

# 青少年时间管理倾向量表的编制<sup>\*</sup>

黄希庭<sup>\*\*</sup> 张志杰

(西南师范大学心理学系暨研究所, 重庆 400715)

**摘 要** 时间管理倾向是个体在运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。参照有关文献并结合国内的广泛调查研究, 编制出我国青少年时间管理倾向量表。通过对 1027 名大中学生的探索性因素分析和 507 名大中学生的验证性因素分析, 结果表明时间管理倾向问卷由时间价值感(社会取向和个人取向的时间价值感)、时间监控观(设置目标、计划、优先级、时间分配和反馈性)和时间效能感(时间管理效能和时间管理行为效能)三个维度构成。该量表的因素结构清晰, 信度和效度较好, 可以作为评鉴青少年时间管理倾向的有效工具。

**关键词** 青少年, 时间管理, 时间管理倾向量表。

**分类号** B844. 2

## 1 前 言

科学合理地使用时间是现代人社会性格的一个重要标志。时间是一种重要的资源, 它具有不变性、无存贮性和无替代性, 但却可以对其进行有效的管理和使用。现在, 时间管理和使用已成为心理学研究中的一个新领域。

虽然心理学家对于诸如时间态度、时间经验和时间结构<sup>[1-3]</sup>的研究也反映了个体利用和支配时间的一种行为倾向, 但并没有明确提出时间管理的概念及其结构。例如, Wessman 把个体时间经验(time experience)划分为三个维度: 近期的时间压力、长期的个人方向和时间利用。Bond 和 Feather 认为时间结构反映了个体对时间有组织、有目的的使用程度的知觉, 并把个体的时间结构划分为目的感、有结构的常规行为、当前定向、有效组织和坚持性五个维度。

Britton、Macan 等对时间管理和时间管理行为的探讨开创了心理学家对时间管理的研究。Britton 和 Glynn<sup>[4]</sup>从信息加工的角度把时间管理看作是心理管理的一个方面, 把人的时间管理与计算机操作系统进行类比, 并在此基础上提出了时间管理的理论模型。他们把时间管理分为宏观、中间和微观三个水平的成分。宏观水平的成分包括选择目标和子

目标, 排列目标的优先级; 中间水平的成分包括产生任务和子任务, 并排列任务的优先级; 微观水平的成分包括安排和执行任务。依据此模型, Britton 和 Tesser<sup>[5]</sup>编制了时间管理量表(Time Management Questionnaire, 简称 TMQ), 由三个因素即短期计划、时间态度和长期计划构成。Macan<sup>[6]</sup>认为时间管理的特征性行为应包括以下几个成分: 分辨需求, 根据其重要性来排序以及据此分配相应的时间和资源。在此基础上, Macan 等编制了时间管理行为量表(Time Management Behavior Scale, 简称 TMB)。该量表包含四个基本维度, 即设置目标和优先级、机制—计划和安排、时间的自觉控制以及混乱倾向。其实, 时间管理倾向既是个体对时间的态度、计划和利用等认知特点, 也是个体对时间的价值观和行为倾向, 是一种具有多维度多层次心理结构的人格特征。

我国对于时间管理的研究还相对较少。我们认为个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征是一种人格倾向, 可称之为时间管理倾向。本研究的目的是参照国外文献并结合我国的社会文化背景编制出一份具有较高信度、效度的青少年时间管理倾向量表, 为评鉴我国青少年掌握和支配时间的人格特征提供有效的工具。

收稿日期: 2000—12—02。

<sup>\*</sup>全国教育科学“九五”规划重点资助项目(教科规办[1997]13号)。

参加本项目工作的还有郑涌、张仲明(西南师大)、郭德俊(首都师大)、马建青、王东莉(浙江大学)、樊琪(苏州大学)、陆桂芝(哈尔滨师大)、邹大炎(河北师大)、刘永芳、刘瑞光(山东师大)、李维青(新疆大学)、周保爱(西北师大)、毛晋平(湖南师大)、连榕(福建师大)、肖崇好、林振海(韩山师范学院)、杜萍(重庆师院)、刘广勤(西安体育学院)、简洪权(成都十二中)、王官诚(四川畜牧兽医学院)、王志蓉(重庆一中)、程云(重庆七中)。

<sup>\*\*</sup> 华南师范大学兼职教授。

2 方 法

2.1 被试

由本课题协作组各地负责人在大学和中学进行调查。被试取样的要求是, 大学本科中文、理、工、医及其他系科的学生比例约为 2:2:2:1:1, 男女比例大致相等; 以及 3 种不同类型的中学(如省市重点、一般中学、职业中学或其他类型的中等学校), 初一至高三各年级学生人数和男女比例大致相等。由课题组负责人在全国 12 个省(直辖市), 按指导书进行施测。截止到 2000 年 4 月, 共收回有效问卷 14,258 份。

