

南亞技術學院教師專題研究計畫
成果報告

大專實習生時間管理之研究~

以桃園創新技術學院學生為例

**

計畫編號：教專研 105P-023

計畫類別：個別型計畫

執行年度：105 年度

執行期間：105 年 1 月 1 日至 105 年 12 月 31 日

計畫主持人：范思瑀

執行單位：觀光與休閒事業管理學系

研發小組審查：同意結案不同意結案 簽名：

(審查人不得與計畫主持人相同)

中華民國一百零五年十二月三十一日

大專實習生時間管理之研究~以桃園創新技術學院(南亞技術學院)學生為例

范思瑤

觀光與休閒事業管理系

摘要

目的：本研究之目的為探討實習生的時間管理傾向，探究學生實習階段可能獲得之教導與指引方向建議。**方法：**採問卷調查蒐集資料，研究對象為已經完成實習之學生，研究工具包括有時間管理量表、與人口統計變項，透過描述性統計、*t* 檢定分析及單因子變異數分析。**結果：**1.學生都肯定時間價值的意義；2.時間管理的監控觀學生都表示重要，其中在管理時間的輔助工具使用上顯示學生比較沒有積極善用輔助工具，如電腦、記事本等使使間管理方式更有效率；3.時間效能感顯示學生對於時間管理的自信程度及行為是有感受到獲得較多利益。**結論：**多鼓勵學生去參與與專業相關的企業短期或長期的見習，不但能夠了解企業的實務運作也了解自己在為來工作中扮演的角色，培養正確的工作態度及積極的生涯規劃；建議學生應該將職場見習獲得的工作技巧延續在自己的學校學習程之中，並砥礪自己或與同學交流職場見聞，建立就業的軟實力增加未來的社會競爭力。

關鍵詞：時間管理

壹、緒論

一、研究動機與背景

目前的社會的職場生態因應八年級世代融入在企業團隊之中，已經帶來一場質變的職場生態，為了對人才保持吸引力，「縮短工時」已成了各行各業的必要管理課題，因為對新世代來說，有自己的時間，才是王道！七年級生的君品酒店客務部值班經理朱芝柔，觀察八年級生同仁對於生活的安排並不安於在家休息，而是敢玩、敢享受的活力特質，(Cheers雜誌，2013)，而由當代社會的人生歷程去探究，期階段歷程包括生物 - 社會階段，也就是準備階段 (preparation)、確立階段(establishment) 和完成階段(culmination)，其中，準備階段時年輕人的中心任務是學習和成長，為成人階段做準備，而休閒之中的社會化，其中的體驗在此段時間更為重要(Kelly,1990)。此外，王美芬(1993)、高俊雄(1995)、黃立賢(1996)指出，休閒活動對於心理適應及生活品質有其正面意義，但是台灣的社會傳統過於重視課業成就，使得學生對自我評價以學業成就為基準，反而較少去關注青少年生活中休閒活動所建立的經驗與成就的重要性，也就是對自我時間管理的自我訓練。

正值青少年階段的大專生如何在面對校外實習教育的期間的階段，將其個人在所累積的各類生活上的規劃的經驗善用於各學習階段，將是一項值得去重視的課題。大專生在實習階段期間，必須將過往的自我生活規劃的經驗帶入及調整在其所任職的實習職場之中，最終能增進其個人學習的滿意度提高並獲得職場經驗的累積，使其未來成為正式的社會人有相當的影響，施建彬(1995)的研究指出，國人幸福感的來源有九大類，包含：一、「自尊的滿足」：如對被別人尊重的需求。二、「家庭、朋友等人際關係的和諧」：如對家人與朋友間和諧相處的渴望與需求。三、「對金錢的追求」：如幸福就是能夠賺到很多的錢。四、「工作上的成就」：如由工作成就之中對自我所獲得的滿意感。五、「對生活的樂天知命」：如生活平順沒有令人困惑的事。六、「過得比你不好」：如我好你不好的概念。七、

