

# 时间管理倾向与心理健康关系的相关研究

秦启文 张志杰

(西南师范大学心理学系暨研究所, 重庆, 400715)

## 1 前言

时间管理倾向是我们在有关理论上提出的时间维度上的一种人格特点, 指个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征。我们对时间管理倾向的有关研究表明, 时间管理倾向不但对个人的工作绩效具有预测作用, 而且与主观幸福感、自我价值感等人格特质存在显著的正相关, 并且时间管理倾向与生活质量存在一定的关系。本研究将继续探讨个体时间管理倾向与其心理健康的关系, 并进一步验证我们对时间管理倾向的理论构想。

## 2 方法

2.1 被试 重庆某社区随机选取居民 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, 该量表的信度系数为 0.78。本量表由三个分量表构成, 包括时间价值感量表、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 SCL-90 症状自评量表 SCL-90 症状自评量表(王征宇修订, 1984), 共 90 个题目。量表包括 9 个症状因子, 它们是: 躯体化(F1)、强迫症状(F2)、人际关系敏感(F3)、抑郁(F4)、焦虑(F5)、敌对(F6)、恐怖(F7)、偏执(F8)、精神病性(F9)。以五级评分, 症状从无到严重分别评定为 1、2、3、4、5 分, 得分越高, 症状越明显。

2.3 程序 采用单独测试的施测方式。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

在所有被试中依时间管理倾向量表总分的高低, 在两端各选取了 20 名被试为高、低时间管理倾向者。表 1 的结果表明高低时间管理倾向者在躯体化、焦虑和抑郁三个因子上存在显著差异, 而在其他维度上均不存在显著差异。

表 1 高低时间管理倾向者在 SCL-90 上各维度的差异

	高时间管理倾向者	低时间管理倾向者	P
躯体化	1.1917(0.2113)	2.0167(0.5746)	<.05
强迫症状	1.4100(0.3432)	1.6900(0.6711)	>.05
人际关系敏感	1.3167(0.2479)	1.5778(0.5763)	>.05
抑郁	1.2346(0.2680)	2.1962(0.6710)	<.05
焦虑	1.1150(0.2346)	1.9750(0.6373)	<.05
敌对	1.4500(0.3550)	1.5500(0.5217)	>.05
恐怖	1.3571(0.1123)	1.2857(0.4704)	>.05
偏执	1.3333(0.4082)	1.5500(0.7192)	>.05
精神病性	1.2150(0.2434)	1.5200(0.5773)	>.05

注: 括号内的数字为标准差

表 2 时间管理倾向与心理健康状况各维度相关系数表

	时间管理倾向总分	时间价值感	时间监控观	时间效能感
躯体化	-.287 *	-.305 *	-.203	-.314 *
强迫症状	-.204	-.195	-.200	-.268 *
人际关系敏感	-.145	-.168	-.082	-.184
抑郁	-.228 *	-.218	-.165	-.268 *
焦虑	-.238 *	-.243 *	-.195	-.273 *
敌对	-.063	-.068	-.012	-.135
恐怖	-.181	-.218	-.121	-.183
偏执	-.215	-.234 *	-.185	-.156
精神病性	-.198	-.283 *	-.207	-.213
总症状指数	-.261 *	-.149	-.067	-.127

注: \* 表示  $P < .05$ , \*\* 表示  $P < .01$

进一步对时间管理倾向总分和各维度与心理健康各因子进行相关分析, 表 2 的结果表明时间管理倾向总分与躯体化、抑郁、焦虑和总症状指数存在显著的负相关, 时间价值感

与躯体化、焦虑、偏执和精神病性存在显著的负相关; 时间监控观与心理健康各因子的相关均不显著; 时间管理效能与躯体化、强迫症状、抑郁和焦虑存在显著的负相关。(转第 349 页)

假事件。这项研究还显示,对真实事件的描述所用的词汇比虚假事件多。这些暗示性面谈都建立在家庭成员对虚假事件巩固的基础上,被试在多个阶段后不得不相信此事件。这里有权威的作用,说明儿童容易受成人引导性问题的影响。

Ofshe(1994)则提供了这方面更加极端的例子。一名叫Paul的男子被指控强奸自己的两个女儿,自己也认了罪。但是作为原告律师的合作者,Ofshe却认为他的供词还值得探讨,认为这是大量盘问的结果,因为在审讯过程中审讯者使用了假设想象(hypothetical imaginings)、分离放松(dissociative relaxation)等技术,并对被告施加了很大的压力。为了验证自己的想法,Ofshe设计了一个剧本,在剧本中Paul强迫他的儿女发生性关系并在旁边观看,Paul在不知情的情况下被要求充分想象这个场面,Ofshe还就这件事和Paul进行了多次面谈。实验的第二阶段是测验Paul对自己记忆的信心,结果表明他已不相信这是一个虚构的事件,而坚信自己的虚假记忆。这个案例表明了反复的暗示性面谈对记忆的强烈影响。

