

• 论 著 • (发展心理)

## 时间管理训练对焦虑、抑郁和主观幸福感的影响<sup>\*</sup>

范红霞 王 潇

中国·山西大学教育科学学院(山西太原) 030006 E-mail: wangxiao333333@126.com fankm@163.com

**【摘 要】** 目的: 探讨时间管理倾向训练对择业期女硕士焦虑、抑郁和幸福感的影响。方法: 将 60 例择业期女硕士随机分为实验组和对照组, 实验组采用 GTD( Get Things Done - 时间管理方法) 进行半年训练。考察训练前后两组被试在焦虑、抑郁和幸福感方面的改变。结果: 入组时两组时间管理倾向、焦虑、抑郁和幸福感无差异 ( $P > 0.05$ ) , 实验组干预前后时间管理倾向、焦虑、抑郁、幸福感 ( $t = 23.005 \ 2.432 \ 2.086 \ 3.385; P < 0.05$ ) 均差异显著, 对照组时间管理倾向、焦虑、抑郁、幸福感评定无差异。训练后两组时间管理倾向、焦虑、幸福感 ( $t = 10.717 \ 2.245 \ 2.189; P < 0.05$ ) 差异显著, 抑郁差异不显著。结论: ①通过训练可以显著提高女硕士生的时间管理倾向水平; ②通过训练时间管理倾向可以显著提高女硕士生的主观幸福感, 减少焦虑。对抑郁的影响效果不显著。

**【关键词】** 时间管理倾向; 焦虑; 抑郁; 主观幸福感

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005 - 1252(2015) 02 - 0285 - 04

doi: 10.13342/j.cnki.cjhp.2015.02.034

### Influence of Time - Management Disposition Training on Female Postgraduates' Anxiety, Depression and Subjective Well - being

Fan Hongxia, Wang Xiao

School of Educational Science, Shanxi University, Taiyuan 030006, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the influence of time - management disposition training on female postgraduates' anxiety, depression and subjective well - being. **Methods:** 60 participants were chosen and randomly divided into experimental group and control group, 30 in each group. Participants in experimental group joined the GTD( Get Things Done) time management training for half a year, then researcher tested two groups before and after the training to research the change in anxiety, depression and subjective well - being of participants. **Results:** Before training, there was no difference on time - management disposition, anxiety, depression and subjective well - being between two groups. Half a year later, there were significant differences between pre and post - treatment on time - management disposition, anxiety, depression and subjective well - being in the study group ( $t = 23.005 \ 2.432 \ 2.086 \ 3.385; P < 0.05$ ) and no differences in the control group; There were significant differences between two groups on time - management disposition, anxiety and subjective well - being ( $t = 10.717 \ 2.245 \ 2.189; P < 0.05$ ) and no significant effects on their depression. **Conclusion:** ① Female postgraduates' time management disposition can be significantly improved by time - management training; ② Time - management disposition training can significantly improve female master's subjective well - being, reduce anxiety. But there was no significant effects on their depression.

**【Key words】** Time - management disposition; Anxiety; Depression; Subjective well - being

有效的时间管理倾向培养和训练对于改善被试的消极情绪, 提高主观幸福感具有重要的价值。时

间管理倾向指人对待时间的态度及个体对时间利用方面的认知心理, 也是由于人的时间价值观导致的

\* 基金项目: 国家教育部人文社会科学基金规划项目(编号: 11YJA190002)

行为特征<sup>[1]</sup>。Macan、秦启文、吴伟、卢盛华<sup>[2-5]</sup>等研究者都发现,时间管理倾向对焦虑、抑郁具有反向的预测作用。且时间管理倾向与焦虑、抑郁的负向相关关系具有跨人群的一致性,通过时间管理活动可以提高学生的积极情绪体验,降低消极情绪体验,进而提高主观幸福感<sup>[6]</sup>。

处在择业期中的女硕士毕业生,面临着婚育、家庭、年龄、经济、就业等诸多压力,焦虑、抑郁等消极情绪多,幸福感不高,心理健康水平受到很大影响<sup>[7]</sup>。研究生拖延行为严重且难以摆脱,调查显示,15%的研究生拖延程度严重,比例高于本科生<sup>[8]</sup>。通过提升时间管理水平改善其不良情绪,进而提升主观幸福感和心理健康水平迫在眉睫。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

该研究被试为处在择业期的女硕士,按国家有关规定和实际情况,把择业期的概念界定为:临毕业半年及毕业之后两年,共两年半。抽取在校女硕士生中择业期女硕士研究生 200 名,采用滚雪球抽样,调查了 2011 届女硕士 40 名,2012 届女硕士 90 名,共计 330 名被试,其中有效问卷 313 份,有效回收率为 94.8%。将 313 名被试在时间管理倾向量表上的总分从高到低排序,从低分端取总人数的 27% (84 人) 作为低时间管理倾向组。把研究内容告知被试,在同意参与研究的被试中随机选取 60 人并随机分为两组,实验组和对照组各 30 人。通过卡方检验显示两组被试同质,在毕业时间、学科、年龄、生活状态等方面均无统计学差异。

