



作者简介：曹雯（1984-），女，河南新乡人，南京师范大学发展与教育心理学，硕士研究生。

时间管理研究综述

曹 雯

摘 要：目的 探讨时间管理的概况。方法 采用文献综述法。结果 综述了国内外关于时间管理的理论及相应的测量工具、相关的实证研究。结论 对时间管理的研究进行了展望。

关键词：时间管理 时间管理倾向 相关研究

1.前言

有关时间管理的研究已有相当长的历史，之前都是从管理学的角度来研究的，在企业管理和行政管理方面，都已有研究及专著。可以说一直以来时间管理并没有引起心理学界的注意，直到20世纪80年代以后，有关时间心理学的研究得到很多学者的重视，从而使时间管理正式成为心理学的研究对象之一。首先是Feather和Bond从时间管理对心理效应影响的角度进行了研究及量表编制。接下来Britton和Glynn^[1]从信息加工的角度提出了时间管理的认知模型，然后Britton和Tesser在此理论的基础上编制了时间管理量表。随后，Macan^[2]又提出了时间管理的过程模型，并依照此模型编制了时间管理行为量表。

在国内，时间管理倾向的概念是由黄希庭和张志杰^[3]最先提出并作出界定的。他们在分析国外

有关时间管理的心理学研究的基础上，从个体支配和利用时间的人格特质的角度提出了时间管理倾向的概念及相应的三维理论模型，并编制了青少年时间管理倾向量表。张锋对时间管理倾向的三个维度中的时间监控观做了进一步的深化和研究。于是在开放式调查结果和理论分析的基础上，张锋^[4]根据心理结构抽象程度的不同，把时间管理自我监控分为整体监控和具体监控两个层次，并编制了中学生时间管理自我监控量表，以便于开展中学生群体的时间管理。此后，时间管理倾向立刻成为国内心理学领域内的一个热门话题，相关研究也层出不穷。

2.国内外关于时间管理的相关研究

2.1 国内关于时间管理的实证研究

2.1.1 与学业成绩的相关研究

李茹锦^[5]、陈以洁^[6]的研究均发现大学生学业

成绩与时间管理倾向总分及其监控观、时间效能感两个维度得分相关,但与时间价值感不相关。其中特别是时间监控观是对学业成绩起作用的关键因子。张志杰通过对大中学生的研究也表明是个体的时间监控观对学业成绩具有一定的预测作用,而时间价值感和时间效能感则通过时间监控观影响学业成绩。阮昆良^[7]则是依据学业成绩把学生分成高分组和低分组,结果发现学业成就高、低分中学生时间价值感、时间监控观、时间效能感及时间管理倾向总分上的差异显著,高分组学生得分高于低分组学生得分。这也从侧面说明时间管理倾向及其各个维度是影响学业成绩的一个因子。

还有的研究是从实验的角度来探讨时间管理策略训练对学生的学业成绩的影响。其中金军伟编制了时间管理倾向训练方案,并对初中生进行了相关的训练,结果表明时间管理倾向训练可以有效地减轻学生的学业压力、提高学生的适应能力、增进学生的心理平衡,但是时间管理倾向训练对学业成绩的改善效果不显著。陈以洁通过时间管理训练的实验研究结果也表明了通过时间管理策略训练提高个体利用和运筹时间的能力的是需要长期训练才可能真正达到的。

2.1.2 与自我概念相关的实证研究

张志杰,程科^[8]等人的研究均表明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。时间管理倾向对不同抽象程度的自我价值感都具有良好的预测作用。

除了以大中中学生为研究对象外,还有一些研究时从特殊群体出发,探讨了时间管理与自我价值感的关系。黄希庭等人通过对国家青年排球队员的研究发现,国家青年排球队运动员的时间管理倾向与大学生群体没有显著的差异,自我价值感水平显著高于普通人群,时间管理倾向以监控观为核心对一般自我价值感有预测作用。路林、石伟^[9]对管理人员进行了调查研究,结果同样与大学生群体相似。

张甜、古玉^[10]等人则是从自信的维度来探讨其与时间管理倾向的关系,张甜的研究认为高自信水平的学生有较正面的自我观念,能够清楚地认识到时间的重要性,因此时间管理倾向得分较高;而低自信的学生则相反,因此得分较低。

2.1.3 与主观幸福感及心理健康的相关研究

张志杰、黄希庭等人的研究表明时间管理倾向各维度与积极情绪之间存在显著正相关,与消极情绪之间存在显著负相关。因此,他们认为时间管理的好坏可能是影响主观幸福感的一个重要因素。秦启文研究了社区居民时间管理倾向与生活质量以及心理健康之间的关系,表明三者之间在一定程度相关,时间管理倾向及其各维度主要与心理健康中的躯体化、焦虑和抑郁三个因子有显著的负相关。邓凌等人的研究也发现时间管理倾向对抑郁有调节作用。

