

· 心理学 ·

文章编号: 1002-0217(2016) 04-0395-03

时间管理倾向训练对来访者抑郁焦虑情绪和睡眠质量的影响

吴义高¹ 张雨婷² 江 芹¹ 王瑞权¹ 黄慧兰¹ 储照虎³

(1.皖南医学院第一附属医院 弋矶山医院 医学心理科,安徽 芜湖 241001; 2.皖南医学院 公共卫生学院,安徽 芜湖 241002; 3.皖南医学院第一附属医院 弋矶山医院 神经内科,安徽 芜湖 241001)

【摘要】目的: 探讨时间管理倾向训练对心理门诊来访者焦虑、抑郁情绪和睡眠质量的影响。方法: 医师与来访者进行交流, 依据自愿原则 选择 80 例来访者为研究对象 随机分为实验组 40 例和对照组 40 例。对实验组研究对象开展时间管理倾向训练 并评价其效果。结果: 实验组干预后抑郁量表(SDS) 评分、焦虑量表(SAS) 评分和匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI) 评分低于干预前, 而时间管理倾向量表(ATMD) 总分及各因子评分高于干预前, 且差异均有统计学意义($P < 0.05$); 对照组 6 月后 SDS 评分、SAS 评分和 PSQI 评分低于基线值, 而时间监控观、时间效能感因子评分高于基线值, 且差异均有统计学意义($P < 0.05$); 干预后实验组 SDS 评分、SAS 评分和 PSQI 评分低于对照组, 而 ATMD 总分及各因子评分高于对照组, 且差异均有统计学意义($P < 0.05$)。结论: 时间管理倾向训练可有效改善来访者的抑郁和焦虑情绪, 提高其睡眠质量。

【关键词】时间管理倾向; 来访者; 抑郁; 焦虑; 睡眠质量

【中图分类号】R 749 **【文献标识码】**A

【DOI】10.3969/j.issn.1002-0217.2016.04.027

Time-management disposition training can improve the depression and anxiety and sleep quality in psychological visitors

WU Yigao ZHANG Yuting JIANG Qin WANG Ruiquan HUANG Huilan CHU Zhaohu

Department of Medical Psychology, The First Affiliated Hospital of Wannan Medical College, Wuhu 241001, China

【Abstract】Objective: To observe the effect of time-management disposition training on improving depression and anxiety as well as sleep quality in patients on psychological outpatient basis. **Methods:** After full explanation of the program by psychologists, 80 visitors volunteered to participate in the study, and were assigned to experimental group and control group($n = 40$ for each). Visitors in the experimental group were given time-management disposition training for half a year, the control group were given general psychological intervention and the results were evaluated. **Results:** The experimental group had lower scores on the Self-rating Depression Scale(SDS), Self-rating Anxiety Scale(SAS) and Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI), yet higher total scores on sub-items in Time Management Disposition Scale(ATMD) after training. The difference was significant($P < 0.05$). Although the scoring on SDS, SAS and PSQI was below baseline for the control group after six months, yet the scoring was above baseline regarding the time-control and time-efficacy compared to pre-intervention($P < 0.05$). Lower SDS, SAS and PSQI scoring and higher ATMD total scores on sub-items were seen in experimental group than the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Time-management disposition training can effectively improve visitors' depression and anxiety as well as sleep quality.

【Key words】time-management disposition; visitors; depression; anxiety; sleep quality

时间管理倾向是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行为特征,包括时间价值感、时间监控观和时间效能感 3 个维度^[1]。Arriaga F 等^[2]研究发现,

抑郁和焦虑者更强烈地抱怨自己失眠的烦恼,并且在抑郁和焦虑的诊断描述中也常常包括失眠和睡眠过度等问题。卢盛华等^[3]研究发现,时间管理倾向对焦虑、抑郁具有反向的预测作用。本研究拟通过

基金项目: 安徽省人文社科重点研究基地开放基金项目(SJD201403); 安徽省高校省级人文社科研究基金项目(SK2013B551)

收稿日期: 2016-01-14

作者简介: 吴义高(1982-) 男, 主治医师(电话) 13855366176(电子信箱) wuyigao2000@ 126.com;

