

[时间心理学]

主持人: 黄希庭

主持人语: 尽管 Friedman 和 Rosenman(1974)提出的 A 型和 B 型性格已经涉及到时间维度上的人格差异问题,但是他们并没有专门提出时间维度上的人格特质的概念。对时间维度人格特质的研究是近年来的事,是人格研究中的一个新领域。本期所刊登的“大学生时间管理倾向与学习满意度: 递增效度的分析”、“青年学生时间洞察力结构的初步探讨”和“大学生时间管理倾向与自信的相关研究”三篇论文,是对这类人格特质的一种探索性研究,具有相当的启发性。

时间管理倾向的概念是我们在分析前人研究的基础上提出来的。所谓时间管理倾向是个体在对待时间功能和价值上,在运用时间方式上所表现出的人格特质。它包括时间价值感、时间监控观、时间效能感三个维度,这三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。时间监控观指个体利用和运筹时间的观念和 ability; 它通过一系列外显的活动来体现。时间效能感指个体对自己利用和运筹时间的信念和预期,反映了个体对时间管理

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。因此,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感在个体运用时间上的心理和行为特征,即时间维度上的人格特质。

时间洞察力也是我们最近提出的一个概念,是个体对时间的认知、体验和行动(或行动倾向)的人格特质。时间洞察力既是一种能力特质也是一种动力特质。从类别上划分,时间洞察力可分为过去时间洞察力、现在时间洞察力和未来时间洞察力。但人们对过去、现在和未来的时间洞察力是不同的,并且对过去、现在和未来有不同的情感体验和理解。这都反映了人们在时间洞察力上具有相对稳定的个体差异。时间洞察力又可以分为状态时间洞察力和特质时间洞察力,后者是一个人的的人格特质,属于时间维度上的人格差异。

总之,我们所提出的时间管理倾向和时间洞察力都是多种维度多层次的人格特征,我们已经启动并采用多维度多方法对时间洞察力开展了研究。

大学生时间管理倾向与学习满意度: 递增效度的分析

张志杰¹, 黄希庭¹, 崔丽弦²

(西南师范大学心理学院, 重庆市 400714; 2 中山大学心理学系, 广东 广州 510275)

摘要: 本研究以 262 名大学生为研究对象, 探讨时间管理倾向对学习满意度的影响, 并检验时间管理倾向的递增效度。结果表明: 时间价值感、时间效能感对学习满意度具有显著的预测力; 并且在控制了自尊、自我控制感等变量的影响之后, 时间管理倾向仍对学习满意度具有显著的解释力, 证实了时间管理倾向的递增效度, 同时验证了时间管理倾向的有关理论构想。

关键词: 时间管理倾向; 学习满意度; 递增效度

中图分类号: B848 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-2677(2004)04-0042-04

一、前言

时间压力是影响大学生心理健康的重要因素之一。而时间管理行为的运用可以有效地缓解时

间压力, 提高学业成绩^{[1][2]}, 从而提高学生的满意度^[3]。虽然 Macan 的研究证实员工通过时间管理行为所形成的时间控制感, 可以导致工作压力降低和满意度的升高^[4], 而且 Jex 等研究也证实时间管

* 收稿日期: 2004-01-15

作者简介: 张志杰(1973—), 男, 河北邢台人, 西南师范大学心理学院, 副教授, 心理学博士, 主要研究时间心理学; 黄希庭(1937—), 男, 浙江温岭人, 西南师范大学心理学院, 教授, 博士生导师, 主要研究时间心理学和人格心理学; 崔丽弦(1982—), 男, 江西南丰人, 中山大学心理学系, 硕士研究生, 主要研究人格心理学。

基金项目: 全国教育科学“十五”规划重点课题: 学生健全人格的养成教育研究(DBA010162), 项目负责人: 黄希庭。

理行为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^[3],从而提高工作满意度。但对大学生时间管理和学习满意度之间的关系却缺乏相关的实证研究。

时间管理倾向是我们从人格特质的角度提出的一个与时间管理行为有关的理论构想^[9]。时间管理倾向的相关研究表明,时间管理倾向不仅对中学生的学业成绩具有显著的预测作用,并且与自我价值感和主观幸福感之间存在显著的正相关^[7]。根据我们对时间管理倾向的理论假设,具有较高时间管理倾向的大学生个体,也应当具有较高的学习满意度。因此本研究的目的,一方面探讨大学生时间管理倾向对学习满意度的预测力和解释力,另一方面,探讨时间管理倾向对学习满意度的预测递增效度,进一步验证有关的理论构想。

