

某医学院学生时间管理倾向与焦虑的相关性研究*

刘霞¹ 张跃兵^{2△} 李志莹¹

(¹ 济宁医学院公共卫生学院, 济宁 272013; ² 济宁市精神病防治院, 济宁 272051)

摘要 **目的** 了解医学生时间管理倾向与焦虑情绪的关系,并探讨影响医学生焦虑情绪的因素。**方法** 采用分层整群抽样方法,通过青少年时间管理倾向量表(ATMD)、焦虑自评量表(SAS)对某医学院718名医学生进行问卷调查。**结果** 235名(32.7%)医学生存在焦虑倾向,不同性别、户籍、年级、是否独生子女等特征的医学生ATMD得分差异无统计学差异($P>0.05$)。医学生ATMD各维度得分及总分与SAS得分均呈负相关($r=-0.246\sim-0.152, P<0.05$)。以SAS得分作为因变量进行多元线性回归分析,性别、年级、时间效能感3个变量对焦虑得分影响有统计学意义($P<0.05$),男生、高年级学生焦虑得分较高,时间效能感得分越高,焦虑得分越低。**结论** 医学生时间管理倾向与焦虑情绪呈负相关,学校和社会对男生、高年级学生应该给予更多关注。

关键词 焦虑;时间管理倾向;医学生;相关性

中图分类号:R179 文献标识码:A 文章编号:1000-9760(2020)02-068-04

Correlation study between time management disposition and anxiety of students in a medical college

LIU Xia¹, ZHANG Yuebing^{2△}, LI Zhiying¹

(¹ School of Public Health, Jining Medical University, Jining 272013, China;

² Jining Psychiatric Hospital, Jining 272051, China)

Abstract: Objective To understand the relationship between time management disposition and anxiety of medical students, and to explore the influencing factors on anxiety. **Methods** Using the cluster sampling method, the Adolescence Time Management Disposition (ATMD) and the Self-Rating Anxiety Scale (SAS) were used to investigate 718 medical students. **Results** 235 (32.7%) medical students had anxiety tendency. And there was no significant difference in ATMD of medical students with different gender, household registration, grade and whether they were only children ($P>0.05$). The scores of ATMD was negatively correlated with SAS ($r=-0.246\sim-0.152, P<0.05$). Multiple linear regression analysis of anxiety showed that boys, senior students had higher scores, the higher time efficacy scores, the lower anxiety scores. **Conclusion** Time management disposition of medical students is negatively correlated with anxiety, and more attention should be paid to boys and senior students.

Keywords: Anxious; Time management disposition; Medical students; Correlation

时间管理倾向指个体在理解时间的功能、价值及运用时间的方式上表现出来的心理和行为特征,包括时间价值感、时间监控感和时间效能感3个方面^[1]。大学时期是由青少年向成年转变的关键阶段,大学生的整体素质关系到整个社会的发展与进步,有良好时间管理倾向的大学生,对自己学习和

生活中各项任务都有良好的规划,可以提高时间利用效率,能够体验到成功与满足,而时间管理能力较差的大学生,学习主动性不强,目标不清晰,往往不能及时完成各项学习任务,容易产生失眠、焦虑、抑郁等身心健康问题,影响他们的学业和生活。焦虑是对即将来临的、可能会出现危险或威胁所产生的紧张、不安、忧虑等不愉快的复杂情绪状态^[2]。大学生面对人际关系、生活环境、学业就业等多方面压力,焦虑抑郁等情绪发生率较高^[3-4],尤

* [基金项目] 济宁医学院 2018 年大学生创新训练计划项目 (校级 CX2018074, 国家级 201810443033)

△ [通信作者] 张跃兵, E-mail: zhangyuebing2006@163.com

其是医学生,其专业课程较多,学业任务较重,比非医学生存在更多心理问题^[5]。本文以某医学院学生为研究对象,探索医学生时间管理和焦虑情绪之间的关系,为改善其焦虑情绪提供理论依据。

