

时间管理倾向与自尊、自我效能、学习满意度: 中介作用分析^{*}

张志杰^{**}

(西南师范大学心理学院, 重庆, 400715)

摘 要 探讨时间管理效能对时间监控行为和自尊、自我效能和学习满意度的中介作用。随机选取 260 名大学生为研究对象, 结果表明时间管理效能对时间监控行为和自尊、自我效能和学习满意度具有部分中介作用。也就是时间监控行为既可以通过时间管理效能来影响自尊、自我效能和学习满意度, 也可以直接影响自我效能和学习满意度。

关键词: 时间管理倾向 自尊 自我效能 学习满意度 中介作用

1 引言

许多研究发现^[1-6], 时间管理行为与压力、抑郁、焦虑、躯体紧张感等存在显著的负相关, 与自尊、主观幸福感、工作满意度、绩效等存在显著的正相关。但是 Macan 等在随后的研究中发现^[7], 时间管理行为的改变不能产生相应的变化。因此 Macan 在时间管理研究中引入知觉的时间控制(perceived control of time)的概念, 认为时间管理训练导致的行为方式上的变化, 是通过知觉的时间控制对工作压力、绩效等结果变量产生影响。在其时间管理的过程模型中(process model of time management)中(图 1), Macan 发现知觉的时间控制在时间管理行为和工作满意度、工作压力之间具有中介作用(mediate), 也就是通过时间管理行为训练提高了员工的时间控制感, 从而提高了员工的工作满意度, 并降低工作所诱发的紧张以及躯体紧张, 但是并没有发现对工作绩效的影响。随后 Jax 和 Elacqua^[8]发现知觉的时间控制在目标设置和优先级、组织倾向和压力之间具有部分中介作用。Adams 和 Jex^[9]发现知觉的时间控制在工作满意度、健康和自我管理行为之间也具有中介作用。Claessens, van Eerde, Rutte 等^[10]的研究也发现知觉的时间控制在计划行为和工作压力、工作满意度和工作绩效之间具有部分中介作用。

时间管理倾向是我们从人格特征的角度提出一个心理结构。在时间管理倾向的三维结构中^[11], 时间监控行为是通过一系列外显的活动来体现的, 例如计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等一系列监控活动。而时间效能维度则体现个体对自己利用和运筹时间的信念和预期, 是个体对时间管理的信心以及对时间管理行为能力的估计。而 Macan 的知觉的时间控制则评价个体对自己管理时间行为的影响程度, 如“我感到能够控制我的时间”, “我有信

心我能够按时完成工作”等。因此, 我们认为时间监控行为与时间管理行为, 时间效能感和知觉的时间控制具有相似的机制。

如果时间监控行为与时间管理行为, 时间效能感和知觉的时间控制具有相似的机制, 那么时间效能感也应当在时间监控行为和相关的变量之间具有中介作用。因此本研究基于 Macan 时间管理的过程模型, 以大学生为被试, 探讨时间效能感对时间监控行为和学业满意度、自尊、自我效能等变量的中介作用(图 2)。

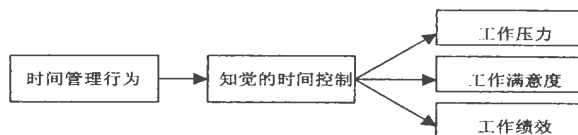


图 1 Macan 的过程模型

2 方法

2.1 被试

选取西南师范大学一至四年级本科生, 共收回有效问卷 260 份。其中, 男生 127 人, 女生 133 人。平均年龄为 19.23 ± 4.23 岁。

2.2 测量工具

2.2.1 时间监控行为量表

选用黄希庭等编制的时间管理倾向量表中时间监控行为分量表。该分量表包括置目标、计划、优先级、时间分配和反馈性五个维度, 共 24 个项目。例如, “我通常把每天的活动安排成一个日程表”, “我总是把大量的时间花在做重要的工作上”。量表采用 5 点等级计分。高分者表示在日常的学习活动中较多的使用这些行为。Cronbach's α 为 0.65。

2.2.2 时间效能感量表

选用黄希庭等编制的时间管理倾向量表中时间效能分量表。该分量表包括两个维度, 共 10 个项

^{*} 受国家自然科学基金项目(时间记忆分段综合模型的实验研究, 项目批准号: 30270467), 及重庆市教育科学规划项目(青少年时间管理倾向的培养与健全人格养成研究, 课题批准号: 04-GJ-086)资助。

^{**} 通讯作者, 黄希庭, 男, E-mail: xthuang@swnu.edu.cn

目。例如,“我能够有效地利用自己的时间”,“我的时间大部分都掌握在自己手中”。量表采用 5 点等级计分。高分者表明对自己时间管理能力有较高的评价。Cronbach's α 为 0.72。

