

团体辅导对医学生时间管理倾向的 干预效果研究

张文君¹ 付彤²

1. 内蒙古科技大学包头医学院, 包头;
2. 广州医科大学附属脑科医院, 广州

摘要 | 目的: 通过实证研究讨论提高学医学生时间管理倾向水平的方法。方法: 采用随机对照实验的方法, 对实验组医学生进行时间管理团体辅导干预。结果: 在团体辅导干预前, 实验组和控制组的时间价值感、时间监控观、时间效能感和时间管理倾向没有显著差异, 在团体辅导干预后, 实验组的时间价值感、时间监控观、时间效能感和时间管理倾向显著高于控制组, 实验组的时间价值感、时间监控观、时间效能感和时间管理倾向团体辅导干预后水平显著高于干预之前。结论: 时间管理团体辅导可以显著提高医学生的时间价值感、时间监控观、时间效能感和时间管理倾向。

关键词 | 时间管理倾向; 团体辅导; 医学生

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

医学生是国家医务人员的重要组成部分, 担负着国家医疗卫生事业发展改革和提高人民生命质量的重任, 医学生的健康成长事关未来医务人员的技术水平以及人民的医疗质量。但如今医学生退学、学习成绩不理想现象比比皆是, 部分医学生出现对专业兴趣不浓、有学习目标不明确、学习动力不足等现象。因此, 改善医学生的学习现状是目前医学教育工作的重点^[1]。对时间进行合理的计划与控制、有效安排与运用会直接影响青少年学生的学习效率和学业成就, 也是一个人人格健全的重要标志^[2-5]。对医学生而言, 首先专业课程多、任务重、难度大, 面对的学业压力相比其他专业更重; 其次, 随着生活品质的普遍提高, 人们对于医疗行业的要求也随之提高, 对医学生各方面的要求也大大提高, 所以医学生更需要学会高效利用时间。我国学者黄希庭和张志杰基于心理学中的时间管理 (Time management

通讯作者: 张文君, 内蒙古科技大学包头医学院, 讲师, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 张文君, 付彤. 团体辅导对医学生时间管理倾向的干预效果研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (7): 500-507.
<https://doi.org/10.35534/tppc.0307061>

Disposition) 提出了时间管理倾向的概念, 指个体在运用时间的方式上表现出来的心理和行为特征, 具有多维度、多层次的结构, 它由时间价值感、时间监控观和时间效能感构成, 反映了个体对时间的态度和观念, 以及人们利用和统筹时间的能力和对时间管理能力的估计^[6]。团体心理辅导 (Group Counseling) 又称团体心理咨商或团体心理咨询, 是相对一对一的个体心理辅导而言的^[7]。团体心理辅导是在团体中进行的一种心理辅导, 通过团体间的活动、交流、学习、观察, 从而认识自我, 发展自我。为了提高医学生的时间价值感、时间监控观和时间效能感, 从而提高医学生的整体素质, 本研究尝试采用团体辅导的形式对医学生时间管理倾向加以干预和研究。

2 研究方法

2.1 研究对象

包头医学院随机选出 70 名同学作为本次研究的对象, 其中实验组 35 人, 平均年龄 19 岁, 其中男生 13 人、女生 22 人。对照组 35 人, 平均年龄 19 岁, 男生 14 人、女生 21 人。

2.2 研究方法

通过问卷法采用团体施测的形式, 在时间管理团体辅导前由经过培训的朋辈心理辅导员运用统一指导语, 使用纸质问卷对 70 名被试进行统一测查。以时间管理倾向理论、团体动力学理论、社会学习理论和人际交互作用分析理论为基础, 设计时间管理团体辅导方案, 并对实验组的 35 名医学生进行辅导干预。在团体辅导结束后, 采用相同的程序对 70 名学生进行再次测查, 并对实验组学生进行访谈。

2.3 研究工具

本研究中, 采用黄希庭编制的《青少年时间管理倾向量表》, 该量表信度 (简称 ATMD), 该量表重测信度系数在 0.71 到 0.85 之间, 内部一致性信度系数在 0.62 到 0.81 之间。该量表分为三个分量表, 采取五点记分, 从“完全不符合”到“完全符合”, 完全不符合计 1 分, 完全符合计 5 分, 一共 44 个题目, 其中时间价值感分量表 10 个题目, 时间监控观分量表 24 个题目, 时间效能感分量表 10 个题目。