1 对象与方法

1.1 对象

2019 年 3 月,以某医学院学生为研究对象,采用分层整群抽样的方法,从大一到大五各年级随机抽取调查对象,发放调查问卷 750 份,有效问卷 718 份,有效率为 95.7%。718 名医学生中男生 300 人(41.8%),女生 418 人(58.2%);独生子女 316 人(44.0%),非独生子女 402 人(56.0%),年龄范围为 17~25 岁,平均年龄为(20.38±2.07)岁;大一 161 人(22.4%),大二 161 人(22.4%),大三 208 人(29.0%),大四 117 人(16.3%),大五 71 人(9.9%);临床医学 317 人(44.2%),精神卫生 129 人(18.1%),预防医学 163 人(22.6%),中西医临床医学专业 109 人(15.2%)。

1.2 方法

本次研究采用问卷调查的方式,内容包括基本情况(性别、年级、户籍、是否独生子女、家庭经济状况等)、采用青少年时间管理倾向量表(adolescence time management disposition, ATMD)评定医学生时间管理倾向、采用焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)评定医学生焦虑情绪。

1.2.1 青少年时间管理倾向量表 该量表由黄希

庭等^[6]编制,包括 44 个条目,根据被调查者符合的程度,每个条目采用 5 级评分(1~5 分),包括时间价值感、时间监控感、时间效能感 3 个维度,得分越高,表示时间管理能力越好。该量表各维度的 Cronbach α 系数为 0.61~0.81,重测信度系数为 0.71~0.85。

1.2.2 焦虑自评量表 包括 20 个条目,每个条目采用 4 级评分(1~4 分),焦虑粗分 $\times 1.25$ 取整数部分为标准分,得分越高,表示焦虑情绪越严重,以标准分 ≥ 50 作为判断焦虑倾向的分界值^[7]。

1.3 统计学方法

使用 Epidata3.1 录入数据,SPSS 21.0 统计软件进行分析,统计方法包括 *t* 检验、方差分析、相关性分析和多元线性回归分析, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 不同特征医学生时间管理倾向和焦虑得分比较

不同性别、户籍、年级、是否独生子女等特征的医学生时间管理倾向得分差异均无统计学差异;男生焦虑得分高于女生($P < 0.05$),不同年级焦虑得分差异有统计学意义($P < 0.05$),采用 SNK-*q* 检验进行多重比较,其中大四学生得分高于大一、大二、大三、大五学生得分($P < 0.05$),其他各年级间得分无统计学差异。见表 1。

表 1 不同特征大学生时间管理倾向、焦虑得分比较($\bar{x} \pm s$)

特征	n	ATMD				SAS 标准分
		时间价值观	时间效能感	时间监控观	时间管理总分	
性别						
男	300	34.94±7.82	33.26±6.25	77.00±13.97	145.20±25.88	47.07±11.65
女	418	35.90±6.45	34.07±5.81	77.05±12.41	147.02±22.51	44.93±10.15
<i>t</i>	-	1.757	1.778	0.047	0.982	2.555
<i>P</i>	-	0.080	0.076	0.962	0.327	0.011
户籍						
城镇	360	35.17±7.89	33.46±6.36	76.21±13.59	144.83±25.77	45.45±10.82
农村	358	35.84±6.12	34.01±5.63	77.85±12.51	147.70±21.96	46.20±10.87
<i>t</i>	-	1.269	1.227	1.692	1.605	0.931
<i>P</i>	-	0.205	0.220	0.091	0.109	0.352
独生子女						
是	316	35.31±7.71	33.52±6.36	76.38±13.46	145.20±25.43	45.15±10.73
否	402	35.65±6.52	33.90±5.72	77.54±12.76	147.09±22.76	46.35±10.92
<i>t</i>	-	0.636	0.836	1.184	1.035	1.476
<i>P</i>	-	0.525	0.404	0.237	0.301	0.140

表 1 不同特征大学生时间管理倾向、焦虑得分比较($\bar{x} \pm s$) (续)

