

时间管理视域下对大学生生活平衡的干预研究

郭 津

(保定学院 教育系,河北 保定 071000)

摘 要:从时间管理视角对大学生生活平衡状况进行干预。选取了大学生被试分别作为实验组和控制组进行研究,结果表明:(1)时间管理的实验处理方式能够提高被试的主观幸福感;(2)较好完成时间计划的记录与自我评估的被试表现出更好的时间效能感管理行为效能;(3)较好完成时间计划记录与评估的被试更多体现出积极的时间观;(4)生活平衡在本研究中应具有双重意义,一是生活平衡的时间观,二是生活平衡的措施。

关键词:时间管理;生活平衡;幸福感;正性情绪;时间管理

中图分类号:B844.2

文献标志码:A

文章编号:1674-2494(2015)05-0110-06

国内外对时间管理的研究近年来逐步深入,以国外为例,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^[1]。Macan 在其时间管理过程模型中强调设置目标和优先级、任务执行机制(时间安排、列表)和组织倾向^[2]。国内理论也不断丰富,黄希庭提出,时间管理是个体在对时间价值、意义等认识的基础上,在对活动以及对时间关系的监控、评价中表现出来的心理和行为特征^[3]。张锋在对时间管理的研究中则指出,时间管理是指对时间的利用和运筹^[4]。

生活平衡是指当实际运用时间的轮廓和理想运用时间的轮廓有着心理上的一致性时,存在一种数字上的公平分配时间的方式。在这个定义下,一个平衡的人将均衡地分配他的时间于重要的生活领域,并且感到这个人的时间运用符合其理想的时间运用^[5]。生活平衡作为一个较为崭新的研究方向,以往总是由其相反的方向即不平衡的生活对其定义,生活不平衡通常指压力大的生活方式,或者说,一种太多工作且过少社交的生活方式。Christiansen 和 Matuska 指出“虽然关于生活方式的平衡似乎被含蓄地理解且没有一致定义,但是模型或者措施是存在并引导理论发展的”^[6]。无独有偶,Backman 提出生活平衡保持着“一种抽象而初步形成的结构”也就是说“很少清晰和简洁地被定义”^[7]。

本研究从时间管理的角度,对大学生生活平衡进行干预,通过让大学生完成日记的形式,来记录和评估自己的时间分配,进而达到提高生活平衡的目的。

一、研究方法

1. 研究对象

从保定学院大一新生 4 个班中招募有志于改善个人的时间管理,并愿意完善自我达到生活平衡的成员,作为实验组。其余未参加的同班新生作为控制组。

收稿日期:2015-05-14

基金项目:保定学院本科教学工程项目“应用心理学实验示范中心”(sy20130403)

作者简介:郭 津(1993-),女,河北石家庄人,保定学院教育系本科生,指导教师王琨,主要研究方向为教育心理学。

2. 研究工具

(1) 青少年时间管理倾向量表

该量表的各维度的内部一致性信度系数在 0.62~0.81 之间,重测信度系数在 0.71~0.85 之间。该量表分为三个分量表,即时间价值感分量表(社会取向和个人取向)和时间效能感分量表(时间管理效能和时间管理行为效能)。

(2) 积极情绪消极情绪量表

由 20 个形容词组成,包含了 2 个分量表,即正性情绪量表(PA)和负性情绪量表(NA),分别由描述正性情绪和负性情绪的 10 个形容词组成,采用 1(完全没有)~5(非常强)点评分。

(3) 自编时间管理与生活平衡表,时间行为计划表,日记记录表格、时间管理与生活平衡总结表格。

3. 数据处理

所有数据均采用 SPSS19.0 软件进行处理,采用的统计方法为配对样本 t 检验和独立样本 t 检验。表格和日记记录采用质性分析的方法。

二、研究结果与分析

1. 实验组前后测差异检验结果

本次研究回收问卷数量经前后测被试数据的筛查,最终前后测有效问卷数量为:实验组 49 份,控制组 31 份。采用配对样本 t 检验对实验组前后测成绩进行差异检验,结果见表 1。