### 1.2 方法

1.2.1 研究工具 ①时间管理倾向量表<sup>[1]</sup>:由黄希庭、张志杰等人编制,共有 44 个题项,包括 3 个分量表,分别是时间监控观量表、时间价值感量表和时间效能感量表。量表各维度重测信度系数在 0.71~0.85 之间,内部一致性系数在 0.58~0.83 之间,3 个分量表的一致性系数在 0.62~0.81 之间,且具有较好的内容效度和结构效度;②GTD 时间管理笔记<sup>[9]</sup>:基于 GTD 时间管理模式(收集、整理、组织、回顾、执行),综合市面上的 GTD 时间管理笔记本和 GTD 时间管理软件,并结合被试生活的现实状况,自编 GTD 时间管理笔记;③焦虑自评量表(SAS)<sup>[10]</sup>:由 Zung 于 1971 年编制,共包含 20 个条目。量表的内部一致性系数在 0.62~0.78 之间;④抑郁自评量表(SDS)<sup>[10]</sup>:由 Zung 编制于 1965 年。共包含 20 个条目,按中国常模结果,SDS 总粗分的分界值为 41 分,标准分为 53 分,和国外作者一般意

见的 40 分和 50 分甚为接近。该量表的内部一致性系数在 0.51~0.90 之间;⑤总体幸福感量表 General Well-Being Schedule (Fazio)<sup>[10]</sup>:共有 33 项,1996 年我国学者段建华对该量表进行修订,内部一致性系数男性为 0.91、在女性为 0.95。间隔 3 个月重测一致性为 0.85。而且总体幸福感量表的专家评估一致性系数为 0.27~0.47。

1.2.2 训练程序 对实验组进行讲授时间管理知识、实践 GTD 方法,最后形成反馈 3 个训练阶段,12 次训练,每次两个小时,每次间隔两周,历时半年。对照组不参加任何训练。第一、时间管理知识讲授阶段。在这一阶段两个主要任务,首先是促进成员之间认识、讲授时间管理倾向的价值、建立训练目标及团体规范,通过第 1 次训练实现。其次,讲授时间管理倾向的相关知识,主要讲授关于时间管理倾向的 3 个维度:时间价值观、时间监控观及时间效能感以及讲授 GTD 方法,通过第 2、3 次训练实现。第二、时间管理的实践阶段。这一阶段主要是以择业期的女硕士生生活的实际情况作为时间管理的对象,创设以实际相关的倾向管理任务。以期在实践中提高女研究生的时间管理倾向水平。在这一阶段为了帮助被试更好的监控自己时间,发放了 GTD 笔记本,要求被试每天坚持做笔记,做笔记不仅可以让被试监控自己每天时间的使用、浪费情况,也能够帮助被试反思,找到适合自己的方法。辅导者还会与被试的时间管理计划、执行情况进行讨论,以期达到最佳的时间管理效果,通过第 4~11 次训练实现。第三、反馈阶段。通过被试的 GTD 笔记本及被试自己对活动的感受来形成反馈,被试互相沟通自己的学习心得,反思经验,并且互相鼓励。第 9~12 次训练加入反思反馈程序。通过对时间管理倾向先后测的方式,考察训练的效果。

### 1.3 统计处理

采用 SPSS 19.0 对研究变量进行  $t$  检验。训练前后采用配对  $t$  检验,两组对照采用独立样本  $t$  检验。

## 2 结果

### 2.1 训练前两组被试在时间管理倾向、焦虑、抑郁及主观幸福感得分比较

见表 1。训练前两组被试在各量表得分上均无统计学差异。

### 2.2 对照组在训练前后的时间管理倾向、焦虑、抑郁及主观幸福感得分比较

见表 2。对照组训练前后时间管理倾向、焦虑、抑郁及主观幸福感得分均无显著差异。

表 1 训练前两组被试在各量表上的得分比较( $\bar{x} \pm s$ )

变 量	实验组( $n=30$ )	对照组( $n=30$ )	$t$	$P$
时间管理倾向	133.30 $\pm$ 2.58	133.43 $\pm$ 2.57	-0.201	0.842
焦 虑	41.73 $\pm$ 5.75	42.83 $\pm$ 6.62	-0.687	0.495
抑 郁	54.43 $\pm$ 4.78	54.23 $\pm$ 6.12	0.141	0.888
幸福感	61.87 $\pm$ 7.82	61.33 $\pm$ 7.34	0.273	0.786