2.2 程序

2.2.1 量表项目的选择

根据对既往文献的分析和开放式问卷调查结果, 初步提出时间管理倾向的理论维度, 即时间价值感、时间监控观和时间效能感三个维度, 同时搜集有

关项目。对国外的两种时间管理问卷(时间管理问卷 Time Management Questionnaire, 简称 TMQ, 和时间管理行为量表 Time Management Behavior Scale, 简称 TMB)和时间结构问卷(Time Structure Questionnaire, 简称 TSQ)进行翻译, 并结合开放式问卷所搜集的项目, 最后确定的预测问卷为 51 个项目。量表采用 Likert5 点自评式量表, 从“完全不符合”至“完全符合”分别评定为 1—5 分。然后选取重庆市 321 名中学生进行预测, 对所得结果做探索性因素分析。以各项目的共同度和因素负荷作为项目区分度的指标对量表的项目进行筛选, 筛选后正式量表共有 44 个项目, 见附录。

2.2.2 量表因素的确定

在所收回的有效问卷中随机选取 1207 份进行探索性因素分析, 以确定各分量表的因素结构。分量表的因素结构及组成项目的负荷值见表 1、表 2、表 3。

表 1 时间价值感分量表的因素结构和负荷值

项目序号	个人取向	项目序号	社会取向	项目序号	个人取向	项目序号	社会取向
5	0.695	11	0.694	16	0.547	3	0.503
28	0.684	39	0.681	9	0.478	31	0.428
6	0.632	1	0.624	贡献率		57.2%	

注: 9 号项目为反向题, 统计时进行了转换。

表 2 时间监控观分量表的因素结构和负荷值

项目序号	设置目标	项目序号	计划	项目序号	优先级	项目序号	反馈性	项目序号	时间分配
10	0.714	12	0.712	33	0.685	21	0.710	42	0.641
4	0.689	25	0.677	7	0.662	44	0.647	14	0.633
15	0.671	41	0.666	19	0.612	38	0.643	34	0.445
17	0.663	8	0.638	22	0.498	26	0.544	37	0.383
40	0.414	2	0.583	27	0.452	43	0.478		
贡献率				61.8%					

注: 17、41、27 号项目为反向题, 统计时进行了转换。

表 3 时间效能感分量表的因素结构和负荷值

项目序号	时间管理行为效能	项目序号	时间管理效能	项目序号	时间管理行为效能	项目序号	时间管理效能
24	0.743	18	0.689	35	0.576	23	0.571
13	0.686	29	0.666	30	0.490	32	0.438
36	0.610	20	0.665	贡献率		54.6%	

注: 30 号项目为反向题, 统计时进行了转换。

3 结 果

3.1 信度指标

采用重测信度和内部一致性信度(Cronbach  $\alpha$

系数)作为本研究的信度指标。其中, 重测信度的被试为重庆两所中学的学生和西南师范大学的学生, 共 216 人, 时间间隔为四周。结果见表 4。

表 4 青少年时间管理倾向量表的信度指标

信度	时间价值感		时间监控观					时间效能感	
	社会取向	个人取向	设置目标	计划	优先级	时间分配	反馈性	时间管理效能	时间管理行为效能
Cronbach									
α 系数	0.70	0.73	0.81	0.72	0.62	0.65	0.63	0.74	0.61
(n=1027)									
重测信度	0.75	0.80	0.85	0.71	0.73	0.71	0.77	0.75	0.78
(n=216)									

3.2 效度

3.2.1 内容效度

时间管理倾向量表的内容效度结合已有的两种时间管理量表和较有影响的时间结构问卷进行分析,即 Britton 和 Tesser 的时间管理问卷(TMQ),

Macan 和 Shahani 的时间管理行为量表(TMB)以及 Bond 和 Feather 的时间结构问卷(TSQ),这几个量表的因素结构<sup>[7-9]</sup>都在有关的研究中得到验证。这三个时间管理量表的因素结构可归纳如下:

表 5 三种时间管理量表因素结构

量表名称	因素 1	因素 2	因素 3	因素 4	因素 5
TSQ	目的感	有结构的常规行为	当前定向	有效组织	坚持性
TMQ	短期计划	时间态度	长期计划		
TMB	设置目标与优先级	机制—计划、安排	时间的自觉控制	混乱倾向	