表 1 实验组前测、后测配对样本 t 检验结果

		M	N	SD	t	p
Pair 1	前测时间价值感个人取向	3.229	49	0.510	-3.061	0.004**
	后测时间价值感个人取向	3.563	49	0.600		
Pair 2	前测时间价值感社会取向	3.763	49	0.660	-0.981	0.332
	后测时间价值感社会取向	3.906	49	0.994		
Pair 3	前测时间监控观设置目标	2.796	49	0.477	-2.772	0.008**
	后测时间监控观设置目标	2.996	49	0.531		
Pair 4	前测时间监控观计划性	2.747	49	0.578	-2.840	0.006**
	后测时间监控观计划性	2.988	49	0.675		
Pair 5	前测时间监控观优先级	3.878	49	0.583	0.595	0.555
	后测时间监控观优先级	3.820	49	0.559		
Pair 6	前测时间监控观反馈性	2.943	49	0.693	-2.217	0.031**
	后测时间监控观反馈性	3.127	49	0.639		
Pair 7	前测时间监控观时间分配	3.362	49	0.454	-0.156	0.127
	后测时间监控观时间分配	3.474	49	0.487		
Pair 8	前测时间效能感管理行为效能	3.339	49	0.513	-0.167	0.868
	后测时间效能感管理行为效能	3.351	49	0.441		
Pair 9	前测时间效能感管理效能	3.686	49	0.481	0.675	0.503
	后测时间效能感管理效能	3.629	49	0.557		
Pair 10	前测正性情绪	3.280	49	0.561	-0.282	0.779
	后测正性情绪	3.296	49	0.531		
Pair 11	前测负性情绪	1.898	49	0.497	-2.763	0.008**
	后测负性情绪	2.078	49	0.515		

由表1可知,在时间价值感个人取向、时间监控观设置目标取向、时间监控观计划性及时间监控观反馈性四个方面,实验组前测成绩和后测成绩存在极其显著差异,后测成绩显著高于前测成绩。在负性情绪方面,实验组前测成绩和后测成绩存在显著差异,后测成绩显著高于前测成绩。

2. 实验组、控制组后测成绩的差异检验

采用独立样本 t 检验对实验组和控制组后测成绩进行差异检验,结果见表2。

由上表可知,在后测的正性情绪方面,实验组成绩和控制组成绩有极其显著性差异,实验组成绩显著高于控制组。

3. 实验组对实验过程的记录

(1) 实验的基本情况

本次干预研究自愿参与实验者:69人。实际完成日记记录者49人。

被试平均每天自我提醒目标次数:0次的1人,1次的10人,2次的21人,3次及3次以上的17人。

被试一个月内完成日记记录的数量:小于10篇的16人,10~15篇的9人,15~20篇的15人,20篇以上的9人。

(2) 被试进行实验的初衷

调整自己的时间观念,提高自控能力。部分被试表述为:“通过实验来改变自己的生活,提升时间观念,提高办事效率,使生活更有条理。通过实验使生活趋向平衡,改变自己。”

通过合理安排时间使生活更加有序从而提升幸福感。被试表述为:“感受不一样的生活方式。通过合理的安排时间来让自己的生活更加有序,幸福感和满足感得以提升。”

(3) 被试理想与实际时间分配的特点

在理想用时中:在学校这一领域计划用时最多,娱乐、社交及人际交往领域的计划用时其次,在健康与养生领域计划用时较少。实际用时中,在学校领域用时最多,在娱乐、社交及人际交往领域用时其次,在日常零星事务领域的用时较少。

(4) 被试理想时间设置和实际用时一致或不一致的归因

理想时间设置和实际用时一致的原因:一方面体现在被试积极的生活态度上,对生活平衡有了初步的时间分配意识,能够通过有意识地调节努力做到平衡。表现为:“在计划中对于健康与养生领域有所重视,按时吃饭,重视健康。”另一方面则体现在社会支持上,同伴作用被试影响较多,如被试表述为:“有舍友的监督和相互鼓励。”

理想时间设置和实际用时不一致的原因:其一是时间观方面的影响。缺乏对时间监控观:“自我提

表2 实验组、控制组后测成绩的差异检验

	N	M	SD	t	P
后测时间价值感个人取向	49	3.563	0.600	0.237	0.814
	31	3.594	0.483		
后测时间价值感社会取向	49	3.906	0.994	0.388	0.699
	31	3.813	1.124		
后测时间监控观设置目标	49	2.996	0.531	1.056	0.294
	31	2.871	0.489		
后测时间监控观计划性	49	2.988	0.675	1.189	0.238
	31	2.813	0.582		
后测时间监控观优先级	49	3.820	0.559	1.025	0.308
	31	3.690	0.544		
后测时间监控观反馈性	49	3.127	0.639	1.424	0.159
	31	2.910	0.702		
后测时间监控观时间分配	49	3.474	0.487	1.688	0.095
	31	3.258	0.657		
后测时间效能感管理行为效能	49	3.351	0.441	0.640	0.524
	31	3.271	0.680		
后测时间效能感管理效能	49	3.629	0.557	0.069	0.945
	31	3.619	0.616		
后测正性情绪	49	3.296	0.531	2.311	0.023**
	31	3.013	0.538		
后测负性情绪	49	2.078	0.515	0.647	0.519
	31	1.997	0.587		

