

时间管理倾向同人格及心理健康关系的综述

陈 挺 张晓霞

(华东师范大学认知与心理科学学院 中国 上海 200062)

【摘 要】回顾时间管理倾向概念的提出,并且从已有文献的研究结果中总结时间管理倾向与其它一些人格特征以及心理健康的关系,最后发现现有研究的不足之处。

【关键词】时间管理倾向;时间管理;相关;ATMD

Review of the Relationship Between TMD and Personalities, as Well as Mental Health

CHEN Ting ZHANG Xiao-xia

(College of Psychology and Cognition Science, East China Normal University, Shanghai 200062, China)

【Abstract】This article reviews the conception of Time Management Disposition (TMD). And then talks about the relationship between TMD and some other personalities, as well as mental health. At last, some deficiencies of the existing researches are figured out.

【Key words】Time management disposition; Time management; Correlation; ATMD

时间是一种有限的资源,古来就有“一寸光阴一寸金”的说法。现在这个快节奏的社会中,时间管理变得更加重要。这引起了心理学家对于时间管理的关注。Britton、Macan 等对时间管理和时间管理行为的探讨开创了心理学家对时间管理的研究。

1. 时间管理的结构

在对时间管理的研究中,国外一些学者根据自己对于时间管理模型的不同理解编制了一些时间管理方面的问卷并且提出了时间管理的不同的结构。Bond 和 Feather(1988)编制了时间结构问卷(Time Structure Questionnaire,简称 TSQ),在这个问卷中,时间管理由五个因素:目的感、有结构的常规行为、当前定向、有效组织、坚持性组成。而 Macan 等人(1990)认为 TSQ 的问题过于概括,而没有反应受测者具体的时间管理,从而编制了时间管理行为量表(Time Management Behavior Scale,简称 TMB)。TMB 包含了设置目标和优先级、计划-计划和安排、时间的自觉控制以及混乱倾向四个基本维度。Britton 和 Tesser(1991)编制了时间管理量表(Time Management Questionnaire,简称 TMQ),有三个因素即短期计划、时间态度和长期计划构成。

国外学者的研究也带动了国内对于时间管理的研究热情。特别是黄希庭等人“时间管理倾向”概念的提出,在这一方面做出了卓越的贡献。

2. 时间管理倾向概念的提出

黄希庭和张志杰(2001a)在 TSQ 和 TMQ 问卷的基础上,编制了青少年时间管理倾向量表(Adolescence Time Management Disposition Scale,简称 ATMD),并且提出了时间管理倾向(Time Management Disposition)的概念。他们认为,时间管理倾向是个体运用时间方式上所表现出来的心理行为和特征。是一种具有多维度多层次心理结构的人格特征,是由时间价值感、时间监控观以及时间效能感构成。

时间管理倾向的 3 个维度是从时间管理的整个过程来区分的,是一种过程性的特征结构。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,它通常是充满情感,对个体运用时间的方式具有导向作用。时间价值感是个体时间管理的基础。时间监控观是个体利用和运筹时间的观念和能力,它是通过一系列外显的活动来体现,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。时间效能感指个体对时间管理的信心以及对时间管理行为能力的估计,它是制约时间监控的一个重要的因素。

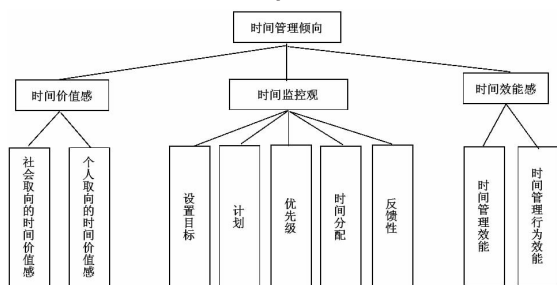


图 1 时间管理倾向结构图

(摘自黄希庭、张志杰(2001b):论个人的时间管理倾向)