「對自我的控制與實現」：如實現追求的理想。八、「短暫的快樂」：如生活所發生的愉悅事件。九、「對健康的需求」：如維持良好的身心健康狀態。其中「工作上的成就」、「對生活的樂天知命」及「對自我的控制與實現」，對於經歷過實習的大學生都是可能引發其在時間管理自主之下，累積並創造未來的成就感追求的動機。

二、研究目的

本研究藉由大專實習生時間管理傾向相關因素，探究實習生在經歷過職場的見習後，對於其個人時間管理傾向間的影響。研究目的如下：

- 一、瞭解大專實習學生的時間管理傾向的概況。
- 二、瞭解在不同背景的實習學生，其時間管理的傾向的差異情形。

三、研究問題

依據研究目的本研究問題如下：

- (一)探討桃園創新技術學院校外實習學生的時間管理傾向之概況。
- (二)探討在不同背景的校外實習學生，其時間管理的傾向的是否有差異？

三、研究範圍與限制

本節旨在研究母群及問卷（參見附錄）發放之說明。本研究係以民生學群中觀光與休閒事業管理系與餐飲廚藝管理系學生為主要研究對象，其他學群因為校外實習非必修科目或受限於學生還在校外實習期間，不便參與調查，因此以目前已經完成實習的觀光與休閒事業管理系與餐飲廚藝管理系的四年級學生為訪查對象。

以便利抽樣的方式調查完成校外實習之學生之時間管理現況。共計發放150份問卷，扣除無效問卷，有效問卷為123份。研究結果僅代表桃園創新技術學院之校外實習學生現況，不宜推論至其他學校的學生。

四、名詞解釋

一、 實習 (internship)：陳昭雄 (1985) 認為校外實習乃技能學習或指導方法之應用，是以技術及職業教育為導向，且有明確教育訓練計畫之建教合作方案，不僅要求企業機構的工作崗位訓練必須與學校密切聯繫，並應有教師聯絡員及現場指導員負責整體教育及訓練計畫之協調、執行、督導、及有關學習評量之工作。本研究校外實習意指學生依據學校制定的實習辦法，於在學期間(包括寒、暑假)為取得實習學分(必修或選修)，到相關職場工作(正職或兼職)一段時間。

二、 時間管理

本研究採用黃希庭和張志杰 (2001) 之時間管理傾向定義。時間管理是個體在時間價值和意義認識的基礎上,在活動和時間關係的監控和評價中所表現出來的心理和行為特徵,具有多維度多層次的心理結構。

貳、文獻探討

本研究要探討校外實習生之時間管理傾向，根據文獻的支持找出關聯性，並建立理論的架構作更詳盡的深入介紹。本章共分為四小節，第一節是大專生生活與休閒活動現況；第二節是大專生時間管理的類型與其相關研究；第三節是校外實習發展意義；第四節本章小節。

一、大專生生活與休閒活動現況

(一)大專生生活安排之相關探討

大學生生活上的不適應，實務上確實間接地阻礙學校教育的學習經驗，進而影響未來的就業機會，因此，大專學生需要加強心理健康、增加人際互動、建立生涯概念、設定生活目標等層面給與適當的輔導，學生應較易適應生活，並可能較有計畫的安排學習課程。簡宏江(2002)指出大專學生的十大困境：1.自我的否定；2.人際的疏離；3.生涯的迷思；4.愛情的危機；5.學習的冷漠；6.生活的苦

悶；7.精神的憂鬱；8.網路的成癮；9.情緒的不穩；10.弱勢的無依。若是依照生涯理論大學生是社會中最具朝氣的人口年齡層，是人格發展和生活適應的關鍵期，亦是生理、心理變化衝擊極大的階段；此時期的成長經驗及許多觀念與行為的建立，往往對其未來人格發展和行為特質有很大的影響。