二、方 法

(一)被试

随机选取西南师范大学一至四年级本科生 262 人,其中男生 127 人,女生 135 人,平均年龄为 20.1±1.3 岁。

(二)研究工具

1. 时间管理倾向量表

选用黄希庭等编制的时间管理倾向量表^[8]。该量表由时间价值感、时间监控观和时间效能感三个分量表组成,共 44 个项目。量表按 5 点等级计分。得分越高表明个体的时间管理倾向水平也越

高。三个分量表的 Cronbach's α 分别为 0.75、0.71 和 0.75。

2. 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。高分则表明具有高的自尊水平。Cronbach's α 为 0.87。

3. 自我控制点量表

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控制水平。Cronbach's α 为 0.62。

4. 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选择。

(三)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给每一个被试,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。

所有的数据均用 SPSS10.0 进行分析处理。

三、结果与分析

(三)各变量之间的相关分析结果

各变量之间的相关分析结果,如表 1 所示。

表 1 各变量之间的相关分析

| 变量 | M | SD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 1 性别 | | | — | | | | | | | |
| 2 年龄 | 20.08 | 1.28 | -.07 | — | | | | | | |
| 3 自尊 | 30.36 | 5.06 | -.02 | .08 | — | | | | | |
| 4 自我控制感 | 48.11 | 6.24 | .14* | .10 | .32** | — | | | | |
| 5 时间价值感 | 18.94 | 3.28 | .07 | .10 | .08 | .40** | — | | | |
| 6 时间监控观 | 79.97 | 12.52 | .06 | .13* | .29** | .51** | .47** | — | | |
| 7 时间效能感 | 17.07 | 3.47 | -.08 | .11 | .43** | .45** | .32** | .68** | — | |
| 8 学习满意度 | 4.88 | 1.44 | -.05 | .05 | .44** | .28** | .04 | .33** | .42** | — |

注: * $p<.05$, ** $p<.01$

由表 1 可知,在人口统计变量方面,性别与自我控制感的相关($r=.14, p<.05$)达到显著性水平,显示男性同学比女性同学具有更高的自我控制感。年龄与时间监控观的相关($r=.13, p<.05$)达到显著性水平,此结果显示随着学生年龄的增加,其对时间利用和控制的想法也越来越强烈。

自尊与自我控制感($r=.32, p<.01$),时间监控观($r=.29, p<.01$)、时间效能感($r=.43,$

$p<.01$)和学习满意度($r=.44, p<.01$)的相关均达到显著性水平,此结果表明自尊越高的学生,其自我控制感也越高,时间监控的想法也越强烈,对时间利用的评价也越高,同时也能体验到高的学习满意度。自我控制感与时间价值感($r=.40, p<.01$)、时间监控观($r=.51, p<.01$)、时间效能感($r=.45, p<.01$)和学习满意度($r=.28, p<.01$)之间达到显著的正相关。此结果表明自我控制感高的学生具有较

高的时间管理倾向和学习满意度。 $p<.01$)和时间效能感($r=.42, p<.01$)与学习满意度之间达到显著的正相关。此结果表明时间监控观和时间效能感高的学生能够体验到较高的学习满意度。

表 2 层次回归分析结果

| | R ² | △R ² | 学习满意度 β | t | p |
|--------|----------------|-----------------|------------|------|------|
| Step 1 | .01 | 0.1 | | | |
| 性别 | | | .06 | .06 | >.05 |
| 年龄 | | | .04 | .04 | >.05 |
| Step 2 | .23 | .22*** | | | |
| 自尊 | | | .43 | 6.87 | <.01 |
| 自我控制感 | | | .10 | 1.55 | >.05 |
| Step 3 | .28 | .05** | | | |
| 时间价值感 | | | -.14 | 2.18 | <.05 |
| 时间监控观 | | | .13 | 1.51 | >.05 |
| 时间效能感 | | | .17 | 2.11 | <.05 |

注: * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(二)层次回归分析结果(见表 2)

基于有关时间管理和时间管理倾向的研究,本研究利用层次回归分析(hierarchical multiple analysis),在控制有关的人口统计变量、自尊和自我控制感的前提下,验证时间管理倾向对学习满意度的预测效度。采用层次回归分析时,首先控制性别和年龄等人口统计学变量对学习满意度的影响效果,其中性别变量为虚拟变量(dummy variable)(其中,男=1,女=0),然后再控制自尊和自我控制感对学习满意度的影响,基于此来探讨时间管理倾向对学习满意度的递增预测力与解释力。以此考察时间管理倾向对学习满意度的递增预测效度。