3. 时间管理倾向是一种人格特征

Wessman(1973)发现个体对时间的态度和利用反映了一种基本的人格特征。黄希庭和张志杰(2001a,2001b)认为,个人的时间管理倾向是一种人格特征。个人在利用和支配时间上的人格特征不仅表现在行为上,而且与其对待时间的态度以及对时间的价值观念密切联系。时间价值感、时间监控观和时间效能感分别是价值观、自我监控和自我效能个体运用时间上的心理特征,即时间维度上的人格特征。因此,他们把时间管理上的人格特征称为时间管理倾向。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。

4. 时间管理倾向的相关研究

在黄希庭和张志杰提出时间管理倾向这一概念之后,许多研究者根据自己的研究兴趣,在从各个角度对时间管理倾向做了很多相关的研究,形成了丰富的成果。这些研究包括时间管理倾向与其它一些人格的关系,与学业成就、心理健康的关系以及不同群体的时间管理倾向特点的比较等。

4.1 时间管理倾向与其它人格的关系

4.1.1 时间管理倾向与自我观念

Markus 和 Kitayama(1991)认为自我观念是个人在成长过程中不断发展起来的对自己的认识与理解,对自己人格特质、信仰、情绪、价值以及行为方式的认识与理解,它对行为具有统领作用。

张志杰等人(2001)的研究发现,时间管理倾向各维度与总体、一般和特殊自我价值感之间存在显著的正相关,随着自我价值感抽象程度的降低,时间管理倾向对自我价值感的影响程度也越大。

4.1.2 时间管理倾向与心理控制源

张永红(2003)的研究发现,大学生时间管理倾向与心理控制源存在密切的关系,主要表现为心理控制源与时间管理倾向总分及时间效能感、时间监控观存在显著负相关,即越内控的大学生,时间管理得越好,在时间效能感和时间监控观得分也越高,越外控的大学生,时间管理得越差,在时间效能感和时间监控观上得分也越低。张锋等人(2005)的研究结果表明心理控制源与时间管理倾向存在显著相关,并且心理控制源存在以自我价值感为中介变量对时间管理倾向的显著的间接效应。

4.1.3 时间管理倾向与成就动机

钟慧(2003)指出,大学生时间管理倾向对其成就动机具有预测作用,时间价值感可能是通过时间监控观和时间效能感来影响成就动机;大学生时间管理倾向各维度与其追求成功动机存在显著正相关,与避免失败动机存在显著负相关;大学生高时间管理倾向者成就动机水平明显高于低时间管理倾向者。因此,大学生时间管理倾向可能是影响其成就动机的一个重要因素。任泽港等人(2008)研究发现,大学生时间管理倾向与成就动机成显著正相关,且对成就动机有显著的预测作用;其中时间效能感对成就动机有直接效应,时间价值感和时间监控观对成就动机有间接效应。

4.2 时间管理倾向与心理健康

秦启文和张志杰(2002)的研究结果表明时间管理倾向和心理健康之间存在一定程度的相关,主要表现为时间管理倾向及其各维度与

心理健康各因子的相关集中体现在躯体化、抑郁和焦虑等维度即总症状指数上。时间管理倾向高分者和低分者在躯体化、焦虑和抑郁因子也表现出显著差异。

李儒林等人(2006)研究认为,时间管理倾向与总体主观幸福感、生活满意度和积极情感存在显著的正相关,与消极情感存在显著负相关。而且在时间价值观、时间监控观和时间效能感上也存在着同样的趋势。他们的研究结果表明时间效能感与积极情感和消极情感都具有较好的回归效应,因此认为时间效能感是衡量主观幸福感的最好的预测指标。

5. 现有时间管理倾向研究的不足

对现有研究的总结中,我们发现了以下几点对时间管理倾向研究的不足之处。

5.1 自黄希庭和张志杰提出时间管理倾向这一概念之后,国内涌现出了非常多的对于时间管理倾向的研究。但是,绝大部分的研究是时间管理倾向与其它因素的相关研究,缺乏实验性的研究。

5.2 对于时间管理倾向的结构,对于时间管理的模型,几乎没有人提出挑战或者提出新的结构模型,这使得时间管理这一领域的发展受到了局限。应该有更多的关于时间管理模型的探讨,以推进时间管理的完善。