从表 5 中可以看出, TMQ 中的短期计划和长期计划, TMB 中的机制—计划、安排都属于自我监控的一些典型的行为表现。另外在 TMB 中也存在时间控制的因素,因此可认为相当于本量表中时间监控观的有关内容。

Britton 和 Tesser 在其研究中认为<sup>[5]</sup> TMQ 中时间态度的测量与自我效能非常相似,根据 Bandura 的观点,自我效能包括个体对自己控制事件能力的信念。而在时间态度的测量中包括这样的项目:管理自己时间的情感、对别人说“不”以便集中于自己的作业等。Bandura 认为高效能感会增强坚持性。因此 TMQ 的时间态度维度、TSQ 的坚持性维度与本量表的时间效能感具有内在一致性。

TSQ 中的目的感、当前定向所包含的项目涉及个体对过去、将来时间的看法或观点,例如“你是否花一定的时间考虑过曾失去了的机会”;“你是否花一定的时间考虑过将来是什么样子”等。这些内容几乎包含在本量表的时间价值感中。

从以上分析可以看出,时间管理倾向量表的项目可以反映出时间管理的基本特征,具有较好的内容效度。

3.2.2 结构效度

为了进一步检验时间管理倾向的时间价值感、时间监控观和时间效能感的 3 维度因素结构的假设,我们在探索性因素分析的基础上另选取 507 名

学生的数据,根据 Pearson 相关矩阵进行验证性因素分析。结果得到所构建的二阶—因素同质性测量模型的参数: $\chi^2_{(24)}=113.46, p<0.01, \chi^2/df=4.71, GFI=0.95$ 。

在此基础上,考虑有关的等值模型的存在,对这 3 个维度之间的相关关系进一步分析,结果见表 6。

表 6 时间管理倾向量表 3 个维度之间的相关

维度	时间价值感	时间监控观	时间效能感
时间价值感	1.000		
时间监控观	0.433 ***	1.000	
时间效能感	0.475 ***	0.684 ***	1.000

注:\*\*\* $p<0.001$ 。

从表 6 中可以看出,这 3 个维度之间存在显著的相关。其中时间监控观和时间效能感之间的相关较高,达到 0.684。根据有关理论,本研究设置 2 个可资比较的模型,并且这 2 个模型也就是原构想模型的放宽模型(unconstrained model): (1) 这 3 个维度合并成一个维度,也就是时间管理倾向的结构模型由二阶模型变为一阶同质性模型; (2) 时间监控观和时间效能感维度合并,时间管理倾向结构模型的一阶因素变为 2 个。在此基础上,通过比较这 2 个模型与原模型的卡方差异,来评估这些放宽模型的效应。表 7 列出了这 2 个放宽模型的  $\chi^2$  检验结果。

表 7 两个放宽模型的拟合度检验

模型	$\chi^2$	$df$	$\chi^2/df$	GFI		$\Delta\chi^2$	$\Delta df$	$p$
三维模型 a	113	24	4.71	0.95				
两维模型 b	251	26	9.65	0.89	Ma & Mb	138	2	< 0.01
一阶因子模型 c	324	27	12.00	0.86	Ma & Mc	211	3	< 0.01
					Mb & Mc	73	1	< 0.01

注:  $\chi^2/df$  为模型与数据的拟合值, 其值越小越好, 一般较为公认的模型与数据的拟合标准为  $(\chi^2/df) < 5$ 。

表 7 结果表明, 与 2 个放宽模型相比, 原有的三维模型对时间管理倾向结构提供了较为准确的拟合。其中一阶单因素模型的拟合效果最差,  $\chi^2$  以及  $\chi^2/df$  都是 3 个模型中最大的, 表明时间管理倾向并不是一个单一的因素结构。两维模型与三维相比,  $\Delta\chi^2=138, \Delta df=2 (p<0.01)$  表明这两个模型之间拟合效果存在显著的差异。从总的效果上来看, 含有 3 个一阶因子的二阶因素模型似乎更为合适。该模型的其他参数分别为  $RMR=0.048, AGFI=0.91, NFI=0.93, CFI=0.93, IFI=0.93$ , 这些参数都表示该模型是时间管理倾向更为理想的拟合。

4 讨 论

4.1 时间管理倾向量表的构成

时间管理是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。时间管理倾向的概念是我们在分析了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来的。对于时间管理倾向维度的划分, 我们还参考了其他领域中有关时间管理的论述, 并结合价值观研究、自我监控理论和自我效能感研究, 初步提出时间价值感、时间监控观和时间效能感的三维度结构。在此理论假设的基础上, 我们编制出时间管理倾向量表。

