

10年来我国时间管理倾向的研究取向与展望

潘光花^① 亓秀梅^②

【摘要】 时间管理倾向是黄希庭等从人格角度提出的一个新概念,自从 2001 年它被提出之后便成为心理学研究的一个新热点。本文旨在介绍 10 年来国内心理学工作者对时间管理倾向的研究发展状况和趋势。

【关键词】 时间管理倾向;文献研究;成果回顾;研究展望;综述

Research Approach and Expectation on Time Management Disposition for Ten Years. Pan Guanghua, Qi Xiumei. Department of Psychology, School of Humanities and Social Science, Shandong Traditional Chinese Medicine University, Jinan 250033, P. R. China

对时间的管理和使用以及相关研究已经成为当代心理学研究的一个新热点。关于时间管理和时间管理行为的研究我们可以追溯到 20 世纪 80 年代的 Britton 和 Macan,他们从信息加工的角度对时间管理和时间管理行为进行探讨,开创了心理学工作者对时间管理的研究。国内学者黄希庭等在国外学者的研究基础上,从人格心理学的角度提出了一个新的概念——时间管理倾向,他们认为时间管理倾向是个体在使用时间方式上所表现出来的心理和行为特征,具有多维度多层次的心理结构,是一种人格倾向^[1]。此后时间管理倾向成为国内心理学领域的一个热门话题,相关研究也层出不穷。有关时间管理倾向的研究日益受到诸多学科的关注。本文将回顾 2001 年以来国内心理学界在该领域的研究成果,并就若干重要问题进行探讨。

1 时间管理倾向的文献资料分析

以“时间管理倾向”为关键词,以 CNKI 数字图书馆中国期刊全文数据库为数据源,检索 1994~2010 年间的有关心理学、心理卫生学的全部期刊,共检索到有关时间管理倾向的论文(包括中国优秀硕士学位论文) 138 篇,论文发表的时间段集中在 2001~2010 年(截止到 2010 年 6 月份)。论文发表年份分布情况详见表 1。

表 1 2001~2010 年时间管理倾向论文数量分布情况

序号	年 份	发表论文篇数
1	2001	4
2	2002	3
3	2003	4
4	2004	13
5	2005	12
6	2006	27
7	2007	18
8	2008	23
9	2009	22
10	2010	12
11	合 计	138

从总体情况来看,反映出两个特点:一是研究文献总量逐年上升。从 2001 年开始相关研究文献数量逐年增加,这表明时间管理倾向日益受到关注。但是就文献总量而言,和心理学其他领域的研究相比较还是非常少的,具有很大的研究空间。如有关应对方式的研究文献总量约为 2500 条。二是相关的实证性研究多,理论性的研究少。理论性综述的研究文献共计 11 篇,约占文献总量的 8%,而实证性的研究文献为 127 篇,约占文献总量的 92%。占大部分的实证性研究多数是相关性的验证性研究,成果主要集中在探讨不同人群的时间管理倾向特点、时间管理倾向的有关因素研究等。

2 时间管理倾向的研究成果回顾

2.1 不同群体的时间管理倾向特点 不同群体的时间管理倾向各具特点。到目前为止研究对象涉及广泛,包括初中生、高中生、大学生、研究生、高职生、军校生、师专师范、高校辅导员等,还有研究具体涉及中学优生和差生、大学中贫困生和非贫困生的时间管理倾向特点。支富华等^[2]随机选取 5 所学校的学生进行问卷测量,结果发现现代青少年的时间管理倾向具体反映在 4 个方面,分别为计划性、有效性、时间价值观、活动评估。

2.2 时间管理倾向的相关因素研究

2.2.1 时间管理倾向与学业成绩、工作倦怠 近年来涉及时间管理与学生学业成绩关系的研究逐渐增多,人们更多地认识到时间管理可能是影响学业成绩的一个重要因素,在此领域研究者主要从时间管理倾向、时间监控、时间效能感等方面进行研究。张志杰等^[3]采用问卷调查的方法表明,学业成绩高的学生与学业成绩低的学生时间管理倾向存在较大差异;此外研究者还探讨了时间管理倾向和工作倦怠的关系。周永康等^[4]研究表明,时间管理倾向的 3 个维度与工作倦怠存在显著负相关。

2.2.2 时间管理倾向与心理健康、生活质量、睡眠质量 研究表明时间管理倾向会影响到个体的心理健康状况,这方面研究主要涉及到它和个体焦虑、抑郁、压力等心理健康多个维度之间的关系。邓凌、涂涛等^[5-6]探讨了时间管理倾向和抑郁、焦虑的关系,结果发现大学生的时间管理倾向与抑郁、焦虑存在显著的负相关。

研究者探讨了时间管理倾向和生活质量的关系,这涉及

^① 中国,山东中医药大学人文社科学院心理系(济南) 250033 ^② 山东交通学院学生处

到时间管理倾向对主观幸福感、生活满意度的预测作用。王凯旋等^[7]研究显示,大学生时间管理倾向与总体生活满意度存在显著正相关。另有少量研究涉及到时间管理与大学生睡眠质量的关系。黄岗^[8]的研究指出,时间管理倾向和睡眠质量之间呈显著的负相关。

2.2.3 时间管理倾向与人格 人格是由一组不同的内在心理特征和外部行为方式构成的,这些心理特征和行为方式相互作用、相互联系的。时间管理倾向作为一种人格特征,它不仅反映了个体独特的心理与行为特点,而且与其它的人格特征有着不同程度的联系。