结果表明,在控制了性别和年龄后,自尊对学习满意度的标准回归系数($r=.43, p<.01$)达到显著性水平,而且增加的变异解释量 ΔR^2 达到显著性水平。进一步结果显示,控制了性别和年龄的影响外,再控制自尊和自我控制感的影响,时间管理倾向所增加的变异解释量 ΔR^2 也达到显著性水平,显示时间管理倾向对学习满意度具有显著的预测力。其中时间价值感($r=-.14, p<.05$)和时间效能感($r=.17, p<.05$)的标准回归系数达到显著性水平,而时间监控观的标准回归系数没有达到显著性水平($r=.13, p>.05$)。

四、讨 论

本研究的旨在探讨时间管理倾向对学生学习满意度的影响效果,以进一步检验时间管理倾向的预测效度。结果表明,时间效能感和时间价值感对学习满意度具有显著的预测力。虽然时间价

值感和学习满意度的简单相关系数没有达到显著性水平,但时间价值感对学习满意度却具有显著的负回归系数,说明对时间价值的意义过度强调,反而可能会加大学生的压力,导致其学习满意度的降低。

时间监控观对学习满意度的回归系数没有达到显著性水平。表明时间监控观对学习满意度并没有产生显著的影响。虽然 Macan 等的研究表明大学生的时间管理行为可以导致满意度的提高,而且 Thayer 和 Colvin 的研究也发现,在时间意识(awareness of time)和工作满意度之间也存在显著的正相关。但 Macan 在随后的研究中发现^[4],具体的时间管理行为并不能提高员工的工作满意度,只有在时间管理行为的基础上所形成的时间控制感(perceived control of time)才能导致满意度的提高。而本研究中的时间监控观分量表主要涉及对计划、安排、目标设置等一系列时间管理行为的看法。而时间效能则恰恰反映了个体对时间监控行为的评价和体验,类似于 Macan 的时间控制感,所以在本研究表现出时间效能感对学习满意度回归系数达到显著水平。

由于自尊、自我控制和学习满意度之间存在显著的正相关。有关的研究表明,自我控制和自尊是影响满意度的重要因素。从简单相关分析的结果来看,自尊、自我控制感和时间监控观以及时间效能感的相关程度较高,表示这些概念之间具有较大的内在一致性,而且自尊和自我控制感与学习满意度也存在显著的相关。因此,选用自我控制感和自

尊作为控制变量,探讨时间管理倾向对学习满意度的递增效应。结果表明,自尊和自我控制感能够较好地预测学习满意度。但在进一步控制了人口统计变量及自尊和自我控制感后,时间管理倾向对学习满意度的递增变异解释量(ΔR^2)仍能达到显著性水平,表明时间管理倾向对学习满意度具有显著的预测力和解释力。表明时间管理倾向对学习满意度具有显著的递增效应。

因此,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,更要注重在这个过程中学生的自我评价和体验,即形成学生对时间的自我控制感,以此达到积极的效果,培养健康的人格特征。

五、结 论

本研究的结果表明:时间管理倾向中的时间价值感和时间效能感对大学生的学习满意度具有显著的预测作用,并且时间管理倾向对大学生的学习满意度具有显著的递增效应。

参考文献:

- [1] Britton B. k., & Tesse A. *Effects of Time-Management Practices on College Grades*[J]. *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* [J]. *Journal of Educational Psychology*. 1990, 82 (4): 760—768.
- [3] Misra R., McKean M. *College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*[J]. *American Journal of Health Studies*. 2000, 16(1):41—51.
- [4] Macan T H. *Time management: test of a process model*[J]. *Journal of Applied Psychology*, 1994, 79(3): 381 —391.
- [5] Jex SM, Elacqua TC. *Time management as a moderator of relation between stressor and employee strain*[J]. *Work & Stress*. 1999, 13 (2): 182—199.
- [6] 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.
- [7] 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[J]. *心理科学*, 2001, 24(6):649—653.
- [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.

责任编辑 曹 莉

Time Management Disposition and Learning Satisfaction: an Analysis of Incremental Validity

ZHANG Zhi-jie¹, HUANG Xi-ting¹, CUI Li-xian

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

Abstract: The present research aims to explore the influence of time management disposition on learning satisfaction, further to verify the incremental validity. The data were collected from 262 college students. The finding manifest in the results. Frist, time value and time efficacy has a direct influence on learning satisfaction. Sencond, when self-esteem and self control were under control, time management disposition also had significant predictability on learning satisfaction, which showed time management disposition has significant incremental validity. The findings above support the hypothesis on time management disposition.

Key words: time management disposition; learning satisfaction; incremental validity