本量表有 3 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。探索性和验证性因素分析的结果表明, 时间管理倾向的较理想结构是由 3 个因素构成, 即时间价值感、时间监控观和时间效能感, 其中时间价值感由社会取向和个人取向两个维度构成; 时间监控观由设置目标、计划、优先级、时间分配和反馈性五个维度构成; 时间效能感由时间管理效能和时间管理行为效能两个维度构成。

4.2 时间管理倾向是一种人格特征

青少年时间管理倾向这个概念是我们在分析前人研究的基础上提出来的。我们认为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心理和行为特征。实际上, 时间管理倾向的 3 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。具体的讲, 时间价值感是指个体对时间的功能和价值的稳定的态度和观念, 包括时间对个体人生和社会发展意义的稳定态度和观念, 它通常是充满情感, 对个体运用时间的方式具有导向作用。时间价值感是个体时间管理的基础。时间监控观是个体利用和运筹时间的观念和能 力, 它是通过一系列外显的活动来体现, 例如计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等一系列监控活动; 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征。

时间管理倾向是一种多维度多层次的人格特征, 也可以从以下的研究中得到佐证。Calibresi<sup>[4]</sup> 等研究表明个体的时间态度反映了一种基本的人格特征, 并且个体支配时间的方式与性格 (character) 结构有着密切的联系。Knapp 等的研究发现, 在个体时间意象 (time imagery) 的类型和成就动机之间以及时间态度和审美倾向 (esthetic preference) 之间存在一定的相关。Wessman<sup>[1]</sup> 也发现个体对时间的态度和利用反映了一种基本的人格特征, 并认为“个体的时间经验以及在时间背景中安排和构建其生活的方式是一种基本的人格特征。”在其他有关时间结构、时间管理和时间管理行为等有关时间利用和支配的研究中<sup>[3, 5, 6]</sup>, 都表明时间管理与自我价值感、主观幸福感、工作满意度等人格特征存在显著的相关, 而与抑郁、焦虑、躯体紧张感等人格特征之间存在显著的负相关。既然时间管理倾向是一种人格特

征,那么它可能对个人的工作绩效具有预测作用,例如对学生的学业成绩具有预测作用。对于这个问题,我们将在另一项研究中加以探讨。

## 5 结 论

本研究自编的青少年时间管理倾向量表具有较好的信度和效度,可以作为评鉴青少年时间管理倾向的有效工具。

## 参 考 文 献

- 1 Wessman A E. Personality and subjective experience of time. *Journal of Personality Assessment*, 1973, 37: 103—114
- 2 Calabresi R, Cohen J. Personality and time attitude. *Journal of Abnormal Psychology*, 1968, 3: 431—439
- 3 Bond JM, Feather NT. Some correlates and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 55(2): 321—329
- 4 Britton B K, Glynn S M. Mental management and creativity: A cognitive model of time management for intellectual productivity. In: J A Glover, R R Ronning, C R Reynolds ed. *Handbook of Creativity*. New York: Plenum Press, 1989. 429—440
- 5 Britton B K, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 1991, 83(3): 405—410
- 6 Macan T H, Shahani C, Dipboye R L et al. College students' time management: correlation with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 1990, 82(4): 760—768
- 7 Adams G A, Jex S M. Confirmatory factor analysis of the time management behavior scale. *Psychological Reports*, 1997, 84(1): 225—226
- 8 Mporfu E, D'Amico M, Cleghorn A. Time management practice in an African culture: correlates with college academic grades. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 1996, 28(2): 102—112
- 9 Muluack P E. The structure of perceptions of time. *Educational & Psychological Measurement*, 1997, 57(2): 222—240

## 附录:

### 时间管理倾向量表

同学:这是全国教育科学“九五”规划重点课题的一项研究。这个问卷中的每一个句子叙述的是对时间的看法以及对时间的利用情况。请你仔细阅读问卷中的每一个句子,然后在答案纸上按照你自己的情况来回答。答案无对错之分,请不要有顾虑。回答时请注意:

(1) 回答每一道题都要根据你自己的实际情况;如果该题所描述的内容完全不符合你的情况,就在该题号右边第一个空格中划√;如果大部分不符合,就在该题号右边第二个空格中划√;如果部分符合部分不符合,就在该题号右边第三个空格中划√;如果大部分符合,就在该题号右边第四个空格中划√;如果完全符合,就在该题号右边第五个空格中

