

大学生时间管理倾向的研究综述与展望

王松云

(南京中医药大学翰林学院学工处 江苏·泰州 225500)

中图分类号:G640

文献标识码:A

DOI:10.16871/j.cnki.kjwhb.2016.03.063

摘要 时间是一种独特且重要的资源,大学生是一个特殊的群体,大学生时间管理倾向研究引起了众多研究者的关注。本研究旨在梳理大学生时间管理倾向的概念研究以及国内外的实证研究,探讨目前研究存在的问题,以期为后人的研究提供借鉴。

关键词 大学生 时间管理倾向 概念研究 实证研究

Review and Prospect of Research on Time Management Disposition of Undergraduate Students // Wang Songyun

Abstract Time is a unique and important resource. Undergraduate students are a special group, and time management disposition of undergraduate students has caused the attention of many researchers. The purpose of this study is to comb concept study and empirical study about time management disposition of undergraduate students at home and abroad, to discuss the existing problems in the present study and to provide some reference for future research.

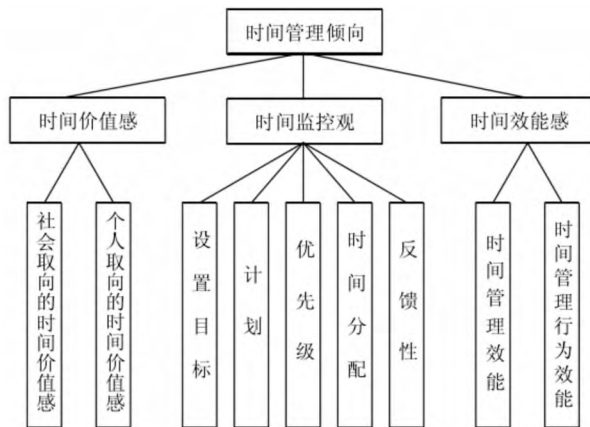
Key words undergraduate students;time management disposition;concept study;empirical study

对于学习者来说,时间是一项重要的资源和学习内容,时间对于每个人来说都是公平的,这就涉及了时间管理的问题。许多大学生由于不能合理且有效地对时间进行管理,出现了生活和学习上的诸多不适,这不仅不利于大学生个人的成长成才,而且会影响和谐校园的建设。关于时间管理的研究有很多,但是有关大学生时间管理倾向的有哪些?这些研究对后人的研究又会有哪些帮助?本研究回顾以往关于大学生时间管理倾向的研究,揭示以往研究的特点,力争能够对后续的研究有所帮助。

1 时间管理倾向的概念研究

时间是一种不可逆并且不可存储的资源,最初对时间管理以及时间管理行为进行研究的是 Britton, Macan 等(1990,1991)。在国内,黄希庭、张志杰等人(2001)根据前人的研究,提出了时间管理倾向的概念,在这个概念体系中,

他们将时间管理倾向视作一种人格特质,认为时间管理倾向是个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征,包括时间价值感、时间监控观和时间效能感。时间价值感指的是个体对时间的功能和价值的稳定的态度和观念,是时间管理的基础;时间监控观是个体利用和运筹时间的能力和观念;时间效能感指个体对自己驾驭时间的信念和预期,是制约时间监控的一个重要因素。具体模型如下:



黄希庭结合上述的理论体系并且根据我国青少年的实际情况,编制了我国青少年时间管理倾向量表,在此基础上做了大量有关青少年时间管理倾向的研究,推进了国内有关时间管理倾向研究。

2 国内关于大学生时间管理倾向的实证研究

黄希庭和张志杰(2001)编制了青少年时间管理倾向量表,国内关于这方面的研究越来越丰富了。

2.1 大学生时间管理倾向与成就动机的相关研究

钟慧(2003)研究了大学生时间管理倾向和个体成就动机的关系,研究结果发现,越善于管理时间的个体,其成就动机就越高。任泽港和柳春香(2006)的研究结果证实了上述研究,即个体的时间管理倾向与其成就动机息息相关。

2.2 大学生时间管理倾向与心理健康的相关研究

张志杰、秦启文(2002)、张锋等(2005)以及涂涛、王道阳(2009)认为大学生的时间管理倾向与其心理健康水平存

作者简介:王松云(1987—),助教,研究方向为发展与教育心理学。

在一定的关联。在进行了一系列的研究之后发现,个体时间管理倾向的得分越高,不良情绪(焦虑、抑郁)的得分越低。何伟强、胡建梅等(2004)对个体的时间管理倾向和心理压力水平之间的关系进行了研究,发现,大学生时间管理的行为效能对其心理压力有预测作用。