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

醒次数少,目标不明确。”在时间计划性上:“自身的时间行为计划不合理,容易被他人影响,破坏计划。”其二是受拖延行为的影响和缺乏自我效能感的影响,表述为“懒惰,寻求安逸,自我控制能力差,尤其是应对干扰计划的事务的能力差”,“会为自己的不守计划推脱责任,找到各种理由来推脱”。其三是人格特点的作用和情绪情感的影响,表述为“随性而为的性格,认识到自身的性格在时间管理上的缺陷”,以及“心情不好影响计划的实施,时间计划永远赶不上自己的心情变化”。其四是来自人际、学业压力和家庭环境的影响,表述为“人际交往方面的活动,社交活动不好意思拒绝”,“社团活动的需要”,“考查课的练习,期末考试的压力影响自身计划的实施”,以及“亲人的健康状况。自身的身体不适”。

(5)被试对趋向生活平衡的措施

从平衡的时间观方面来看,首先是对弹性时间意义的重视,表现为:为自己的计划预留出弹性时间,其次是对未来时间观的重视,体现在健康与养生方面,如被试表述为“有了这方面的时间规划,注重睡眠质量,适当的锻炼减少生病”。与此同时被试表现出对过度享乐时间观的自我克制,如:手机定时关机,增加设置自我目标提醒的次数,约束自己在规定时间做好计划里的事。此外还有对现在时间观的重视:在精神领域,设置自我沉思的时间,通过自我沉思来调整计划安排。并不断地进行自我反思与总结。

从时间监控观方面来看,表现在对目标意识的强化,体现为“设置关于目标提醒的措施,请求同伴提醒”,“应用多种措施进行目标提醒,每天早晨看一遍自己的计划”。

从时间效能感方面来看,重点是对时间利用率的提高。从社会支持与强化自我效能行为的角度来看,主要是通过和舍友的对比来明白自己的差距,以及重视同伴的监督作用。

被试对过度享乐时间观有调节的意识,对时间的概念进一步增强,着力于改善时间的利用率,被试在时间计划性方面和目标优先级所作出的探索也是使其后测时间监控观计划性和目标设置成绩显著高于前测的重要原因。

(6)被试对整个实验过程的感受反馈

在实验组被试接受实验时表现的较为积极,报名人数也比较多。实际进行实验后,被试首先是认知上充分认定完成实验的困难性,出现畏难情绪,坚持一周左右就坚持不下去,一旦中途有停顿日记记录之后懈怠心理就增强。

其次,大部分实验组被试采取了不完全放弃实验的做法,虽然有懈怠心理,但是还是在坚持实验,同时不完成计划会有愧疚感和挫败感。完成计划表现为成就感,自豪、喜悦等情绪体验:“一个月完成了26篇计划和日记记录,在第二天来临之前,即使不用笔记录也会在头脑中形成一个简要的规划,初衷是体验有规划的时间对于平衡生活的感觉是怎样的,结果是大致满意的,改掉了赖床的习惯,不熬夜玩手机,保障了睡眠时间,最大的收获是保障了学习时间,娱乐学习两不误。”

但一部分未很好完成计划的被试已不相信实验效果并失去自我改变的信心,因为坚持的困难性,计划设置的不合理性,缺乏应对干扰计划事件的方式等因素而进一步产生挫败感,且其消极情绪得不到调节,在实验感受中反馈:“觉得自己很失败,没有一天按自己的计划来完成,虽然设定计划设定的很好,但是理想与现实总是有差距的。越来越不喜欢做计划,想做自己喜欢的事,想到什么就做什么。想把自己计划成一个学霸,但做不到,与自己预想的大学生活不一致。”

三、讨论

1. 实验组时间管理倾向和情绪的变化

问卷分析结果表明对实验组采取的实验处理对提高被试的时间价值感个人取向、时间监控观设置目标取向、时间监控观计划性及时间监控观反馈性四个方面有显著性作用。质性分析也表现出实施时间行为计划表和日记记录能够促使被试进行目标设置并提高被试对时间管理的计划性,提高其自

我监控的能力。

问卷分析结果表明后测中实验组的积极情绪显著高于控制组,从对日记记录结果的现象分析可以看出,实验组在完成计划后有更愉悦的情绪体验。

2. 对实验组被试时间管理的探讨

津巴多认为拥有平衡的时间观是采取增加快乐的策略的先决条件。他认为理想的时间观念有以下几个方面的特征:过去积极的时间观念强烈、有适度的未来时间导向、有适度的享受当下的时间导向(娱乐)、过去消极的时间观念弱、现在悲观主义时间导向弱^[9]。

本研究旨在探索生活平衡,而时间管理视域下平衡的时间观是趋向生活平衡的前提,是制定和完成时间管理计划的前提。实验首先确立的时间观念就是明确了人一天只有24小时的时间,每个人享用的时间都是固定的。