划√。

(2) 对每个问题都要回答,不要有遗漏,也不必费时间去想,看懂后就回答。

(3) 不要在问卷上做任何标记,所有的回答均写在答卷纸上。

1. 我认为“一寸光阴一寸金”这句话是正确的。
2. 我通常把每天的活动安排成一个日程表。
3. “时间就是效益”这句话是正确的。
4. 我每天都给自己指定一个学习目标。
5. 无论做什么事情,我首先要考虑的是时间因素。
6. 我以为将来比现在和过去更重要。
7. 我总是把最重要的工作安排在活动效率最高的时间里去做。
8. 无论做什么事情我总是既有短期安排又有长期计划。
9. 目前我尚年轻,浪费一些时间无所谓。
10. 在每周开始之前,我都制定了目标。
11. 对每个人来说,时间就是一切。
12. 在每个学期我都要制定自己的学习计划。
13. 我认为我在学习和课外活动上的时间分配是合理的。
14. 我总是把大量的时间花在做重要的工作上。
15. 在新年开始的时候,我通常都要制定这一年中自己的奋斗目标。
16. 我相信时间就是生命。
17. 我课后复习功课的时间是由老师布置的作业量来决定的。
18. 我认为时间是可以有效地加以管理的。
19. 我通常把重要的任务安排在计划表的重要位置上。
20. 我能够有效地利用自己的时间。
21. 我经常根据实际情况对计划进行调整。
22. 如果有几件事要同时做,我经常要衡量它们的重要性来安排时间。
23. 我能够很好地利用课堂上的学习时间。
24. 我对自己设定的目标充满信心。
25. 我对每个星期要做的事情都有一个计划安排。
26. 我经常对自己利用时间的情况进行总结。
27. 在处理好几件事情的时候,我认为最好是每件事情都做一些。
28. 利用好时间对我具有重要的意义。
29. 我对自己浪费掉的时间深感懊悔。
30. 我确定的目标通常都难以实现。
31. 世上最宝贵的是时间。
32. 我的时间大部分都掌握在自己手中。
33. 我通常根据学习任务的重要性来安排学习的先后次序。
34. 只要是重要的工作,我一定要挤时间去做。
35. 我相信我的计划安排通常是合理的。
36. 我认为我对事情重要性的顺序安排是合理的。
37. 要做的事情很多,我却能处理好这些事。
38. 我常常与同学交流合理利用时间的经验。

39. 我认为时间就是力量。
40. 我通常都能按时完成老师布置的作业。
41. 我常常对自己的工作在什么时候完成没有一个期限。
42. 我每天什么时候学习, 什么时候玩都有一个清楚的想法。
43. 为了提高时间利用效率, 我经常学习有关如何有效利用时间的知识。
44. 我总是根据目标的完成情况来检验自己的计划。

THE COMPILING OF ADOLESCENCE TIME MANAGEMENT  
DISPOSITION INVENTORY

Huang Xiting Zhang Zhijie

(Institute and Department of Psychology, Southwest China Normal University, Chongqing 400715)

Abstract

Time is the most precious resource in business and society, which can be effectively managed and used. However, the way people subjectively experience and utilize time varies substantially between people. But in psychological study, research such as time attitude, time experience, time structure, are related to the subjective experience and utilization of time. At present Time Management Questionnaire and Time Management Behavior Scale is used abroad to evaluate the way individuals utilize time. The time management disposition reflects the way that individuals make of use and controls his time, and it can be considered as a kind of personality trait which is a multi-dimension and multi-level mental structure. The study aims at developing the Time Management Disposition Inventory for Chinese adolescents.

With studies abroad and our preliminary investigation as base, the Adolescence Time Management Disposition Inventory has been compiled. According to the results of 1207 adolescents by exploratory factor analysis, the time management disposition is consisted of the sense of time value (it included social-oriented time value and individual-oriented time value), the sense of time control (it included setting goals, planning, priorities, time allocation, and feedback)and the sense of time efficacy (it included efficacy of time management and efficacy of time management behaviors). The confirmatory factor analysis was used to verify the construct validity with the result of other 507 adolescents, the goodness of fit of three-dimension model was better than other unconstrained models. Compared with the three scales on time management abroad (Time Management Questionnaire, Time Management Behavior Scale and Time Structure Questionnaire), Time management Disposition Inventory has content validity. The reliability analysis provided Cronbach  $\alpha$  and retest correlation, which indicated the inventory had internal and temporal consistency.

All the results indicated Time Management Disposition Inventory had clear factor structure, good reliability and validity. It can be used to assess the time management disposition for Chinese adolescence.

**Key words** Adolescence, time management, Time Management Disposition Inventory.