储照虎, 男, 主任医师, 教授, 硕士生导师(电子信箱) chuzhaohu878@ 163.com, 通信作者。

开展有效的时间管理倾向训练,观察其能否改善来访者的负性情绪(抑郁和焦虑情绪)及提高睡眠质量,现将结果汇报如下。

1 对象与方法

1.1 研究对象 来访者来源于弋矶山医院 2014 年 10 月~2015 年 6 月的心理门诊,与门诊医师进行交流,并愿意接受抑郁自评量表、焦虑自评量表和时间管理倾向量表测试。入组标准:①初中及以上文化程度;②SDS<72 分和(或) SAS<70 分;③自愿接受时间管理倾向训练。排除标准:①严重躯体疾病;②明确诊断为重型精神障碍;③酒依赖或药物依赖史。最终选择 80 例来访者为研究对象,随机分为实验组 40 例和对照组 40 例。实验组男性 18 例,女性 22 例,平均年龄(32.56±5.25)岁;对照组男性 17 例,女性 23 例,平均年龄(33.18±6.02)岁。两组研究对象在性别、年龄上差异无统计学意义($P>0.05$)。

1.2 研究方法

1.2.1 研究工具

1.2.1.1 抑郁、焦虑症状的评定^[4] 采用 Zung 编制的抑郁自评量表(SDS)和焦虑自评量表(SAS)对抑郁、焦虑症状进行评定。前者内部一致性系数 0.51~0.90,后者内部一致性系数 0.62~0.78。粗积分累加后乘以 1.25 取整数部分为标准分,得分高于 53 分显示可能有抑郁症状,得分高于 50 分显示可能有焦虑症状。

1.2.1.2 时间管理倾向量表(time management disposition scale,ATMD)^[1] ATMD 由西南师范大学黄希庭等编制。量表共 44 个题目,3 个分量表(包括时间价值感、时间监控观和时间效能感)。该量表具有较好的重测信度(0.71~0.85)和内部一致性信度(0.62~0.81)。

1.2.1.3 匹兹堡睡眠质量指数量表(Pittsburgh sleep quality index,PSQI)^[5] PSQI 是目前国内外评价睡眠障碍的常用衡量指标之一。包括 19 个自评条目和 5 个他评条目构成(不参与评分),19 个自我评定问题构成 0~3 分的 7 个因子,0~3 分/因子计分,总分 0~21 分。以 PSQI<7 分为睡眠质量好,以 PSQI ≥7 分作为判断睡眠质量差的指标。

1.2.2 干预方法 实验组来访者,除一般性心理干预外,进行 1 次/两周的时间管理辅导训练,30 min/次,为期半年,共 12 次。训练内容为自编时间管理倾向训练课程,课程方案分为 3 阶段 8 个单元。具

体方案:①知识讲授阶段(时间价值认识),第 1~2 次完成。讲授时间管理倾向价值的相关知识,建立训练目标。认识时间的重要性,提高珍惜时间的意识,树立正确的时间观。②实践阶段(制定有效日程表、目标规划、时间管理策略、持之以恒、时间效能感之心态与成功),第 3~10 次完成。以来访者实际情况作为时间管理的对象,创设与实际相关的倾向管理任务。为了帮助来访者更好地监控自己的时间,要求来访者每天坚持做笔记,这样不仅可以来让来访者监控自己每天时间的使用、浪费情况,也能够帮助来访者反思,找到适合自己的方法。医师还会与来访者就时间管理计划、执行情况进行讨论,以期达到最佳的时间管理效果。学习时间管理矩阵,及时检查,制定有效的日程表,为制定长远目标打基础。③反馈总结阶段(反馈总结、展望),第 11~12 次完成。通过来访者的笔记及自身对活动的感受形成反馈,与医师沟通自己的学习心得,反思经验,并且鼓励和支持,增强管理时间的信心,培养积极的心态。对照组来访者实施一般性心理干预,不进行其他干预。

1.3 统计学处理 采用 SPSS 18.0 统计软件进行数据处理。数值变量资料采用配对 *t* 检验和两独立样本 *t* 检验;分类资料采用 χ^2 检验。 $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组来访者干预前各指标评分状况 结果显示,实验组和对照组干预前抑郁、焦虑情绪评分、时间管理倾向总分及各因子评分、睡眠质量评分间差异均无统计学意义($P>0.05$)。具体情况见表 1。

2.2 两组来访者干预后各指标评分状况 结果显示,实验组干预后抑郁、焦虑情绪评分和睡眠质量评分低于干预前,时间管理倾向总分及各因子评分高于干预前,且差异均有统计学意义($P<0.05$)。对照组 6 月后抑郁、焦虑情绪评分和睡眠质量评分低于基线值,时间监控观、时间效能感因子评分高于基线值,且差异均有统计学意义($P<0.05$);但时间管理倾向总分、时间价值感评分差异无统计学意义($P>0.05$)。干预后实验组抑郁、焦虑情绪评分和睡眠质量评分低于对照组,时间管理倾向总分及各因子评分高于对照组,且差异均有统计学意义($P<0.05$)。具体情况见表 1、2。

表 1 两组来访者干预前后各指标评分状况的比较($\bar{x}\pm s$)