表 2 训练前后对照组被试在各量表上的得分变化比较( $\bar{x} \pm s$ )

变 量	训练前( $n=30$ )	训练后( $n=30$ )	$t$	$P$
时间管理倾向	133.43 $\pm$ 2.57	133.37 $\pm$ 2.95	0.093	0.927
焦 虑	42.83 $\pm$ 6.62	41.67 $\pm$ 6.88	0.617	0.542
抑 郁	54.23 $\pm$ 6.12	53.37 $\pm$ 7.21	0.497	0.623
幸福感	61.33 $\pm$ 1.34	62.60 $\pm$ 9.71	-0.586	0.562

### 2.3 实验组在训练前后的时间管理倾向、焦虑、抑郁及主观幸福感得分比较

见表 3。训练前后实验组被试在时间管理倾向、焦虑、抑郁、幸福感得分方面差异均显著。

表 3 训练前后实验组被试在各量表上的得分变化比较( $\bar{x} \pm s$ )

变 量	训练前( $n=30$ )	训练后( $n=30$ )	$t$	$P$
时间管理倾向	133.30 $\pm$ 2.58	144.90 $\pm$ 5.10	-23.005***	0.000
焦 虑	41.73 $\pm$ 5.75	37.37 $\pm$ 7.92	2.432*	0.021
抑 郁	54.43 $\pm$ 4.78	51.13 $\pm$ 8.20	2.086*	0.046
幸福感	61.87 $\pm$ 7.82	68.57 $\pm$ 11.34	-3.385**	0.002

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , \*\*\*  $P < 0.001$ ,下同

### 2.4 训练后两组被试在各量表上的得分差异组间比较

见表 4。训练后两组被试时间管理倾向、焦虑、幸福感差异显著,抑郁差异不显著。

表 4 训练后两组被试在各量表上的得分差异比较( $\bar{x} \pm s$ )

变 量	实验组( $n=30$ )	对照组( $n=30$ )	$t$	$P$
时间管理倾向	144.90 $\pm$ 5.10	133.37 $\pm$ 2.95	10.717***	0.000
焦 虑	37.37 $\pm$ 7.92	41.67 $\pm$ 6.88	-2.245*	0.029
抑 郁	51.13 $\pm$ 8.20	53.37 $\pm$ 7.21	-4.120	0.267
幸福感	68.57 $\pm$ 11.34	62.60 $\pm$ 9.71	2.189*	0.033

## 3 讨 论

### 3.1 对时间管理倾向的训练能够提高女硕士生的时间管理倾向水平

研究发现,通过本次训练女硕士生的时间管理倾向水平得到提高,而且焦虑、主观幸福感是可靠的校标。该研究结果进一步支持了时间管理倾向对焦虑、抑郁及主观幸福感具有显著的影响。因此,时间管理倾向的训练可以推广到学生、高压人群中,帮助他们更好地管理时间,进而调节情绪,减少焦虑、抑郁的发生,增加幸福感。然而,在对时间管理倾向训练的研究中,有一些研究并没有改变实验组的时间管理倾向,本研究进行的时间管理方面的训练取得良好效果,可能的原因有:第一、被试的时间管理倾向水平较低,提高的空间大。以往的研究对时间管理倾向进行训练往往忽视被试自身的时间管理倾向水平情况,如果被试时间管理倾向水平较好,其提高的差异量较小,这一因素可能造成了训练结果的不一致性。第二、采用了较为有效的 GTD 训练方案。GTD 是时间管理中应用较广、效果良好的方式,然而较少有研究将这一 GTD 加入到训练方案中,其是否有效也不得而知。本次的训练为 GTD 方法的有效性提供了实证研究的支持。因此,未来对时间管理倾向的训练也可考虑 GTD 作为主要的时间管理训练方案。第三、将实际生活与训练方案结合增加了训练方案的生态性。以往的研究对时间管理倾向采用团体辅导的训练方式,但是这一方式所创设的活动有时与现实生活脱节,所以团体辅导中学到的时间管理倾向方法很难迁移到现实生活中,辅导结束后被试就将所学到的东西忘记,因此这可能造成了团体辅导效果差异大的重要原因。而本次训练无论是 GTD 笔记本任务,还是课程中的训练任务都追求尽量贴近择业期女硕士生的实际生活,因此取得了较好的训练效果。