陈本友、廖婷婷^[11]等人均采用了“焦虑自评量表”分别对大学生进行了调查,结果表明时间管理倾向的各维度与焦虑存在显著的负相关。这与秦启文对社区居民的研究结果相一致。

邓文君^[12]等人通过分层抽样的方法采用“自我和谐量表”对青少年进行了施测,结果表明时间价值感的高低与自我和谐无显著相关,而时间监控观与时间效能感对自我和谐有显著影响。

2.1.4 与其他人格特征的相关研究

陈以洁通过对时间管理倾向与卡特尔16人格因素的关系研究表明时间管理倾向与有恒性、自律性成非常显著的正相关,与忧虑性、紧张性呈显著负相关,联系最紧密的因子是有恒性,并且通过对不同层次高校的大学生时间管理的研究进一步论证时间管理倾向确实是一种人格特征。

孙圣涛等人探讨了大学生的时间管理倾向与人格特征的关系,结果显示时间管理倾向与抑郁性、循环性、自卑感、神经质等存在不同程度的负相关,与攻击性、支配性、社会外向性存在不同程度的正相关。

张永红、阮昆良、张锋等人从心理控制源的角度分别对大、中学生进行了研究,结果表明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。而且时间管理倾向高分者和低分者在心理控制源得分上表现出显著差异。其中阮昆良的研究还发现初中生比高中生更倾向于内控,时间管理明显好于高中生。

狄敏^[13]、张锋等人还分别探讨了大中学生的A型人格与时间管理倾向的关系,结果表明A型人格与时间管理存在显著的正相关。

通过以上对时间管理的相关研究的综述我们

发现,它不但与自我价值感、主观幸福感、心理健康、生活质量,心理控制源、A型人格、自信水平等动机、人格等因素相关外,同时它还对大、中学生的学业成绩具有重要的预测作用。

2.2 国外关于时间管理的实证研究

2.2.1 与学业成绩的相关研究

Ranjita 和Michelle^[4] (2000) 对大学生的研究是在课程开始时按大学生在时间管理量表上的得分把他们分为高、中、低三组。在课程结束时发现在得A或B的学生中,有69%的人属于时间管理高分组,得D或F学生中,有56%的人属于时间管理低分组。他们的研究也表明时间管理对学业压力具有较大的缓冲作用。Eilam和Aharon则是把时间管理看作是学生自我调节学习行为的一个重要组成部分,其研究证实了成绩优秀学生比中等水平学生在学习中能运用更多的自我调节技巧,他们是更好的时间规划者和管理者。Maribeth Gettinger (1985) 所作的研究表明,学习时间的花费或分配不够对学习成就有直接的负面结果。

Macan^[5]等人(1990)分别探讨了大学生与职员两个群体的时间管理行为与其学业(工作)成绩和压力的关系,研究结果显示,个体的时间管理行为与学业(工作)成绩之间正相关,且通过时间管理行为所形成的时间控制感,是导致压力降低和满意度升高的直接原因。

2.1.2 与心理健康和人格等其他方面的相关研究

Ranjia和Bond的研究均表明时间管理与主观幸福感存在显著的正相关。这说明时间管理在提升个人生活质量等方面是一个有益的指标,同时Bond的研究还发现时间管理与抑郁、焦虑、躯体紧张之间存在显著的负相关,这与国内秦启文的研究结果相一致。不过Kelly的研究却显示,时间管理行为与焦虑无关。

Jex等以企业员工为被试,在时间管理、压力源和员工工作紧张关系的研究中发现,时间管理作为一种调节变量,通过时间管理行为所形成的时间控制感。Adams和Jex的另一项研究还发现知觉的时间控制在工作满意度、健康和时间管理行为之间也具有中介作用。

不过claessens^[6]等人(2004)则认为,并没有多

少证据表明,时间管理对各种结果变量的作用全都受制于个体知觉到的时间控制。恰恰相反,时间管理对结果变量既有直接影响也有间接影响。进行时间管理可以使个体在资源与需求之间形成一种更好的时间匹配,从而使个体能够更有效地分配自己的精力和注意力,以避免或者减少拖延。

