

时间管理倾向与生活质量关系的调查研究

秦启文 张志杰

(西南师范大学 西南发展与人才资源研究院, 重庆 400715)

摘要:用自编成人时间管理倾向量表和生活质量综合评定问卷对重庆市 75 名不同职业者进行问卷调查,以探讨时间管理倾向与生活质量的关系。研究表明:时间管理倾向各维度没有显著的性别差异,但在时间价值感、时间监控观和总体评价上存在文化程度的差异;生活质量中的四个维度也不存在性别差异,但在物质生活状态维度上存在显著的文化程度的差异;时间管理倾向和生活质量之间存在显著相关,时间管理效能对躯体功能、心理功能和社会功能具有显著的预测作用。

关键词:时间管理倾向;生活质量;调查研究

中国分类号: B849; C91 文献标识码: A 文章编号: 1003—5184(2002)04—0055—05

1 引言

时间管理是个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征。时间管理不但对个人的工作绩效具有预测作用,而且与主观幸福感、抑郁、焦虑等人格特质有着密切的关系。Jex 等^[1]的研究表明时间管理行为的运用与职员的压力呈显著负相关。Lang^[2]的研究也发现时间管理行为的运用与后继的抑郁、焦虑存在负相关。Macan^[3]的研究证实职员通过时间管理行为所形成的时间控制感,是导致工作压力降低和满意度升高的直接原因。对大学生的研究也发现^[4~6],时间管理不但对学生的学业成绩具有显著的预测作用,而且与焦虑、抑郁等存在显著的负相关,与自尊、主观幸福感、自陈健康状况等存在显著的正相关。

“时间就是效率”,“时间就是生命”。时间管理高手其生活质量必然是高的。可以想见,时间管理高分者不但业绩优秀、自尊心强,而且生活幸福美满;而时间管理低分者却与之相反。本研究拟从时间管理倾向的角度来探讨个体时间管理倾向与其生活质量的关系,进一步验证我们对时间管理倾向的理论构想^[7]。

2 方法

2.1 被试

重庆某社区内随机选取居民 75 人(男 48 人,女 27 人),年龄在 19~49 岁之间,平均年龄为 27.7 岁。所从事的职业有公务员、公司职员、教师、学生、无职业、医生、工人和自由职业者。

2.2 工具

2.2.1 时间管理倾向量表

自编的成人时间管理倾向量表^[8]。该量表的信度系数为 0.78。本量表由三个分量表构成:时间价值感量表,时间监控观量表和时间效能感量表,每个分量表所包含的项目数分别为 10、24 和 10。

2.2.2 生活质量综合评定问卷

本问卷是李凌江、杨德森等(1998)编制的“生活质量综合评定问卷”(Generic Quality of

Life Inventory—74, 简称 GQOLI—74), 主要作为社区普通人群生活质量的评估。包括躯体功能(睡眠与精力、躯体不适感、进食功能、性功能、运动与感觉功能)、心理功能(精神紧张度、负性情感、正性情感、认知功能、自尊)、社会功能(社会支持、人际交往能力、工作与学习、业余娱乐、婚姻与家庭)、物质生活状态(住房、社区服务、生活服务及经济状况)四个维度。有关研究表明该问卷具有良好的信度、效度和敏感性^[9]。

2.3 程序

采用个别测试的施测方式。每次测试由一名主试负责, 两次测验一次完成, 测试时间大约为 40~60 分钟。本研究的所有数据均采用 spss10.0 软件进行分析处理。

3 结果

3.1 社区人群时间管理倾向

3.1.1 社区人群时间管理倾向的性别、职业和文化程度的差异

从表 1 中可以看出, 无论在时间价值感、时间监控观、时间效能感上, 还是时间管理倾向的总体情况上, 均无性别差异。

表 1 社区人群时间管理倾向的性别差异

	男(48)	女(27)	p
时间管理倾向总分	161.1250(24.6815)	160.3704(15.5913)	> 0.05
时间价值感	37.3542(7.4762)	38.2222(4.8065)	> 0.05
时间监控观	85.5417(13.2873)	84.7778(9.9241)	> 0.05
时间效能感	38.2292(6.3018)	37.3704(4.2349)	> 0.05

注: 括号内的数字为标准差(以下同)

表 2 比较了文化程度(大专以上和大专以下)在时间管理倾向各维度上的差异, 结果表明在时间价值感、时间监控观和时间管理倾向总体评价上文化程度高者显著高于文化程度低者。

表 2 社区人群时间管理倾向的文化程度差异

	大专以下(30)	大专以上(45)	p
时间价值感	32.8667(4.1905)	41.5333(5.4213)	< 0.05
时间监控观	77.9000(11.7574)	89.5111(11.0508)	< 0.05
时间效能感	38.0333(6.8455)	37.8444(5.7336)	> 0.05
时间管理倾向总分	147.8000(17.6851)	168.8889(18.0343)	> 0.05