大量的研究考察了这种特点与联系,归纳起来大致表现为以下几个方面:① A型人格者与 B型人格者在时间管理倾向上存在显著的差异。A型人格者在时间管理倾向上的总分高于 B型人格者;② 时间管理倾向和心理控制源有一定的关系。张永红^[9]研究表明,越内控的大学生在时间效能感和时间监控观得分也越高;③ 时间管理倾向和自我价值感存在相关。黄希庭等研究发现,国家青年排球队运动员时间管理倾向对总体自我价值感有预测作用;④ 时间管理倾向与成就动机之间存在一定的关系。陈本友等研究发现,中学生的时间管理倾向对成就动机具有显著的预测作用;⑤ 时间管理倾向与自尊、自我效能、自信、自立、应对方式、自我和谐等都有一定程度的关系。古玉等人研究指出,善于管理时间的大中学生有较强的自尊心,较高的自我效能,学习满意度较高。

2.2.4 时间管理倾向和教养方式、网络成瘾 教养方式会影响到个体的时间管理倾向。王婷等^[10]研究显示,与专制型和忽视型相比,权威型教养方式下大学生的时间管理相对较好。另外网络成瘾和时间管理倾向有一定的关系。曹枫林等^[11]研究表明,时间管理倾向个层面与网络成瘾呈显著的负相关,网络成瘾者的时间管理能力很差。

2.3 时间管理倾向量表的编制 目前有关此方面研究较少。黄希庭和张志杰等^[1]编制了《青少年时间管理倾向量表》。这也是目前国内在此领域内编制最早应用最多的一个量表。张永红等^[12]通过对 150 名企业中层管理者的探索性因素分析,编制出我国《企业中层管理者时间管理倾向量表》,可以作为评鉴我国企业中层管理者时间管理倾向的有效工具。张锋^[13]编制了《中学生时间管理自我监控量表》,这是对黄希庭等编制的《青少年时间管理倾向量表》的细化和深入研究,这样便于开展中学生群体的时间管理研究。

2.4 时间管理倾向的干预性研究 目前国内这方面的研究还是很少的。尹志丽^[14]针对大学生的时间管理技能训练提出一系列建议,认为要从强化大学生的时间管理意识、传授时间管理方法、增强时间管理坚持力等问题着手。

3 时间管理倾向的研究展望

综上所述,国内心理学工作者对于时间管理倾向的研究具有以下几个特点:第一,从有关时间管理倾向的文献总量来看,时间管理倾向还有很大的研究空间。第二,从研究对象上

来看,时间管理倾向的相关研究虽然涉及面较广,但是研究对象主要为在校学生。其他年龄阶段的个体如小学生、儿童、老年人等,特殊群体如聋哑人、残疾人等,职业群体如警察、医生、护士、军人等几乎没有涉及;第二,从研究方法以及侧重点来看,研究主要是问卷测量式的相关性研究,侧重于研究时间管理倾向和一些因素的关系以及不同群体时间管理倾向的特点差异。实验性、质的研究很少。并且有关时间管理倾向的测量工具开发很少,目前黄希庭、张志杰编制的《青少年时间管理倾向量表》是使用最多的,因此,目前国内几乎所有有关时间管理的研究大都在研究学生这个群体。再者从目前研究来看时间管理的干预研究相对较少,时间管理训练程序更是缺乏。

因此,未来的时间管理倾向研究可以在以下几个方面开展:第一,拓展研究对象,加大对儿童及老年人、职业群体的时间管理倾向研究力度。第二,综合运用多种研究方法,特别是实验性、质的研究;第三,开发适用于不同年龄阶段或职业群体的测量工具;第四,加大对时间管理的干预研究。

4 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]. 心理学报, 2001, 33(4): 338-343
- [2] 皮富华, 杨志红, 樊琪. 青少年时间管理倾向探析 [J]. 宁波大学学报, 2002, 24(4): 10-13
- [3] 张志杰, 黄希庭, 凤四海, 等. 青少年时间管理倾向相关因素的研究 [J]. 心理科学, 2001, 24(6): 45-46
- [4] 周永康, 姚景照, 秦启文. 时间管理倾向与主观幸福感、工作倦怠的关系研究 [J]. 心理科学, 2008, 1: 57-61
- [5] 邓凌, 陈本友. 大学生时间管理倾向、主管压力与抑郁的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(10): 672-675
- [6] 涂涛, 王道阳, 方双虎. 大学生时间管理倾向、焦虑及其相关性分析 [J]. 中国学校卫生, 2009, 30(4): 356-357
- [7] 王凯旋. 大学生时间管理倾向与生活满意度的相关研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(11): 1342-1343
- [8] 黄岗, 秦启文, 张永红. 大学生时间管理倾向与压力和睡眠质量的相关研究 [J]. 心理科学, 2009, 32(1): 170-172
- [9] 张永红. 大学生心理控制源和时间管理倾向的相关研究 [J]. 心理科学, 2003, 26(3): 568
- [10] 王婷, 袁婕. 197 名大学生的时间管理倾向和父母教养方式的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2008, 22(6): 429-432
- [11] 曹枫林, 苏林雁, 高雪屏, 等. 中学生互联网过度使用与时间管理倾向的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(7): 441-443
- [12] 张永红, 黄希庭. 企业中层管理者时间管理倾向量表的探索性因素分析 [J]. 心理科学, 2006, 29(2): 385-388
- [13] 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
- [14] 尹志丽. 对当代大学生时间管理技能训练的思考 [J]. 教育科学, 2010, 3: 155-156

(收稿时间: 2010-08-03)