2.3 大学生时间管理倾向与人格的相关研究

狄敏、黄希庭(2004)研究了大学生时间管理倾向与人格之间的关系,结果发现,A型人格的大学生与B型人格的大学生相比,A型人格的大学生追求成功的欲望比较强烈,因此,A型人格的大学生往往能够更合理并且高效地管理时间。

2.4 大学生时间管理倾向与其他因素的相关研究

张志杰、黄希庭(2004)研究了大学生学习满意度和时间管理倾向之间的关系,结果发现,在时间管理倾向中,时间价值感和时间效能感对个体的学习满意度有较好的预测作用。

阮昆良(2004)、高丽娜和李丽娜(2009)对大学生的心理控制源于时间管理之间的关系进行研究,研究发现,倾向于自我内控的学生,时间管理倾向的得分较高,这说明,心理控制源对时间管理倾向有显著的预测作用。

张甜、谢钰涵(2006)研究了时间管理倾向与自信心之间的关系,研究发现,不同类型的大学生(艺术类大学生与普通专业大学生)时间管理倾向与自信心水平的相关度存在显著性差异。

陈和平与陈永进(2008)研究表明大学生的时间管理倾向是影响自我和谐的一个重要因素,其中,时间效能感是其最好的指标。

冯现刚、傅琪(2011)研究发现学生的时间管理倾向水平越高,学生的学习动机也就越强。

3 国外关于大学生时间管理倾向的研究

Britton 和 Glynn(1989)将计算机系统的概念引入时间管理的理论架构中,将时间管理分为宏观、中观和微观三个水平。Britton 和 Tesser(1991)在这个理论模型的基础上,编制了时间管理量表(TMQ),此量表包含短期计划、时间态度以及长期计划。

Macan(1994)将个体分配相应的时间和资源以及对事情的重要性的排序作为分辨个体需求的依据,提出了个体时间管理的行为特征,并在此基础上,编制了时间管理行为量表(TMB),此量表将时间管理行为分为四个维度:设置目标和优先级别、计划和安排、时间自觉控制以及混乱倾向。

Britton(1991)和 Macan(1994)的研究结果显示,个体的学业成绩受到时间管理行为的影响。Kearns 和 Gardiner

(2007)研究结果认为,合理的时间安排以及明确工作目的能够提高个体的成就并且减少压力。

Hafner 和 Stock(2010)认为善于管理时间的大学生,其成就动机相对来说就比较高。

为了提高学生的时间管理技能,美国德克萨斯大学、伊利诺伊大学厄巴纳香槟分校以及加拿大滑铁卢大学等都开设了针对大学生时间管理的课程。

4 现存研究问题分析与展望

1)在实证研究方面,无论是国内还是国外,关于大学生时间管理的研究大多是关于时间管理倾向与其他因素的相关研究,较多关注的是时间管理倾向与成就动机、学习满意度、心理健康、自信心等因素的关系研究,对文化取向、心理控制源与时间管理倾向间的相关研究还较少,更没有关于文化取向、心理控制源对时间管理倾向的交互影响的研究;

2)在研究方法方面,大多研究采用问卷测试,在对时间管理倾向的干预方面,研究方法也比较单一,现有的研究大多采用团体辅导的方法进行干预,这种方法有一定的优势,但是适用范围较窄;

3)在研究对象方面,大多研究大学生这个群体,但是没有关于独立学院大学生在时间管理倾向方面的研究,研究的对象比较单薄。

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[J].心理科学,2001,33(4):338-343.
- [2] 刘文,张珊珊,安玲.大学生时间管理倾向的测量及与文化取向的关系[J].心理科学,2011,33(4):894-898.
- [3] 李婧.大学生时间管理倾向、心理控制源与学业拖延的关系[J].价值工程,2012(27):264-265.
- [4] 丁红燕.大学生时间管理倾向的干预研究[M].武汉:华中师范大学,2007.
- [5] 邓文君,傅宏.青少年时间管理倾向与自我和谐发展及相关研究[J].中国健康心理学杂志,2008,16(5):531-534.
- [6] 高丽娜,李丽娜,闫亚曼.大学生时间管理倾向与心理控制源、一般自我效能感的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2009(7):838-840.
- [7] Kearns,H.,&Gardiner,M.Is it time well spent?The relationship between time management behaviors, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context[J].High Education Research & Development,2007,26(2):235-247.
- [8] Britton,B.K.,&Tesser,A.Effects of time-management practices on college grades [J].Journal of Educational Psychology,1991,83:405-410.

编辑 李前锋