### 3.2 通过训练时间管理倾向,可以进而提高个体的心理健康水平

本研究发现,通过训练时间管理倾向,减少了女硕士生的焦虑、抑郁,并提高了主观幸福感,可见时间管理倾向水平不仅对个体掌控自己的时间具有重要的作用,而且对个体的心理健康具有重要的影响。其原因可能是,一方面个体通过对时间更多的掌控感,使现实生活中的事务能够得到及时的解决,因此减少了紧张、焦虑、抑郁,增加了幸福感。另一方面,由于主观幸福感的增加,焦虑、抑郁的较少,使被试对自己的时间效能感得到了增加,因此时间监控更多,有更积极的时间价值观,进而提高了时间管理倾向水平。但是,这种单一校标的方式本身就存在局限性。对时间管理倾向的训练无论是课程还是团体辅导其周期并不长,通常为 8~15 周左右。这种短期的训练可能一定程度上确实提高了时间管理倾向

• 论 著 • (发展心理)

## 山东某医学院校大学生毕业选择方向及其对心理健康的影响

张 妍

中国·济宁医学院(山东济宁) 272067 E-mail: zilianlian@163.com

【摘 要】 目的: 了解当代大学毕业生面对就业及考研时的心理状况以及可能存在的心理健康问题, 为在校大学生心理健康教育及心理咨询提供必要的科学根据。方法: 通过自己设计的调查表及焦虑、抑郁自评量表, 对山东某医学院校 2013 届毕业生进行调查(包括临床、预防、检验、护理等专业)。结果: ①该校大学毕业生在择业、考研的选择上存在统计学差异( $\chi^2 = 22.660$ ,  $P < 0.05$ ); 临床、预防、检验专业考研率较高。②不同特征毕业生的焦虑、抑郁程度有统计学差异, 女性高于男性( $t = -11.740$ ,  $P < 0.01$ ); 护理和临床专业抑郁倾向较高( $F = 2.807$ ,  $P < 0.05$ )。③毕业选择方向与焦虑、抑郁情绪的发生有一定影响, 差异有统计学意义( $F = 3.785$ ,  $P < 0.05$ ), 考研者焦虑、抑郁情绪均高于非考研者。结论: 受不同专业、不同性别毕业生的就业前景影响, 大学毕业生较易出现焦虑、抑郁情绪。应针对相关原因, 及时、科学的进行心理疏导。

【关键词】 大学生; 毕业生; 考研; 就业; 心理健康

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-1252(2015)02-0288-04

doi: 10.13342/j.cnki.cjhp.2015.02.035

## The Mental Health of the University Graduate at a Medical University

Zhang Yan

Jining Medical University Jining 272067, China

【Abstract】 Objective: To understand the mental health status of senior university students who were facing the employment and the postgraduate examination and the possible mental health problem in order to provide necessary scientific evidence for the future mental health education and psychological counseling. Methods: Researching the graduate( including the department of clinic, prevention, probation, nursing and so on) of Shandong Medical College in 2013 by the questionnaire we made ourselves and the

(下转第 289 页)

(上接第 287 页)

水平, 但是其效果是否能够迁移到生活中仍有疑问。例如训练可能具有短期的效果, 但是没有长期的效果, 或者训练提高了时间管理倾向的水平但是却没有应用到实际中, 迁移到学业提高、幸福感增加等方面。因此, 增加其他校标对时间管理倾向的训练有效性进行考核是十分必要的。

可见, 时间管理倾向的各维度之间相互促进, 共同发展。良好的时间效能可能带来更多的时间监控及更积极的时间价值观。而以往的研究往往忽视了被试自己时间效能对提高时间管理倾向及心理健康的作用。因此, 在未来研究中更应重视时间管理倾向三维度的训练, 将三维度的协同发展作为训练的目标之一。

## 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] Macan T H, Shahani C, Dipboye R L, et al. College students' time management: Correlation with academic performance and stress[J]. Journal of Educational Psychology, 1990, 82(4): 760-768
- [3] 秦启文, 张志杰. 时间管理倾向与心理健康关系的相关研究[J]. 心理科学, 2002, 25(3): 360-362, 349-351
- [4] 吴伟, 唐其红, 姚海波. 7 年制医学生时间管理倾向与自我效能及焦虑[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(6): 928-930
- [5] 卢盛华, 杨娜, 刘惠星. 大学生时间管理倾向及影响因素的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(5): 761-762
- [6] 潘光花, 亓秀梅. 10 年来我国时间管理倾向的研究取向与展望[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(1): 121-122
- [7] 刘颖. 硕士研究生心理压力、应对方式、心理健康的现状及相关关系研究[D]. 沈阳: 辽宁师范大学, 2009
- [8] 郭燕燕, 范红霞. 拖延现象的深度心理分析[J]. 太原大学教育学院学报, 2012, 6(2): 10-14
- [9] 戴维·艾伦(美). 张静译. 尽管去做——无压工作的艺术[M]. 北京: 中信出版社, 2003: 30-33
- [10] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 83-86

(收稿时间: 2014-08-04)