3.2 社区人群生活质量状况

从表 3 的研究结果表明, 在生活质量中的躯体功能、心理功能、社会功能和物质生活状态四个维度上均不存在性别差异。

表 3 社区人群生活质量的性别差异

	男(48)	女(27)	p
躯体功能	59.0365(12.7634)	62.2222(16.4784)	> 0.05
心理功能	48.0425(9.5369)	50.6404(10.6405)	> 0.05
社会功能	58.8151(9.9008)	59.7454(10.9073)	> 0.05
物质生活状态	48.5221(14.8280)	50.4051(15.4997)	> 0.05

表 4 比较了文化程度在生活质量四个维度上的差异, 可以看出躯体功能和心理功能上不存在文化程度的差异, 而在社会功能和物质生活状态上有显著的文化程度的差异。这说明文

化程度影响人们对时间价值和意义的判断。

表 4 社区人群生活质量的文化程度差异

	大专以下(30)	大专以上(45)	<i>p</i>
躯体功能	60.8958(12.4658)	59.7083(11.3445)	> 0.05
心理功能	48.3750(9.3999)	49.3796(10.3952)	> 0.05
社会功能	56.0208(9.3167)	64.9028(10.8023)	< 0.05
物质生活状态	50.6875(11.9517)	59.2083(12.7796)	< 0.05

3.3 时间管理倾向与生活质量的关系

表 5 考察了时间管理倾向和生活质量各维度的关系,结果表明时间管理倾向的总体评价与生活躯体功能无显著相关,与心理功能、社会功能和物质生活状态之间存在显著正相关。在时间管理倾向的各维度中,时间价值感与社会功能存在显著正相关,时间监控观、时间效能感与躯体功能、心理功能和社会功能之间存在显著正相关。

表 5 时间管理倾向与生活质量各维度相关系数表

	时间管理倾向总分	时间价值感	时间监控观	时间效能感
躯体功能	0.1824	0.0889	0.2808 [*]	0.3791 ^{**}
心理功能	0.2911 ^{**}	0.1529	0.2943 ^{**}	0.3087 ^{**}
社会功能	0.3419 ^{**}	0.2604 [*]	0.3059 ^{**}	0.3543 ^{**}
物质生活状态	0.2027 [*]	0.1561	0.1901	0.1889

表 6 为诸变量经过逐步回归分析的结果,其中在预测躯体功能、心理功能和社会功能方面,只有时间效能感进入了回归方程。其可以解释生活质量各维度的变异量分别是 13.4%、9.3%、和 14.2%。

表 6 时间管理倾向与生活质量各维度回归系数分析表

时间价值感	时间监控观	时间效能感
躯体功能		0.380
心理功能		0.309
社会功能		0.354
物质生活状态		

4 分析与讨论

在本研究中所选取的人口统计学指标是性别、文化程度和职业类型,由于文化程度和职业类型之间存在较高的相关,即文化程度较高者的职业主要是公务员、公司职员、教师和医生,而文化程度较低者的职业主要是无职业、工人和自由职业者。因此职业类型没有参与有关的统计分析。

研究发现时间管理倾向及其各维度之间不存在显著的性别差异。在我们有关青少年学生时间管理倾向的性别差异的研究中,发现只在时间价值感维度上存在性别差异。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,包括时间对个体人生和社会发展意义的稳定态度和观念。随着社会的发展,“时间就是效率”,“时间就是生命”,人们对时间价值和意义的认识也逐渐加深。因此个体的时间管理倾向可能在性别上不存在差异。然而,考察时间管理倾向各维度与文化程度的关系时,发现文化程度的高低在时间价值感、时间监控观和时间管理倾向总体评价上存在显著的差异。这可能是由于个体的文化程度影响着他们对时间价值

和意义的判断,进而影响利用和运筹时间的能力。

对生活质量的研究结果表明躯体功能、心理功能、社会功能和物质生活状态四个维度上均不存在性别差异。文化程度对生活质量的影响表现为,在躯体功能和心理功能上不存在差异,而社会功能和物质生活状态上有显著的文化程度差异。知识经济的出现,体现出知识在社会发展中的地位和作用,而具有较高知识水平的个人在社会上相应地具有较高的社会地位和较高的收入。因此,在生活质量的四个维度中,文化程度的差异主要的反映在社会功能和物质生活状态两个维度上。

在生活质量和时间管理倾向各维度的相关分析中,两者之间存在显著的相关。进一步对生活质量各维度进行逐步回归分析发现,时间管理倾向的三个维度中只有时间管理效能进入回归方程。这可能是因为用来评定生活质量的“生活质量综合评定问卷”中的四个维度,即躯体功能、心理功能、社会功能和物质生活状态虽然包括了客观生活质量评估与主观生活满意度两个方面的自评问卷,但其客观生活质量的评定条目部分仍带有主观性^[10]。而时间效能感作为自己对时间管理的主观评价,体现了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。因此,个体对自己生活质量的评价可能主要是基于对时间管理的自我评价即时间管理效能,而时间价值感和时间监控观对生活质量的影