拥有消极时间观的被试包含着对消极的过去和悲观的现实的认同成分,被试体会到了自己对生活平衡的无力,但这与其较差的欲望控制能力有关,突出体现为“想到什么就做什么”的愿望。且由于计划未完成进一步影响了其积极的时间观的形成,导致其过度享受当下时间。

完成实验较好的被试表现出更多的积极的时间管理策略,通过制定计划来明确自己的未来导向。

3. 对被试生活平衡措施的探讨

首先,被试在生活平衡表的时间设置中开始注重健康和养生这一领域,且其提炼的生活平衡措施中也更加注重这一领域,体现了被试的未来时间观。

其次,被试的成就动机特点一方面为趋向成功,另一方面为避免失败。趋向成功的生活平衡措施是其对树立自信意义的认识。被试在时间价值感个人取向成绩的显著提高,应与其精神领域时间的应用拓展以及在学校领域提高自主学习意识的两类措施有关。被试所提炼的措施中,设置时间来沉思调整计划,且对于自身素质的提高在生活平衡计划的设置中有了规划意识,也更加注重目标优先级的设置。

被试积极进行了避免失败的生活平衡措施的探索,如对于弹性时间的设置,且积极地进行内省,反思计划的不合理性,减少不必要的社团活动,采取手机定时关机等措施。

被试也试图通过奖惩措施、同伴监督等来强化有益于生活平衡的行为,质性分析可以表明这种坚持性能够使被试在趋向生活平衡的过程中提高幸福感。

4. 被试时间分配的方式

被试理想的时间分配和实际的时间分配并不完全一致,主要体现在健康与养生实际用时减少和日常零星事务用时增多方面。这体现了被试对未来的时间观有所重视,但是从配对样本 t 检验结果可以看出,虽然时间监控观优先级和时间效能感前后测差异不显著,但后测成绩与前测成绩相比,均值分数都有所降低。被试的时间监控观优先级和时间效能感管理效能不佳,导致实际缺乏对目标优先级设置的考虑和对于干扰计划因素的应对方式,从而影响了被试日常零星事务的用时。

5. 实验组被试在实验过程中的心理变化的特点

根据4周内日记记录篇数给被试分类,15篇以上为完成情况较好的,15篇以下为完成情况较差的。总体而言,较好完成实验的被试心理变化的特点表现为:认识困难→调整策略→形成坚持的习惯→克服苦难完成实验。另一部分被试时间效能感较差,消极情绪得不到认知调节,心理变化特点表现为:认识困难→畏难情绪→未完成每日计划的挫败感和对生活平衡的无力感→完成实验的动机水平降低→后悔参加实验→逐渐产生无所谓的态度放弃实验。

四、结论

生活平衡在本研究中应具有双重意义,一是生活平衡的时间观,二是生活平衡的措施。本实验处理方式对提高实验组被试正性情绪有显著作用,设置并完成时间计划能够给被试带来更多的愉悦的

情绪体验,进而推断能够提高被试的主观幸福感。实验表明较好完成实验的被试认知调节方式更加积极,更多体现出积极的时间观,表现出更好的时间管理行为效能。

参考文献:

- [1]陈昌盛,周 屏.大学生自主学习、时间管理和一般自我效能感的关系研究[J].徐州师范大学学报:哲学社会科学版,2009(5):1.
- [2]Macan T H. Time Management: Test of a Process Model[J]. Journal of Applied Psychology,1994,79(3):381-391.
- [3]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(4):338-343.
- [4]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.
- [5]Ilona Boniwell. Beyond Time Management:How the Latest Research on Time Perspective and Perceived Time Use can Assist Clients with Time-related Concerns[J]. International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring,2005,3(2):61-74.
- [6]Christiansen C H, Matuska K M. Lifestyle Balance: A Review of Concepts and Research[J]. Journal of Occupational Sciences,2006(13):49-61.
- [7]Backman C L. Occupational Balance: Exploring the Relationships Among Ddaily Occupations and Their Influence on Well-being[J]. Canadian Review of Occupational Therapy, 2004(71):202-203.
- [8]菲利普·津巴多,约翰·博伊德.时间心理学[M].沈阳:万卷出版公司,2010.

The Intervention of College Students' Life Balance from the Horizon of Time Management

Guo Jin

(Department of Education, Baoding University, Baoding, Hebei 071000, China)

Abstract: In order to find that how time management intervenes college students' life balance, college students are divided into experiment group and control group to get further investigation. The results are as follows: (1) The experimental treatment of time management can improve the subjective well-being of subjects. (2) The subjects who completed the time schedule's records and self-assessments better showed better time management behavior performance. (3) The subjects who completed the time schedule's records and self-assessments better reflected more positive view of time. (4) Life Balance should have a double meaning in the present study, the one is life balance concept of time, and the other is life balance measures.

Key words: time management; life balance; subjective well-being; positive emotion; concept of time; time management

(责任编辑 石丽娟)