特征	n	ATMD				SAS 标准分
		时间价值观	时间效能感	时间监控观	时间管理总分	
年级						
大一	161	35.22 ± 7.01	33.90 ± 5.93	78.27 ± 13.2	147.39 ± 24.34	44.09 ± 10.78#
大二	161	35.34 ± 6.79	34.01 ± 5.43	78.22 ± 11.68	147.57 ± 22.06	45.30 ± 10.47#
大三	208	35.53 ± 6.94	33.24 ± 5.91	75.78 ± 13.04	144.55 ± 23.19	46.56 ± 10.56#
大四	117	35.11 ± 7.35	33.11 ± 6.26	76.09 ± 13.75	144.32 ± 25.35	48.84 ± 11.29
大五	71	37.06 ± 7.67	35.18 ± 7.06	76.68 ± 14.56	148.92 ± 27.16	43.80 ± 10.90#
F	-	1.035	1.828	1.337	0.885	4.312
P	-	0.388	0.122	0.255	0.473	0.002
家庭月收入(元)						
0 ~	85	36.25 ± 6.41	34.07 ± 5.59	78.71 ± 12.83	149.02 ± 23.34	47.01 ± 11.07
2000 ~	297	35.67 ± 6.70	33.74 ± 6.01	76.42 ± 13.10	145.84 ± 23.38	46.09 ± 10.81
5000 ~	235	34.91 ± 7.29	33.37 ± 5.86	76.35 ± 12.85	144.64 ± 23.57	45.40 ± 10.59
10000 ~	101	35.72 ± 8.06	34.24 ± 6.66	78.97 ± 13.58	148.93 ± 26.92	45.01 ± 11.38
F	-	0.947	0.605	1.636	1.183	0.706
P	-	0.418	0.612	0.180	0.315	0.548

注:与大四相比,# $P < 0.05$

2.2 焦虑得分与时间管理倾向各维度得分的相关性分析

医学生时间管理各维度得分及总分与焦虑得分均呈负相关($P < 0.05$)。见表 2。

表 2 焦虑得分与时间管理倾向各维度得分的相关性

量表	时间价值感	时间监控观	时间效能感	时间管理总分
焦虑	-0.152*	-0.179*	-0.246*	-0.204*

备注:* $P < 0.05$

2.3 医学生焦虑得分的多元线性回归分析

以焦虑得分作为因变量,单因素分析中有统计学意义的性别、年级因素和时间管理各维度得分作为自变量,进行多元线性回归分析,其中,男生时间效能感得分越高,焦虑得分越低;单因素分析发现,大四学生焦虑得分高于其他年级,因此把大四年级看作参照组,年级设置成哑变量,大四学生焦虑得分高于大一、大二、大三、大五各年级学生得分。见表 3。

表 3 医学生焦虑得分的多元线性回归分析

变量	b	sb	b'	t	P
常数	65.588	2.610		25.127	0.000
时间效能感	-0.418	0.065	-0.231	-6.405	0.000
男生(参照组)					
女生	-1.861	0.795	-0.085	-2.341	0.020
大四(参照组)					
大一	-4.555	1.267	-0.175	-3.594	0.000
大二	-2.988	1.268	-0.115	-2.356	0.019
大三	-2.231	1.203	-0.093	-1.854	0.064
大五	-4.027	1.573	-0.111	-2.561	0.011

3 讨论

大学生通过有效的时间管理和掌控,能够及时完成工作学习中的各项任务,达到预期目标,可获得外界和自我肯定,减少紧张、焦虑等不良情绪体验;而时间管理能力较差的大学生大多数没有意识到时间的珍贵,不能合理地安排时间,往往因为时间的不合理运用导致任务或计划的拖延,因此,产生更多的焦虑情绪。范红霞等^[8]研究证实,通过训练时间管理倾向,可以减少焦虑体验,提高主观幸福感,改善个体的心理健康。本研究中 235 名(32.7%)医学生存在焦虑倾向,这提示当前医学生焦虑问题较普遍,学校和社会应及时发现、高度重视,对有焦虑倾向的大学生及时给予心理辅导。医学生时间管理各维度得分及总分与焦虑得分均呈负相关,说明善于管理、利用自己时间的大学生,其焦虑程度低^[9-10]。

本研究中,男生焦虑得分高于女生,可能因为社会和家庭对男生的定位和期望更高,而男生学习态度和积极性不如女生,相对更加贪玩,女生学习态度更认真,知识掌握更扎实,而且相对更容易倾诉和表达,更多会选择向他人求助,男生则不太表达情绪,更倾向于消极处理,更易产生自责心理,因此,男生焦虑情绪更加明显。

单因素和多因素分析都显示,大四学生焦虑得分不仅高于低年级学生,而且高于大五的学生。郑世华、赵川等^[11-13]研究发现高年级大学生焦虑得分高于低年级,与本次研究不完全一致。这可能由