2.2.3 自尊量表

选用 Rosenberg 自尊量表,共有 10 个项目。采用 4 点等级计分。例如,“我能和其他人一样把事情做好”,“我对自己感到满意”。高分这表明具有高的自尊水平。Cronbach's α 为 0.87。

2.2.4 自我效能感量表

选用 Paulhus 等的控制域量表(SOC)中的个人效能分量表(Personal Efficacy Scale)。共有 10 个项目。采用 7 点等级计分。高分则表明具有较高的自我效能感。Cronbach's α 为 0.62。

2.2.5 学习满意度量表

学习满意度采用直接测量法。采用“总的来说,您对自己目前的学习状况是否感到满意”来测量被试学习满意的程度。1 表示非常不满意,7 表示非常

满意。被试根据自己的感受做出相应的选择。

2.3 研究程序

以班为单位集体施测于被试。所有的量表同时发放于每一个被试,由主试按统一的指导语说明作答要求。在学生完全理解作答要求后,统一进行作答。所有问题一次完成。防止不同量表编排顺序对作答的影响,随机安排四个量表的作答顺序。

数据分析采用 SPSS10.0 和 AMOSE4.0 软件进行处理。

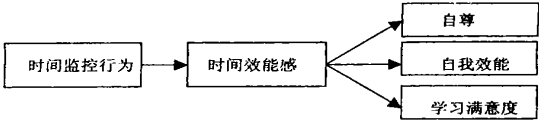


图 2 假设的模型

3 结果

3.1 描述统计结果

时间监控行为、时间效能感和自尊等变量之间的描述统计结果见表 1。

表 1 各变量之间的相关分析

变量	M	SD	1	2	3	4	5
1 时间监控行为	79.92	12.61	—				
2 时间效能感	35.67	5.64	.71 **	—			
3 自尊	30.36	5.05	.30 **	.40 **	—		
4 自我效能感	48.11	6.21	.49 **	.50 **	.33 **	—	
5 学习满意度	4.88	1.44	.34 **	.36 **	.44 **	.28 *	—

注: * $p < .05$, ** $p < .01$

结果显示各变量之间存在显著的相关,说明各个变量之间存在进一步分析的可能。

3.2 时间效能感的中介作用

本研究采用结构方程模型(structural equation modeling)的方法来研究时间效能感的中介作用。与传统的中介作用采用的多元回归分析方法相比,结构方程模型允许对所有的变量同时进行检验,并能评价整个模型的拟合效果。并且这种方法还可以减少犯 I 类错误的概率。

基于 Macan 的过程模型,我们首先检验了假设的时间效能感的完全中介效应(full mediation effect)^[12],即时间监控行为完全通过时间效能来对自尊、自我效能和学习满意度产生影响。结果表明数据并不能很好的支持所假设的模型($\chi^2=59.10$, $df=6$, $CFI=0.72$, $TLI=0.74$, $RMSEA=0.18$)。

在此基础上,我们把时间效能感的完全中介模型改为部分中介模型(partial mediation model),也就是使时间监控行为也对自尊、自我效能和学习满意度产生直接的影响,最后结果($\chi^2=10.17$, $df=4$, $CFI=0.92$, $TLI=0.93$, $RMSEA=0.07$)如图 3 所示。

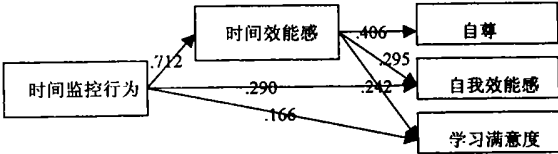


图 3 时间效能感的部分中间作用

个维度中,时间监控行为和时间效能感是时间管理倾向中的两个重要的成分。这两个成分与学业成绩、主观幸福感、自我价值感等许多变量之间存在显著的相关。因此本研究的目的在于进一步探讨作为人格特质的时间管理倾向的作用机制,即时间效能感在时间监控行为和相关变量的中介作用。全部中介作用的意义在于时间监控行为,如计划、安排等活动通过时间效能感来对自尊、自我效能感和学习满意度等起作用。这就意味着通过时间监控行为的训练或实施,只有形成了对这些监控行为较高的信心或评价后,才能导致自尊、自我效能感提高以及学习满意度增加。但是时间监控行为,例如设置计划和目标等行为要求学生根据自己的学习目标来合理、有效的安排自己的各种活动,并合理的分配相应的资源,也可能直接提高自己的学习满意度。因此,也就可能存在时间监控行为对学习满意度等变量的直接影响作用。研究结果并没有支持时间效能感的全