3. 时间管理的研究展望

通过前面对时间管理的研究综述我们不难发现,虽然众多的研究均表明时间管理可能是影响学业成绩的一个重要因素。但正如黄希庭所言,时间管理是一种人格特征,它具有一定的稳定性,所以用时间管理倾向的训练来提升学业成绩,目前并没有得到相应的支持。但同时实验也证明了它可以减轻学生的学业压力,提高学生的适应能力,增进学生的心理平衡,这样有可能间接的提升学业成绩。而这样需要一段时间的积累,并不是一定时间的训练后马上就可以显现出来的。在国外,很早就有学者对如何改善个人时间管理的策略进行过研究,大学里这方面的培训教程也很多,还有相关的专著。但国内目前关于时间管理的培训并不多,且多是针对企业和行政管理的,专门针对学生的几乎没有。

另一方面,通过对时间管理和其他各方面的研究成果的展示,我们也发现时间管理对许多方面都有影响。比如主观幸福感、心理健康、生活质量,自信水平等,这也足以说明提高和改善个体的时间管理倾向的重要性。所以关于时间管理的培训及相应的培训方案内容是我们以后进一步努力的方向。

参考文献:

[1]Britton B K,Glynn S M1 Mental management and creativity :A cognitive model of time management for intellectual productivity1 In :J A Glover ,R R Ronning ,C R Reynolds ed1 Handbook of Creativity :New York :Plenum Press ,1989:429- 440.

[2]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.

[3]MacanT.H. (1994).Time management:Test of a proecess model.Journal of Applied Psychology , 79: 381- 391.

[4]张锋.中学生时间管理自我监控量表的研究[J].心理科学,2007 , 30 (3) :668- 671.

[5]李茹锦.不同成就目标定向大学生的时间管理倾向及其学业成绩的关系.山东师范大学硕士论文 2008.07.

[6]陈以洁.时间管理倾向的相关研究.江西师范大学硕士论文 2004.05.

[7]阮昆良,邓凌.学业成绩高、低分中学生时间管理倾向特点的研究[J].西南师范大学学报(人文社会科学版),2004,30(1):35- 38.

[8]程科,王蕾.青少年时间管理倾向与自我价值感的相关研究[J].高校保健医学研究与实践,2005 2 (4) :16- 19.

[9]陆林,石伟.管理人员时间管理倾向与自我价值感关系的调查研究[J].心理科学,2006,29 (1) : 61- 63

[10]古玉,谭小宏.大学生时间管理倾向与自信的相关研究[J].西南师大学报(人文社会科学版),2004(4).

[11]廖婷婷,董薇,唐利平,柳春香.大一新生的时间管理倾向与自我焦虑的相关研究[J].高校保健医学研究与实践,2005 2 (1) :30- 33.

[12]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- 533.

[13]狄敏,黄希庭,张永红.大学生时间管理倾向和A型人格的关系研究[J].中国临床心理学杂志,2004,12(2):154- 155.

[14]R anjita M, Michelle M. College students' academics stress and its relation on their anxiety, time management, and leisure satisfaction.American Journal of Health Studies, 2000, 16:41- 45.

[15]MacanTH. , shahaniC , Dipboye R Letal. College students , time management:correlation with academic Performance and stress.Journal of Educational Psychology , 1990 , 182(4):760- 768.

[16]Claessens B.J.,Van Eerde W.,Rutte C.G,Roe R.A.Planing behavior and Perceived Control of time at work.Journal of Organizational Behavior.2004,25: 937- 950.

The Study On Time Management

Cao Wen

Abstract:Objective To explore the overall condition of time management.Method Literature study.Results reviewing the theory,study and relevant measurement tools of time management in china and abroad. Conclusion To look into the future of time management.

Key words:time management,Time Management Disposition,correlation study

(上接第7页)

前科学概念的术语众多,但使用较多的是“错误概念”“相异概念”“前科学概念”(“前概念”)。“错误概念”(包括“错误”这一概念)使用最早,大众易于理解,得到了科学教师的普遍认可,但具有否定的内涵;“相异概念”对学习者的肯定和尊重,暗示学习者拥有相异概念是有理由的、合理的,学者对相异概念的使用和研究可能较多;“前科学概念”最好地表达了所谓的“错误概念”“相异概念”的意思,但选择“前科学概念”这一术语进行表述和研究的还为数不多。在三个概念的界定上还存在着较大的分歧,有人认为,前科学概念和错误概念、相异概念、日常概念是同一概念。有的

人则认为,前科学概念并不完全是错误概念,有些与科学概念一致,有些与科学概念相悖。在前科学概念对教学的作用问题上,有人认为前科学概念对科学概念教学不利,要消除学生的前科学概念;有的则认为前概念有积极和消极两方面的作用,总的来说,前概念是学生的精神财富。我们相信,随着研究方法的改进,研究领域的扩展,前科学概念研究必将会准确、全面的确定“前科学概念”“相异概念”“错误概念”的上下位关系,给出一个或几个科学的、得到大多数学者和师生认同和接受的、有利于理论研究和教学实践的“前科学概念”的定义。