大學的生活是很自由的，並不像國高中時期是被限制住的，大學有更多的時間可以自由安排，但相對的對課業的成績就不那麼自主及主動上進。從現在的環境看來，大學生對時間管理是不成熟的，沒有好好規劃也沒有控制自己的時間，每天都浪費時間在不對的地方，若能好好善用與規劃時間，那麼成功的機會將會比沒有好好規劃時間管理的人來的高。方振鋼、曾春燕(2010)研究指出，1. 調查發現現代大學生缺乏目標、自制力弱、沒有適合自己的計劃是導致大學生時間管理不善的主因，此外還有諸多客觀因素在影響時間管理效果，如周遭環境影響、上課時間安排、課程設置不合理等；2. 大學生時間監控能力較弱，時間分配不合理，主要緣於沒有很好地完成中學生到大學生的角色轉變，這在大學生的低年級學生中比較突出；3. 高校培養專業化人才，注重專業知識學習，但是很少針對大學生的時間管理進行系統、明確的指導訓練，缺乏時間管理技能的培養。因此，大學生對時間管理跟很多因素是有互相影響的，例如工作、學業、情感、人際關係、家庭與休閒參與等，都是很重要的因素，而隨後帶給本身生活的幸福感也是很重要的潛在因素。

(二)大專生休閒活動概況

1.休閒參與的定義

休閒參與是現代人們不可或缺的一項活動，不管年齡是屬於哪個範圍，從老到小皆有最適合自己的休閒活動。根據 Weissinger and Bandalos (1995)提出如果個人沒有休閒參與的覺察、態度與技能或常常有約束性，則較無法有參與活動的動機，較常有無聊的感覺。而休閒活動也可以分為很多種類型，例如體能類、旅遊類、創作類、娛樂類、收藏類或思考類等等...，休閒活動可以培養身心的健

康、培養創造力與毅力、擴展人際關係、拓展生活領域與養成良好習慣。Ragheb and Beard (1982) 所提出休閒參與的定義為，參與某種活動的頻率或參與某種活動的休閒類型。高俊雄 (1999) 認為休閒參與型態，指一個人在一天二十四小時所必須使用的時間及義務時間之外，所能支配的自由時間或從事參與活動的情形，余振達石坤龍(2009)休閒是滿足生存及維持生活之外，可以自由裁量運用的時間。Cordes and Ibrahim(1999)提出休閒是個人依自由意願，並配合其生活步調，不受限制的選擇參加或不參與活動，Brown and Franke (1993) 提出休閒滿意與休閒行為關係十分密切，此對年輕族群尤然。因此，人們可自由支配時間，依照自己的喜好主動參與休閒活動的行為，能夠帶給人們身心放鬆、愉悅與自我滿足並充實自己的內涵都是休閒。

(三) 大專生休閒參與的相關探討

休閒參與是可以讓身心放鬆的活動，在課餘時間就可以安排休閒活動，休閒活動可以讓人培養適合自己的興趣，帶來正面的影響防止行為偏差。在學業方面，黃立賢(1996)指出，過去由於升學壓力的沉重以及師長的忽略，學校只重於課業的輔導，而忽略了休閒活動對青少年成長過程的助益，這說明了休閒活動的參與對正在成長中的青少年是很重要的，課業上累積的壓力可以利用休閒參與去鬆緩，適當的釋放出一些壓力。而在工作方面，劉泳倫(2003)認為面對工作壓力時，可以藉由休閒運動來得到紓解，進而從休閒的過程中促進身心健康、人格發展、工作效率、自我實現或改善人際關係，不只有課業上的壓力，工作上的壓力也可以靠休閒活動來紓解。大學生的休閒活動大部分是以玩樂、放鬆休息為主，許瓊文(1992)研究指出，大學生的休閒動機則是以「娛樂與放鬆休息」為主。除了跟心理因素有影響，也可以增加自我的涵養，楊敏玲(1996)認為休閒的功能除了可鼓勵青少年從事健康有益的休閒活動，避免涉及不良場所，降低青少年犯罪的機會，亦可幫助青少年在成長階段，達成自我認同與社會角色扮演，進而鼓勵青少年從休閒參與中探索自我，從休閒中得到心理滿足、追求快樂和休閒所帶來的好處，並發揮創造力而體驗自我實現的心理路程。