响也可能通过时间管理效能来体现。

从我们对有关成功人士的时间管理经验的分析^[3],时间管理倾向不但与个人的能力有关,具有强的统筹时间的能力、捕捉时机作出决策的能力,而且善于驾驭时间的人有正面的自我观念。他们成才早,出人头地早,地位高,收入高,其自立意识也发展得早,自信心和自尊性强,有强烈的自我实现动机和行为;相反,不会驾驭时间的人,在自立、自信、自尊、自强等方面相应地要差得多。善于驾驭时间的人,出色快捷地完成了工作任务,能做到按时回家与家人团聚,有时间关爱家庭成员,在业余时间能进行自我提高,生活方式丰富多彩,家庭圆满幸福。相反,不会驾驭时间的人,工作拖拖拉拉,牺牲自己的业余时间去干工作,生活方式单调乏味,无暇关心家庭成员,很可能会导致夫妻间、亲子间的感情产生裂隙,甚至导致家庭破裂。本研究结果基本上验证了有关的设想。我们的另一项研究也表明^[11],时间管理倾向不仅对学业成绩具有显著的预测作用,而且与主观幸福感(正性情感和负性情感)和自我价值观存在显著正相关。Jex 等^[1,2,9]研究也证实时间管理作为一种调节变量,可以作为一种有效的应对方式来缓和压力源和工作紧张之间的关系。

5 结论

在本研究条件下,可以得出以下结论:

(1)时间管理倾向各维度没有显著的性别差异,但在时间价值感、时间监控观和总体评价上存在文化程度的差异。

(2)生活质量的四个维度中也不存在性别差异,但社会功能和物质生活状态存在显著的文化程度的差异。

(3)时间管理倾向和生活质量之间存在显著相关,时间管理效能对躯体功能、心理功能和社会功能具有显著的预测作用。

参考文献

- [1] Jex S M, Elacqua T C. Time management as a moderator of relations between stressors and employee strain [J]. Work & Stress, 1999, 13(2): 182-199

- [2] Lang D. Preventing short-term strain through time management coping[J]. Work & Stress 1992, 6(2): 169-176.
- [3] Macan TH. Time management: Test of a process model. Journal of Applied Psychology, 1994, 79(3): 381-391.
- [4] Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, Et al P. College student's time management: Correlations with academic performance and stress[J]. Journal of Educational Psychology, 1990, 82(4): 760-768.
- [5] Britton BK, Tesser A. Effects of time management practices on college grades[J]. Journal of Educational Psychology, 1991, 83(3): 405-410.
- [6] Ranjita M, Michelle M. (2000). College students' academics stress and its relation on their anxiety, time management, and leisure satisfaction[J]. American Journal of Health Studies 2000, 16: 41-45.
- [7] 黄希庭, 张志杰. 论个人的时间管理倾向[J]. 心理科学, 2001, 24(5): 516-518.
- [8] 黄希庭, 张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制[J]. 心理学报, 2001, 33(4): 338-343.
- [9] 李凌江, 郝伟, 杨德森, 等. 社区人群生活质量研究: 问卷编制[J]. 中国心理卫生杂志, 1995, 9(5): 227-231.
- [10] 汪向东, 等. 心理卫生评定量表手册[Z]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [11] 张志杰, 黄希庭, 凤四海, 等. 时间管理倾向相关因素的研究[J]. 心理科学, 2001, 24(6): 649-653.

The Investigation on Time Management Disposition and Quality of Life

Qin Qiwen Zhang Zhijie

(Institute of Southwest development and Human resource, Southwest Normal University, Chongqing 400715)

Abstract The investigation was designed to aim at exploring the relationship between time management and quality of life in random sample of 75 adults in Chongqing City. The results showed that: There were no gender-difference in three subscales of time management, but the knowledge-difference existed in time value, time control and general appraisalment of time management disposition; There were no gender-difference in quality of life too, but the knowledge-difference appered in the life condition; the correlation is strongly high between time management disposition and quality of life, time efficacy is a good predictor for physical, mental and social condition.

Key words: time management disposition; quality of life; the investigation study

书讯——《心理学论文写作规范》已出版

由中国心理学会编写的《心理学论文写作规范》一书已由科学出版社出版。该书对心理学论文,特别是心理学研究报告的写作和投稿有指导意义,可以作为心理学研究方法、心理学论文写作等课程的参考用书。该书分5个部分,包括“论文的质量和类型”、“研究报告的结构”、“结果的表达”、“论文的投稿和出版”、“中国心理学学术期刊简介”。

《心理学论文写作规范》定价12元,邮购费2元。10本以上免邮费,50本以上9折优惠,100本以上8折优惠。欲购者请将书款和邮购费通过邮局汇至:

100101 中国科学院心理研究所《心理科学进展》编辑部 刘学芬收

电话: 010-64850861

电子信箱: jinzhan@Psych.ac.cn