4 讨论

先前的研究表明^[13-15],在时间管理倾向的三

部中介作用。

在此基础上,我们增加了时间监控行为到自尊、自我效能感和学习满意度的路径,把原有的完全中介模型改为部分中介模型,结果发现时间效能感在时间监控行为和自尊、自我效能感和学习满意度之间具有部分中介作用,体现在(1)时间监控行为的使用可以导致时间效能感的提高,从而可以提高自尊、自我效能感和学习满意度;(2)时间监控行为的使用可以直接影响自我效能感和学习满意度。这也与 Macan 的知觉的时间控制的研究结果相一致, Jex、Elacqua 以及 Claessens 等的以企业员工为对象的研究也没有发现知觉的时间控制在时间管理行为(如计划行为、目标设置等)与相关变量(如工作满意度、工作绩效、工作压力)之间存在的完全中介作用。

本研究结果表明时间效能感在时间管理倾向的培养和训练中具有重要的作用。这就要求在时间管理倾向的培养过程中,一方面要注重时间管理行为技能的提高,另一方面要让学生体会到自己对管理时间行为的信心,也就是培养学生控制和支配时间的自信心。例如,虽然学生能够使用计划、安排等时间管理行为,但如果没有体会到对时间利用和控制的信心,也可能体现不出时间管理训练的积极效果。因此,要求学生纪录他们的时间管理行为以及他们对于时间管理行为的评价将能够帮助学生认识到时间管理行为的益处,并能够减少他们知觉和行为之间的差异性。在培养学生的时间管理倾向人格特征时,一方面要注重对诸如目标设置、计划、安排等时间管理行为技能的培养,同时也要注意在这个过程中学生的自我评价和体验,即形成学生的对时间管理行为的效能感,以此达到积极的效果,养成健康的人格品质。

5 结论

本研究结果表明时间管理效能和时间监控行为与自尊、自我效能感和学习满意度之间具有部分中介作用,时间监控行为既可以通过时间管理效能来影响自尊、自我效能感和学习满意度,也可以直接影响自我效能和学习满意度。

6 参考文献

1 Britton B. k., & Tesser, A. Effects of Time—Management

Time Management Disposition, Self-esteem, Self-efficacy and Learning Satisfaction: An Analysis of the Mediation Model

Zhang Zhijie

(School of Psychology, Southwest China Normal University, Chongqing, 400715)

Abstract The aim of the research was to explore the mediation effect of time efficacy between time control behaviors and other variables. The data were collected from 260 college students. The results showed that partial, rather than full, mediation of time efficacy was found from the data. In other words time efficacy mediated partially the relation between time control behaviors and self-esteem, self-efficacy, and learning satisfaction. The study demonstrated the importance of time efficacy in time management disposition training.

Key words time management disposition, self-esteem, self-efficacy, learning satisfaction, meditation

Practices on College Grades. Journal of Educational psychology, 1991, 83(3): 405—410

- 2 Macan T. H., Shahani C., Dipboye R. L. et. al. College students' time management: Correlations with academic performance and stress. Journal of Educational psychology, 1990, 82(4): 760—768
- 3 Bond M & Feather N. Some correlates of structure and purpose in the use of time. Journal of Personality and Social Psychology, 1997, 7(1): 27—32
- 4 Nonis S A The relationship of perceived stress and academic performance to perceived control of time. Marketing Education Review, 1997, 7(1): 27—32
- 5 Peeters MG & Rutte CG Time management behavior as a moderator for the job demand—control interaction. Journal of Occupational Health Psychology, 2005, 10(1): 64—75
- 6 Misra R., McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 2000, 16(1): 41—51
- 7 Macan T H. Time management: test of a process model. Journal of Applied Psychology, 1994, 79(3): 381—391
- 8 Jex SM, Elacqua TC. Time management as a moderator of relation between stressor and employee strain. Work & Stress, 1999, 13(2): 182—199
- 9 Adams, GA & Jex, SM. Relationship between time management, control, work—family conflict, and strain. Journal of Occupational Health Psychology, 1999: 72—77
- 10 Claessens BJC, van Eerde, W, Rutte, CG, & Rote, RA. Planning behavior and perceived control of time at work. Journal of Organizational Behavior, 2004, 25(8): 937—950
- 11 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
- 12 Baron RM & Kenny DA The moderator—mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical consideration. Journal of social psychology and personality, 1986, 6: 1173—1182
- 13 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
- 14 张志杰, 黄希庭, 凤四海, 邓麟. 青少年时间管理倾向相关因素的研究. 心理科学, 2001, 24(6): 649—653
- 15 张志杰, 黄希庭, 崔丽弦. 大学生时间管理倾向与学习满意度: 递增效度的分析. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2004, 30(4): 42—45