二、大專生時間管理的類型與其相關研究

(一) 時間管理意義

時間管理 (Time Management) 就是用技巧、技術和工具幫助人們完成工作，透過事先的規劃，作為一種提醒與指引，不是完全的掌控，而是有效的運用時間，降低變動性去實現目標。時間管理可以分成四個時代，從最初的第一代到現在的第四代，第一代是建立備忘錄與查核表；第二代是需要事先的計畫和準備；第三代是對任務的理解排優先順序；第四代是依照時間處理的原則應該依其迫切性（是否緊急）和重要性（是否價值）而定，以做適當的時間安排。時間四象法：第一優先 — 重要又緊急的工作；2. 第二優先 — 重要但不緊急的工作；3. 第三優先 — 緊急但不重要的工作；4. 第四優先 — 不重要又不緊急的工作（殷文譯（2010），柯維（1994））。管理學者彼得·杜拉克 (P.F. Drucker) 認為，有效的時間管理主要是記錄自己的時間，以認清時間耗在什麼地方；管理自己的時間，設法減少非生產性工作的時間；集中自己的時間，由零星而集中，成為連續性的時間段。

(二) 時間管理定義

一般對於時間管理的探討，大多散見於管理學的領域，主要是強調技巧之教導與方法之傳授，大多皆針對企業界人士的需求而產出。然而亦有另一種觀點則認為時間是無法被管理，而是對於處理時間的行為才是能夠被人為介入，Eilam 和 Aharon, (2003) 指出時間管理視為監視或控制時間的一種方法。林金輝 (2010) 整理李成嶽 (2001)、陳儀如 (1998)、郭清榮 (2003)、黃希庭、張志杰 (2001) 及李光偉 (1996) 等將時間管理定義區分為四類 (一) 時間管理是一種能力：用以排定人生的一些重要事項，包括工作、家庭或個人生活等方面，以完成對我們極為重要的工作。(二) 時間管理是一種行為過程：是尋求最有效的時間，避免時間的浪費，以完成任務或目標的有計畫之學習行為；能按照優先順序，把握時機，使在單位時間內，提高工作效率，並達成工作目標，有效應用時間資源以達成既定

目標的自我管理過程。(三)時間管理是一種人格特徵：時間管理傾向係為個體 在對待時間功能和價值上、在運用時間方式以及在時間管 理上所表現出的心理和行為特徵,此人格上的時間管理特徵稱為時間管理傾向。(四)時間管理是一種藝術：就是管理時間的人在參考架構（及宏觀藝術）的指引下，在宏觀上把握時間,在微觀上珍惜時間的技能和技巧。

此外，黃希庭和張志杰（2001）編製青少年時間管理傾向量表，此量表係參照中西文相關文獻並結合中國在地之廣泛調查研究，通過對 1027 名大中學生的探索性因素分析和 507 名大中學生的驗證性因素分析，結果表明時間管理傾向問卷 由時間價值感（社會取向和個人取向的時間價值感）、時間 監控觀（設置目標、計畫、優先級、時間分配和反饋性）和時間效能感（時間管理效能和時間管理行為效能）三個維度 構成。本研究考量此量表屬於中國國情文化之量表，測驗時間管理之人格特徵與傾向，而其語意較能貼近台灣學生，因此本研究採用黃希庭等人的「時間管理傾向」定義為量表編修之標準。