2.4 研究结果的处理

采用 spss20.0 对回收的问卷进行数据的录入和统计分析, 组内前后测比较采用相关样本 T 检验, 组间比较采用独立 T 检验。

3 研究过程

3.1 时间管理团体辅导方案设计

冯现刚的研究发现时间管理倾向与内生学习动机的关系密切, 大学生时间管理倾向可能是影响学习

动机的一个重要因素^[8]。刘小芳的研究认为时间管理倾向对医学生的心理健康具有一定的预测作用，如果医学生具备高水平的时间管理能力，则能促进心理健康发展^[9]。黄希庭提出了时间价值感、时间监控观和时间效能感三维度结构理论模型（如图1）。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的体现，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感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^[7]。

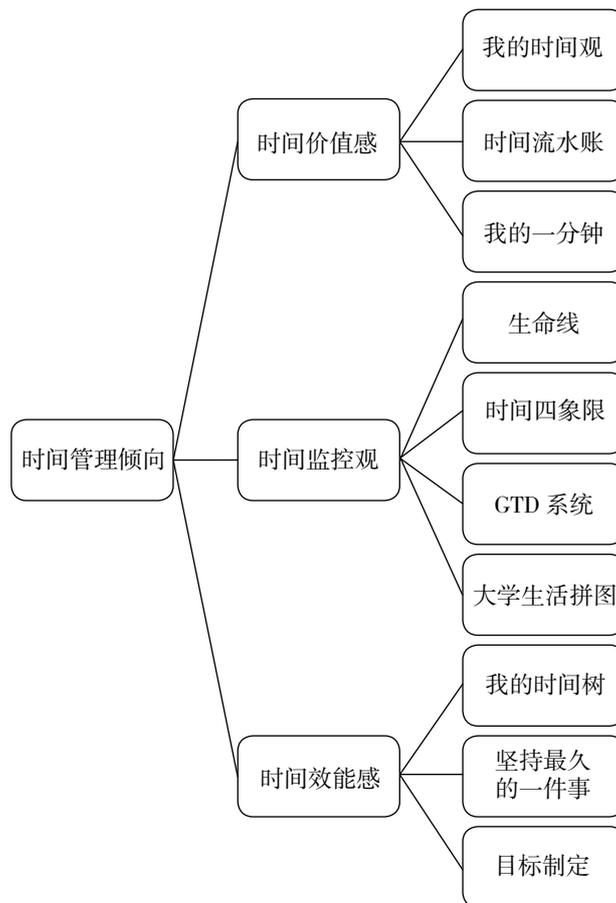


图1 团体辅导结构图

Figure 1 Group counseling structure diagram

研究表明,团体辅导是一种促进自我成长的有效干预方法^[10]。在团体内协助个体认识自我,探索自我,调整自我,改善与他人的关系,学习新的态度与方法,从而促进自我发展与自我实现^[11]。通过时间管

理团体辅导（如表1），可以提高时间价值感，在团体中学习时间管理的方法，获得新的时间监控策略，更好地分配和利用自己的时间资源；在团体活动及家庭作业中体会时间效能感，提高自我管理能力，感受时间管理带来的影响；获得来自小组的支持和信任，与小组成员相互监督，共同进步，促进身心健康发展；培养良好习惯，改善拖延症状，规划大学生活，制定目标，培养恒心。

表 1 时间管理团体辅导方案设计表

Table 1 Time management group coaching program design table

| 心理过程 | 具体方向 | 对应活动 | |
|------|-------|---------------------|------------|
| 知 | 认识时间观 | 我的时间观 | 我的一分钟 |
| | | 时间流水账 | 头脑风暴 |
| 情 | 情绪、情感 | 我的时间树 | 生命线 |
| | | TED 演讲：如何高效利用你的碎片时间 | |
| 意 | 意志体现 | 坚持最久的一件事 | 拖延行为自查 |
| | | 大学生生活拼图 | 目标制定 |
| 行 | 成长进步 | “如果网络坏掉三个月” | “GTD 系统”介绍 |
| | | 番茄钟时间管理方法 | 隐形的翅膀 |

3.2 时间管理团体辅导方案实施

团体辅导活动在团辅室进行，每周 1 次，每次 2 小时，共进行 6 次，包括相识相知、你好时间、我的大学、确立目标、更好的我、依依惜别六个单元。第一单元是开始阶段，消除陌生感，培养小组气氛，初步建立信任，制定团体契约。第二单元是过渡阶段，加强巩固成员之间的信任，激发成员深入思考自己在时间管理方面的问题，帮助成员认识和树立自己时间观。第三、四、五单元是工作阶段，在此阶段主要向成员介绍时间管理的方法，合理安排时间、运用时间，做好大学生生活规划。第六单元是结束阶段，团体活动总结，展望未来。

4 研究结果

4.1 时间管理团体辅导干预前实验组和对照组在时间管理各维度上的差异分析

为了检验团体辅导前，实验组和对照组的时间管理倾向水平是否有差异，将他们进行独立样本 T 检验，结果显示（如表 2），实验组和控制组的前测得分在时间管理各维度上均无显著差异，说明在团辅前，实验组和控制组人员在时间管理倾向中的时间价值感、时间监控观、时间效能感处在同水平。