		抑郁情绪	焦虑情绪	时间价值感	时间监控观	时间效能感	时间管理倾向	睡眠质量
实验组(<i>n</i> = 40)	干预前	47.35±6.05	46.31±6.14	32.45±5.16	78.53±12.31	31.58±7.55	145.55±17.84	7.33±0.98
	干预后	41.90±3.19	41.19±3.81	35.25±5.41	85.28±10.62	36.20±7.79	155.28±15.72	4.33±1.11
<i>t</i> 配对		5.582	6.556	3.205	6.862	8.775	8.027	14.180
<i>P</i>		0.000	0.000	0.003	0.000	0.000	0.000	0.000
对照组(<i>n</i> = 40)	基线值	48.24±5.65	45.77±5.54	33.13±4.84	78.05±13.05	32.15±8.29	143.80±20.49	7.72±0.97
	6 月后	45.22±5.59	43.38±5.84	33.23±5.02	80.73±13.01	33.10±8.15	145.88±16.36	6.03±1.00
<i>t</i> 配对		8.019	5.170	0.361	4.839	2.681	1.275	7.451
<i>P</i>		0.000	0.000	0.720	0.000	0.011	0.210	0.000

表 2 两组来访者干预后各指标评分差值比较($\bar{d}\pm s_d$)

	实验组(<i>n</i> = 40)	对照组(<i>n</i> = 40)	<i>t</i>	<i>P</i>
抑郁情绪	5.45±6.17	3.02±2.38	2.321	0.023
焦虑情绪	5.13±4.95	2.39±2.93	3.010	0.004
时间管理倾向	9.73±7.66	2.08±10.29	3.771	0.000
时间价值感	2.80±5.52	0.10±1.75	2.946	0.004
时间监控观	6.75±6.22	2.68±3.50	3.611	0.001
时间效能感	4.63±3.33	0.95±2.24	5.786	0.000
睡眠质量	3.00±1.34	1.69±1.43	4.228	0.000

3 讨论

时间管理训练对个体的心理健康、生活质量、工作绩效、成就动机等的改善,及对增进个体幸福、家庭安定及社会和谐均有十分重要的意义^[6]。通过此训练,我们发现来访者的时间管理倾向水平得到明显提高,而且抑郁、焦虑和睡眠质量是可靠的参考指标。本研究结果同时进一步支持了时间管理倾向训练对抑郁、焦虑和睡眠质量具有明显的影响,与国内学者的报道基本一致^[7-8]。

实验组干预前后与对照组相比,经过时间管理训练的来访者对时间认知提升,更深刻地意识到时间的短暂与宝贵,增强时间紧迫感;对时间监控行为提升,能主动监控时间,并充分有效地利用时间;对时间效能情感提升,可使自己具有更强的精细管理时间的能力。通过时间管理倾向训练,来访者焦虑、抑郁评分明显降低,并有效地提高了其睡眠质量,可见时间管理倾向水平不仅对来访者掌控自己的时间具有重要的作用,且对其个体心理健康水平的评定具有重要的意义。其可能原因是,通过树立正确时间观、制定有效日程表、目标规划、时间管理策略、持之以恒等训练内容,不但可以及时有效处理来访者工作和生活事务,还可以增强来访者的时间控制感,

进而增强其对生活的控制感和安全感;通过对时间效能感之心态与成功、反馈总结训练,有助于来访者提高时间效率和增强时间效能的信心,培养来访者积极的心态和思维,从而降低了来访者的抑郁焦虑情绪,进一步提升了睡眠质量。从另一个角度分析,也可能由于睡眠质量的提升,抑郁、焦虑情绪降低,来访者增强了自身的时间价值观、时间监控观,时间效能感得到了增加,进而提升了时间管理倾向水平。

总之,合理采用设置目标与计划、合理安排时间、积极信息反馈等时间监控策略与措施,对心理门诊来访者能够起到一定的心理调节作用,提高来访者运用时间的自信心和能力,有助于缓解他们的主观时间压力,从而降低其抑郁、焦虑情绪的可能性,提高其睡眠质量。

【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] ARRIAGA F, LARA E, MATOS-PIRES A, et al. Diagnostic relevance of sleep complaints in anxiety and mood disorders[J]. European Psychiatry, 1995, 10(8):386-390.
- [3] 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.
- [4] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册(增订版)[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999:106-238.
- [5] 张作记.行为医学量表手册[M/CD].北京:中国医学电子音像出版社,2005:292-293.
- [6] 金军伟.时间管理训练:学校心理健康教育的新视角[J].湖南第一师范学报,2007,7(4):79-81.
- [7] 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):360-349.
- [8] 范红霞,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.