归分析

以时间管理倾向三维度为自变量, 分别以自我和谐三维度为因变量进行逐步回归分析, 其标准偏回归系数 和显著性水平 P 见表 3。由表 3 可知, 时间效能感对自我和谐各维度有显著的回归效应, 时间价值感对自我灵活性的回归效应显著。

表 3 时间管理倾向对自我和谐各维度逐步回归分析参数表

	自我不和谐		自我灵活性		自我刻板性	
	β	P	β	P	β	P
时间价值感			0.286	0.001		
时间监控观						
时间效能感	- 0.390	0.001	0.288	0.001	- 0.259	0.001

3 讨 论

本研究发现, 独生子女和非独生子女大学生在时间管理总分、时间监控观和时间效能感上存在极其显著的差异, 我们认为这与二者之间的人格差异

大学生在时间管理倾向和自我和谐各分量表上得分的平均分和标准差列于表 1。多元方差分析表明, 学科变量和独生(否)变量的主效应显著(Wilks' 值=0.94, F=3.27, P<0.05; Wilks' 值=0.94, F=

3.41, P<0.05)。进一步, 从组间检验来看, 学科变量对自我灵活性的主效应显著(F=3.81, P<0.05), 文科学学生得分显著高于理工科学生; 独生(否)变量对时间监控观、时间效能感和时间管理总分的主效应显著(F=13.39, P<0.001; F= 16.48, P<0.001; F=16.52, P<0.001), 独生子女大学生得分显著高于非独生子女。

2.2 大学生时间管理倾向与自我和谐相关分析

由表 2 可知, 时间管理倾向与自我与经验的不和谐(时间价值感除外)和自我刻板性存在显著的负相关, 与自我灵活性存在显著的正相关。

有关。有研究表明, 独生子女比非独生子女更有信心、敢为性和竞争意识^[15], 这些特质差异也会体现在二者的时间监控观和时间效能感上。研究还发现, 自我灵活性在学科变量上(文科和理工科)有显著差异, 这可以解释为文科和理工科学习的内容和思维风格不同, 社会科学有较大的灵活性, 而自然科学要求有严密的逻辑思维。

在大学生时间管理倾向与自我和谐的关系中, 时间管理倾向与自我与经验的不和谐(时间价值感除外)和自我刻板性存在显著的负相关, 与自我灵活性存在显著的正相关。可以这样理解, 善于时间管理的人, 获得的成功经验越多, 自我与经验的不和谐程度就越低; 对时间的控制和运用越有效, 个人在处理生活事件的时候就有更大的灵活性, 感受到自我的灵活性程度就越强, 自我刻板性就越底。总之, 善于时间管理的人有更积极的自我观念, 自我和谐水平更高。另外, 回归分析显示, 时间效能感对自我和谐各维度具有显著的预测作用, 时间价值感对自我灵活性的预测作用显著。这表明, 时间管理倾向是影响大学生自我和谐的一个重要因素。

(下转第 367 页)

同伴接纳(0.24), 而对学校满意度的影响最小(0.22)。

参 考 文 献

- 1 范丽恒. 国外教师期望研究综述. 心理科学, 2006, 3: 646-648
- 2 Brophy J, Good T. The influence of teachers' attitudes and expectations on classroom behavior. In Coop R, White K. Psychological concepts in the classroom. New York: Harper and Row, 1974. 42-83
- 3 Darley JM, Fazio RH. Expectancy confirmation processes: Arising in the social interaction sequence. American Psychologist, 1980, 35: 867-881
- 4 Miller DT, Turnbull W. Expectancies and interpersonal processes. Annual review of psychology, 1986, 37: 233-256
- 5 Swann WB. Identity negotiation: Where two roads meet. Journal of personality and social psychology, 1987, 53: 1039-1051
- 6 Babad E. Preferential affect: The crux of the teacher expectancy issue. In Brophy J. Advances in research on teaching. Expectations in the classroom. Greenwich. CT: JAI, 1998, 7: 183-213
- 7 Hall VC, Merkel SP. Teacher expectancy effects and educational psychology. In Dusek J, Hall VC, Meyer WJ. Teacher expectancies. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1985. 67-92
- 8 Nissim S. Teacher expectations, efficacy and feedback as related to preschoolers with disabilities. Doctoral Dissert-

ation, Columbia University Teacher College, 2003

- 9 Chang HM. Student perceptions of teacher behaviors and expectations in a selected private junior high school in Taipei, Taiwan, (ROC) (China). Doctoral Dissertation, University of South Dakota, 2000
- 10 She HC, Fisher D. Teacher communication behavior and its association with students' cognitive and attitudinal outcomes in science in Taiwan. Journal of research in science teaching, 2002, 39: 63-78
- 11 Weinstein RS, Marshall HH, Sharp L, et al. Pygmalion and the student: Age and classroom differences in children's awareness of teacher expectations. Child development, 1987, 58: 1079-1093
- 12 范丽恒. 教师差别行为的结构及其量表编制. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(2): 131-134
- 13 Huebner ES, Gilman R. An introduction to the multidimensional students' life satisfaction scale. Social indicators research, 2002, 60: 115-122
- 14 田丽丽, 刘旺. 多维学生生活满意度量表中文版的初步测试报告. 中国心理卫生杂志, 2005, 19: 301-303
- 15 Cooper HM. Models of teacher expectation communication. In Dusek J, Hall VC, Meyer WJ. Teacher expectancies. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1985. 135-184
- 16 黄芳铭. 结构方程模式: 理论与应用. 北京: 中国税务出版社, 2005

(收稿日期: 2008-01-23)

(上接第 369 页)

参 考 文 献

- 1 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
- 2 Britton KB, Tesser A. Effects of Time-Management Practices on College Grades. Journal of Educational Psychology, 1991, 83(3): 405-410
- 3 Macan HT, Shahani C, Dipboye LR, et al. College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. Journal of Educational Psychology, 1990, 82(4): 760-768
- 4 Nonis SA, Teng JK, Ford CW. A cross-cultural investigation of time management practices and job outcomes. International Journal of Intercultural Relations, 2005, 29(4): 409-428
- 5 Adams AG, Jex MS. Relationships Between Time Management, Control, Work-Family Conflict, and Strain. Journal of Occupational Health Psychology, 1991, 4(1): 72-77
- 6 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
- 7 尧国靖, 黄希庭, 罗春明, 等. 高中 A 型人格与时间管理的

关系. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(5): 337

- 8 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
- 9 秦启文, 张志杰. 时间管理倾向与心理健康关系的相关研究. 心理科学, 2002, 25(3): 360-361
- 10 王登峰, 黄希庭. 自我和谐与社会和谐—构建和谐社会的心理学解读. 西南大学学报(人文社会科学版), 2007, 33 (1): 1-7
- 11 王登峰. 自我和谐量表的编制. 中国临床心理学杂志, 1994, 2(1): 19-22
- 12 Pavot W, Fujita F, Diener E. The relation between self-aspect congruence, personality and subjective well-being. Personality and Individual Differences, 1997, 22(2): 183-191
- 13 蒋灿, 阮昆良. 大学生自我价值感与自我和谐的相关研究. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2006, 32(2): 13-16
- 14 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
- 15 许克毅, 宋宝萍. 独生子女与非独生子女大学生人格比较研究. 当代青年研究, 1996, 4: 13-16

(收稿日期: 2007-12-05)