想象能够提高一个人相信某一虚假事件确实发生过的程度,这即所谓的“想象膨胀”效应。Garry, Manning 和 Loftus(1996)就此进行了研究。研究让被试完成一份生活事件清单,要求他们指出特定事件在10年以前发生的可能性,其中包括被困在树上、赢得一只宠物、被救生员救起、打碎窗户玻璃等40起事件。两个星期后,主试引导一些被试想象据其称从未发生过的一些事件并回答有关问题,然后再一次完成生活事件清单。结果发现,尽管所有被试均显示出对事件发生过的相信度的提高,但那些参加过对事件充分想象的被试的提高更明显。Loftus等人提出了如下的解释:想象的行为使人们对虚假事件更为熟悉,并且这种熟悉被错误地与童年期记忆联系起来。这也可以用源监控理论来解释,个体不能正确辨别记忆的来源,将想象出来的事件混淆为真实发生

过的事件。

想象是否也能改变刚刚发生过的事件的记忆呢?在Goff和Roediger(1998)的实验中,第一阶段,要求大学生按照主试的描述去做动作或者设想自己在做这个动作或者只是听实验者说而什么也不做。实验中采用的动作都很简单,诸如,敲打桌子、折断牙签、转动眼珠等。第二阶段,让被试在想象中做一些第一阶段没有做过的动作。两个星期后,要求被试区分这些动作最初的来源,是听见的、想象的还是真的做的。结果发现被试对未曾做过的动作的想象次数越多,就越有可能“回想起”自己在第一阶段做过这个动作。

上述这些错误记忆生成途径的研究不仅为错误记忆研究提供了方法途径,而且对司法、教育、心理辅导工作者来说更是有重要的启示,提醒他们在工作中经常反省自己有意、无意的行为,因为这些行为可能对个人事件、客观事件的回忆产生潜在的巨大影响。

### 3 研究意义

20世纪70年代开始,人们对Ebbinghaus以来的记忆研究进行了深刻的反思,认为近百年来传统的记忆研究并没有解决有关记忆的真正重要的问题,不少人对记忆研究没有走入生活、指导生活的状况进行了尖锐的批评。基于日常生活的记忆研究则摆脱了实验室研究脱离实际的尴尬,真正走入人们的真实生活。由于其研究取向、方法以及研究材料都比较贴近现实生活,因而所揭示的记忆现象和记忆规律不仅能更好地帮助我们深入了解记忆,而且在商业、法律、教育等诸多领域也有很高的应用价值。目前,西方心理学界已经把基于日常生活的记忆作为一种成熟的研究内容和领域,而在我国,这方面的研究还没有得到足够的重视。介绍和归纳这方面的研究成果,以期能对我国记忆心理学的发展有所启示。

(接第360页)

### 4 讨论与小结

本研究的结果表明时间管理倾向和心理健康之间存在一定程度的相关,主要表现为时间管理倾向及其各维度与心理健康各因子的相关集中体现在躯体化、抑郁和焦虑等维度及总症状指数上。时间管理倾向高分者和低分者在躯体化、焦虑和抑郁因子也表现出显著差异。这些结果基本上与国外有关时间管理行为的研究结果相一致。国外关于时间管理研究的文献虽然没有直接探讨时间管理行为和心理健康的关系,但是在时间管理与压力、焦虑、自尊等人格特质之间的相关研究结果表明时间管理与压力、焦虑等人格特质之间存在显著的负相关,而与自尊、工作满意度等之间存在显著的正相关。

在用时间管理倾向总分预测心理健康的回归方程中,时间管理倾向总分并未能进入方程,表明时间管理倾向对心理健康的预测力较弱,这可能是其间还存在中介变量。许多研究文献指出时间管理本身只起到一种调节变量的作用,其本身并不能导致压力的降低或工作满意度的提高。Lang研究表明企业员工的时间管理是行为是一种应对方式来减缓压

力,Jax等进一步研究证实时间管理行为可以作为一种调节变量来缓解压力源和工作紧张之间的关系。Ranjita和Michelle对大学生的研究也表明时间管理对学业压力具有较大的缓冲作用,时间管理只有和其他有关的策略相结合才是降低学业压力的有效途径。我们界定的时间管理倾向是指个体在时间价值和意义认识的基础上,在活动和时间关系的监控和评价中所表现出来的心理和行为特征,更多的表现为一种行为方式,这种行为方式也许只有和具体的活动领域(例如学习、工作等)结合才能取得更好的效果。

由于本研究的局限性,只是从单因素的角度初步考察了时间管理倾向和心理健康的关系,结果并没有显示出时间管理倾向对心理健康的直接预测作用。因此今后的研究将采用多因素的研究趋向,着重分析时间管理倾向和心理健康等诸成份之间相互关系的作用,探讨时间管理倾向在心理健康形成过程中的机制。

总之,时间管理倾向高分者与低分者在躯体化、焦虑和抑郁三个因子以及总症状指数上存在显著差异;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。