表 2 实验组、对照组前测差异分析

Table 2 Analysis of pretest difference between experimental group and control group

| | 实验组 (M ± SD) | 对照组 (M ± SD) | t | P |
|-------|----------------|----------------|-------|-------|
| 时间价值感 | 53.943 ± 6.970 | 53.257 ± 8.396 | 0.372 | 0.711 |

续表

| | 实验组 (M ± SD) | 对照组 (M ± SD) | t | P |
|--------|------------------|------------------|-------|-------|
| 时间监控观 | 63.886 ± 10.690 | 66.143 ± 8.475 | 0.979 | 0.331 |
| 时间效能感 | 35.571 ± 5.169 | 36.429 ± 5.398 | 0.678 | 0.500 |
| 时间管理倾向 | 153.400 ± 20.008 | 155.829 ± 19.506 | 0.514 | 0.609 |

4.2 实验组前后测在时间管理各维度上的差异分析

为了解团体辅导对于实验组被试时间管理倾向水平的干预状况,将实验组前测、后测数据进行了比较。结果见表3。

表3 实验组前、后测差异分析

Table 3 Analysis of difference between pretest and posttest in experimental group

| | 前 (M ± SD) | 后 (M ± SD) | t | P |
|--------|------------------|------------------|--------|---------|
| 时间价值感 | 53.943 ± 6.970 | 59.743 ± 6.810 | -4.569 | 0.000** |
| 时间监控观 | 63.886 ± 10.690 | 71.229 ± 8.715 | -4.204 | 0.000** |
| 时间效能感 | 35.571 ± 5.169 | 38.571 ± 4.414 | -3.070 | 0.004** |
| 时间管理倾向 | 153.400 ± 20.008 | 169.543 ± 18.545 | -4.464 | 0.000** |

从表3可以看出,团体辅导干预前后,实验组被试在时间价值感、时间监控观和时间效能感和时间管理倾向存在显著性差异,且后测成绩显著高于前测成绩。

4.3 对照组前后测在时间管理各维度上的差异分析

为了考察团体辅导前后未接受干预的对照组成员时间管理倾向的变化情况,我们对控制组前后测的数据也进行了分析。结果见表4。

表4 对照组前、后测差异分析

Table 4 Analysis of difference between pretest and posttest in control group

| | 前 (M ± SD) | 后 (M ± SD) | t | P |
|--------|------------------|------------------|-------|-------|
| 时间价值感 | 53.257 ± 8.396 | 49.543 ± 14.013 | 1.420 | 0.165 |
| 时间监控观 | 66.143 ± 8.475 | 62.143 ± 18.724 | 1.107 | 0.276 |
| 时间效能感 | 36.429 ± 5.398 | 32.943 ± 10.082 | 1.868 | 0.070 |
| 时间管理倾向 | 155.829 ± 19.506 | 144.629 ± 42.179 | 1.423 | 0.164 |

通过上表可看出,对照组前后测在时间管理倾向各维度上均无显著差异。

4.4 时间管理团体辅导干预后实验组和对照组在时间管理各维度上的差异分析

为了解团体辅导干预效果,实验组和对照组时间管理倾向及其各维度水平的变化情况,对实验组和

控制组后测数据进行了差异比较。结果见表5。

表5 实验组、对照组后测差异分析

Table 5 Analysis of posttest difference between experimental group and control group

| | 实验组 (M ± SD) | 对照组 (M ± SD) | t | P |
|--------|------------------|------------------|-------|---------|
| 时间价值感 | 59.743 ± 6.810 | 49.543 ± 14.013 | 3.873 | 0.000** |
| 时间监控观 | 71.229 ± 8.715 | 62.143 ± 18.724 | 2.603 | 0.011* |
| 时间效能感 | 38.571 ± 4.414 | 32.943 ± 10.082 | 3.026 | 0.004** |
| 时间管理倾向 | 169.543 ± 18.545 | 144.629 ± 42.179 | 3.199 | 0.002** |

由表5可知,实验组和对照组的后测成绩在时间价值感、时间监控观、时间效能感和时间管理倾向上均存在差异,且实验组后测的分数显著高于对照组后测。由此可见,时间管理团体辅导干预对提高医学生时间价值感、时间监控观、时间效能感和时间管理倾向水平效果显著。

5 结论及时间管理团体辅导效果分析

本研究的目的是研究团体辅导对医学生时间管理倾向的干预,在经过团体辅导干预后,实验组的时间价值感、时间监控观、时间效能感都有了明显的提高,而对照组的结果在各维度上没有明显的差异,说明时间管理团体辅导可以显著提高时间管理倾向,并对时间价值感、时间监控观、时间效能感的提高都有积极意义。