5.3 时间管理的研究是为了对人们日常的时间管理提出建议,改善人们的生活。在国外,有很多研究关注时间管理的训练(如 P. Green&Skinner,2005;van Eerde,2003),但是在国内的研究中较少有这方面的研究。科

【参考文献】

- [1]黄希庭.时间与人格心理学探索[M].北京:北京师范大学出版社,2007.
- [2]Bond,M.J.,&Feather,N.T.Some correlates and purpose in the use of time [J]. Journal of Personality and Social Psychology,1988,55:321-329.
- [3]Macan,T.H.,Shahani,C.,Dipboye,R.L.,&Philips,A.P.College students' time management:Correlations with academic performance and stress [J].Journal of Educational Psychology,1990,82:760-768.

(上接第 544 页)的状态,若不能及时加以正确引导,将对其世界观、人生观、价值观产生很大影响。”可见,增强大学生的政治敏锐性,是大学生思想政治教育的当务之急。

高等教育工作者应该将培养大学生正确的价值观,放在高等教育培养人才工作的首位,要通过各种教育手段和教育途径,帮助当代大学生树立崇高的政治理想、强烈的社会责任和明确的价值追求。应该在增加大学生与社会政治生活接触的广度和深度的基础上,将书本知识和实践知识、专业知识和社会知识相结合,使大学生通过历史的、民族的、传统的、客观的、现实的文化积淀,增强政治敏锐性,提高政治洞察力,适应政治文化更加多元的时代。科

【参考文献】

- [1]孙长缨.职场十人谈:大学的收获和遗憾[J].中国大学生就业,2007,(9).
- [2]李园园.最佳求职者之七:大学生,拿什么去就业[J].中国大学生就业,2007(1)
- [3]胡锦涛.切实加强和改进大学生思想政治教育工作.http://www.hftc.edu.cn/jpkc09/jys/view.asp?id=141.
- [4]http://baike.baidu.com/view/1039807.htm.

作者简介:罗先凤(1975.03—),女,宜宾学院团委副书记,讲师,硕士研究生,主要从事思想政治教育研究。

[责任编辑:翟成梁]

(上接第 552 页)3.2 在考试管理中防止考生二次登陆。

通过获取考生登陆的机子的 IP 地址,使考生只能在一台机上登陆一次。

3.3 自动出卷中使抽取试题不重复。

解决办法:先按知识点+难度系数进行多关键字排序,然后再随机抽取试题。

4. 结论与展望

由于时间关系该系统还有一些功能没有完成,比如还可以在以下方面进一步完善:

4.1 通过扫描仪等输入设备输入试卷并自动识别分类,减轻输入大量题目的工作量,提高效率。

4.2 增加教师作业布置、批改、发放;学生网上做作业、交作业、查作业相关模块。

相信该系统的建成使用可以对高校网络教学的具体应用产生重大的影响,改善了教学内容受时间与空间的限制问题,使得教学计划、教学大纲更加体系化,提高了教师的工作效率。充分利用校园网的网

络平台,对学院教学质量的提高有很大的帮助,实现资源共享。科

【参考文献】

- [1]申时凯,李海雁.数据库应用技术(SQL Server 2000).中国铁道出版社.
- [2]杨世锡.ASP.NET+SQL Server 动态网站开发.电子工业出版社.
- [3]李敏.网上考试系统[硕士学位论文].电子科技大学,2005.
- [4]鄢涛.基于 B/S 模式的通用无纸化考试系统的设计与实现[硕士学位论文].电子科技大学,2005.
- [5]唐俊.应用 B/S 结构的模块化网络教学系统设计.西安石油大学学报.2008 年 9 月.
- [6]黄睿.基于 B/S 模式的网络教学系统设计与开发.湘潭师范学院学报(自然科学版),2004 年 3 月.
- [7]衡冬梅.基于 .NET 的网络教学系统设计.科技情报开发与经济,2008 年 5 月.
- [8]张宗飞.基于 SQL Server 的网络教学系统设计与实现.计算机与数字工程,2008 年第 5 期.

[责任编辑:张新雷]