于大四学生面对较多的医学专业课程,学习任务较集中,容易感受到较大的学习压力;另外,大四学生已经处于研究生备考复习阶段,其焦虑紧张的备考氛围,导致大四学生有更多的时间紧迫感。而大五的学生焦虑体验之所以低于大四学生,可能一方面由于本次调查是在 3~4 月份进行,大五学生已经历考研,考试焦虑明显降低;另一方面,该时期学生主要处于毕业实习阶段,毕业前的规划逐渐清晰,因此焦虑情绪逐渐缓解。

时间效能感是制约时间监控的重要因素,是个体对自己驾驭时间的信念和预期,反映了个体对自身时间管理能力的估计和信心^[1]。本研究回归分析显示,时间效能感得分越高,焦虑得分越低。有研究显示,时间监控观和时间价值观通过时间效能感间接影响焦虑^[14]。因此,通过提高大学生对时间管理的认知和信心,培养他们制定短期和长期目标,可提高大学生时间管理的能力,从而减缓焦虑情绪。

综上所述,某医学院学生焦虑问题较普遍,尤其要关注男生、高年级学生的心理健康状况,时间管理倾向与医学生焦虑情绪相关,可以开展针对医学生时间管理能力的指导工作,加强其对时间价值的认识,提高时间利用效率,培养学生管理时间的能力,从而改善医学生的心理健康水平,为培养救死扶伤的医学人才打下坚实基础。

参考文献:

[1] 黄希庭,张志杰. 论个人的时间管理倾向[J]. 心理科学, 2001, 24(5): 516-518. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-6981. 2001. 05. 002.

[2] 刘小芳,孟翔菲,刘广溶,等. 5 年制护理本科生时间管理倾向与焦虑的相关性研究[J]. 护理研究, 2017, 31(9): 1038-1042. DOI: 10. 3969/j. issn. 1009-6493. 2017. 09. 006.

[3] Tang F, Byrne M, Qin P. Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China [J]. J Affect Disord, 2018, 228: 101-108. DOI: 10. 1016/j. jad. 2017. 12. 005.

[4] 程硕,贾存显. 独生子女大学生与非独生子女大学生焦虑和抑郁症状的比较[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(10): 783-787. DOI: 10. 3969/j. issn. 1000-6729. 2019. 10. 012.

[5] 黄静波,李沁,赵继,等. 大学生焦虑抑郁情绪与中医体质分型相关性[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(11): 1702-1704. DOI: 10. 16835/j. cnki. 1000-9817. 2018. 11. 029.

[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] 汪向东. 心理卫生评定量表手册[M]. 增订版. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 235-238.

[8] 范虹霞,王潇. 时间管理训练对焦虑、抑郁和主观幸福感的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(2): 285-288. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2015. 02. 034.

[9] 吴伟,唐其红,姚海波,等. 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. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2013. 06. 019.

[10] 吴伟,姚海波,张容,等. 医学生自我效能感、自尊与焦虑的关系:时间管理倾向的中介效应[J]. 中国卫生统计, 2014, 31(5): 749-751, 755.

[11] 赵川,乔漫洁,伍盼盼,等. 某医学院校大学生焦虑抑郁状况及其发生风险[J]. 职业与健康, 2015, 31(12): 1691-1693. DOI: 10. 13329/j. cnki. zyyjk. 2015. 0541.

[12] 冯凤莲,王春洋,王誉然,等. 医学院校大学生焦虑抑郁情绪的调查研究及成因分析[J]. 河北医科大学学报, 2018, 39(6): 636-639, 644. DOI: 10. 3969/j. issn. 1007-3205. 2018. 06. 005.

[13] 郑世华,全巧云,郑爱军. 大学生抑郁和焦虑状况调查及相关因素分析[J]. 重庆医学, 2016, 45(20): 2835-2837. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-8348. 2016. 20. 032.

[14] 任泽港,柳春香,何克,等. 大学生时间管理倾向与成就动机、焦虑的关系研究[J]. 贵州师范大学学报(社会科学版), 2006(1): 125-129. DOI: 10. 3969/j. issn. 1001-733X. 2006. 01. 025.

(收稿日期 2020-01-09)

(本文编辑:石俊强)