通过为期6次的团体辅导,实验组成员在团体中学习、体验、认识自我、探索自我、提升自我、获得友谊。由于存在个体差异,实验组成员在时间管理方面都有了或多或少的进步。在活动期间,体会了时间管理的重要性,设立了小目标,制定了时间表,学习了时间管理方面的小技巧,通过互相的监督,目标及时间表都得到了有效的实施。大部分成员养成了每天背单词并打卡的习惯,据不完全统计,在团体辅导结束两个星期后,有四分之三的同学仍在自觉背单词并打卡;结束两个月后,仍有二分之一的同学自觉背单词打卡。

事后访谈,问题:这六个星期最大的收获是什么?

成员A:“结交了更多朋友,背单词打卡从一开始的强迫性,到后来的习以为常,感觉很棒。”

成员B:“每天生活得更规律了,能利用碎片时间。”

成员C:“时间依然管理的不好,但是对自己的生活更了解,相比之前更清楚了,对自己的了解更多了。”

成员D:“认识了更多不同专业的人,很温暖,很开心,能控制自己不再过度依赖手机。”

所有成员都表示,很舍不得团体辅导结束,希望可以多一些相关的活动,很喜欢团体辅导带来的欢乐体验,希望可以一直进行下去,与成员之间的友谊会一直持续下去。通过数据分析和事后访谈吗,可以看出,时间管理团体辅导在提高医学生时间管理方面取得了一定的成效,且效果较好。

6 启示

在医学教育工作中,对于医学生这个特殊群体,如果实现更高效的时间管理,则能够更合理地安排时间,在学习方面更高效,学习更多临床技能,面对压力能够更好地应对处理,从而积累更多积极的情绪体验,促进健康全面的发展。但是在目前来看,本校对医学生的时间管理倾向的重视程度还不太够,本校学生课业较重,自由支配的时间较少,导致时间管理倾向被忽视。本研究的局限性主要在于干预时间较短,所起的作用较为有限,只是对团体辅导在时间管理倾向的干预做了初步探索研究,在后续研究中还有更多内容可以挖掘。

参考文献

- [1] 赵丹,张颖. 医学生时间管理倾向与专业承诺的关系研究[J]. 产业与科技论坛, 2019, 18(4): 118-119.
- [2] 陈世民,孙配贞,王润华,等. 时间管理倾向对大学生压力与焦虑关系的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(5): 660-662.
- [3] 江帆,何伟强. 大学生无聊症候群与时间管理倾向的关系研究——兼谈对高校学生管理工作的几点思考与建议[J]. 思想理论教育, 2009(23): 79-82.
- [4] 杜刚,吕厚超. 青少年未来时间洞察力和学业成绩的关系:时间管理倾向的中介作用[J]. 心理科学, 2017, 40(1): 96-102.
- [5] 曹华,杨玲,张蕾,等. 青少年学生时间管理倾向的发展趋势研究[J]. 中小学心理健康教育, 2019(6): 4-7.
- [6] 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.
- [7] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京:高等教育出版社, 2007.
- [8] 冯现刚,傅琪. 大学生时间管理倾向与学习动机的关系[J]. 中国学校卫生, 2011, 32(4): 447-448.
- [9] 刘小芳. 医学生时间管理倾向与心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(4): 600-603.
- [10] 凌霄,柳珺珺,江光荣. 团体辅导对贫困大学生自尊水平、成就动机的干预过程与效果[J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27(2): 138-144.
- [11] 樊富珉. 团体咨询的理论与实践[M]. 北京:清华大学出版社, 1996.

Intervention Effect of Group Counseling on Time Management Tendency of Medical Students

Zhang Wenjun¹ Fu Tong²

1. Baotou Medical College, Inner Mongolia University of Science & Technology;

2. Brain Hospital affiliated to Guangzhou Medical University

Abstract: Objective: To discuss the methods to improve the time management tendency of medical students through empirical research. Methods: A randomized controlled trial was used to conduct group counseling intervention on time management for medical students in the experimental group. Results: Before the intervention, there were no significant differences between the experimental group and the control group in time value perception, time monitoring view, time efficacy and time management tendency. After the intervention, the experimental group had significantly higher time value perception, time monitoring view, time efficacy and time management tendency than the control group. In the experimental group, the time value perception, time monitoring view, time efficacy and time management tendency were significantly higher after the intervention than before. Conclusion: Group tutoring of time management can significantly improve medical students' sense of time value, view of time monitoring, sense of time efficacy and tendency of time management.

Key words: Time management tendency; Group counseling; Medical students