(三)大專生時間管理之研究

時間管理是影響我們生活重要的一部分，例如個人的生活品質、工作壓力、期望目標等，若沒有做好時間管理，那麼一天就這樣白白的浪費掉了，做任何事情都會變得沒有效率，有可能會因為緊張、懶惰、害怕負面情緒等因素而影響，相對的也會造成生活作息錯亂跟增加自身的壓力，而李儒林等人(2006)研究認為時間管理傾向與總體主觀幸福感、生活滿意度及積極情感存在著顯著的正相關，與消極情感存在顯著負相關。如果能夠做好時間管理的規劃，那麼不管做甚麼必定可以從容不迫、得心應手，同時也可以有效率的處理任何事情，個人對待時間的態度也很重要。

現在大學生對於時間管理的方式是不成熟的，常有著臨時抱佛解的想法，漫無目的地過完每一天，沒有設定未來的目標、無法自我約束管理、例如像早上八點的課，遲到或不來上課的比率居多，光從這點可知'自我管理就無法做到了，

根本不會有正確的時間觀念。宋韋霆(2014)研究後認為其實在大學的過程中，學業成就或許已經不是學生們心中最為重要的事情，其他的事情例如：社團活動、打工、愛情或是其他的社交活動，似乎才是現在大學生著重的地方，但在任何領域，時間管理都是現代忙碌人們一項相當重要的目標，但也有其他的因素影響時間管理的積極態度，例如人際關係、感情、工作壓力、休閒娛樂、生理情緒等等的原因，要改變必須先設定一個明確的目標並且要與自己的想法相吻合。

張永紅(2003)指出，大學生時間管理傾向與心理控制源存在密切的關係，主要表現為心裡控制源與時間管理傾向總分時間效能感、時間監控觀存在顯著負相關，及越內控的大學生，時間管理的越好，在時間效能感和時間監控觀得分也越高，越外控大學生，時間管理的越差，在時間效能感和時間監控觀上得分也越低。王文通、王媛媛(2009)指出，從文獻與研究結果發現應該從小學就應該開設時間管理的相關課程，具備基本的時間觀念，提高效率，設定目標，妥善規畫時間，讓事情變得有效率與效能在規定的期限內完成，達到雙倍的效果。

因此，瞭解學生們何以定下目標之後，卻又無法確實達成，最終畫地自限，就須重新審視如何建構適合自己的時間管理方式。

三、校外實習發展意義

校外實習教學對於學生不僅提供實習的經驗，未來在進入職場工作前能更進一步瞭解個人問題及適應，也能夠學習專業能力外之經營管理專業知識。而從人力資本 (Human Capital) 的概念思考，Schultz (1961)「認為教育應該是一種投資，可以期待它的回收效益；對個人而言，教育可以拓展人的選擇機會(特別是就業選擇)；對社會而言，教育可以改善生產技術水準，使得生產力提高」；Becker (1964) 定義人力資本為企業生產所需之要素，認為人力資本為企業資產之一，藉由教育與訓練投資人力資本，而企業人力資本素質影響到企業投資報酬率 (引自葉治良，2008)。

目前除技職校院外，大學生參與實習比例不高 (黃韞臻、林淑惠，2010)，

而本研究之受訪對象為技職校院的系科，在執行實習的制度上技職體系實習時間較長，通常為期半年至一年，因此「校外實習」課程在技職體系之比重較重，相對在學生輔導部分更需要多加關注，而對於注重實務經驗累積的餐旅、觀光與休閒的系科，能將實習安排於課程中確實是有助益於個人未來職涯的發展及企業日後用人的效率及效果的提昇，李青松與趙振維 (2008) 的研究中亦指出餐旅業界強調實務經驗，而餐旅教育科系為提升學生的技能培養，協助學生能順利地由學校過渡到工作職場，餐旅教育之課程設計中通常包含業界實習學分，使得學生結合理論與實務，提前為進入工作職場作準備。

參、研究方法

一、研究架構

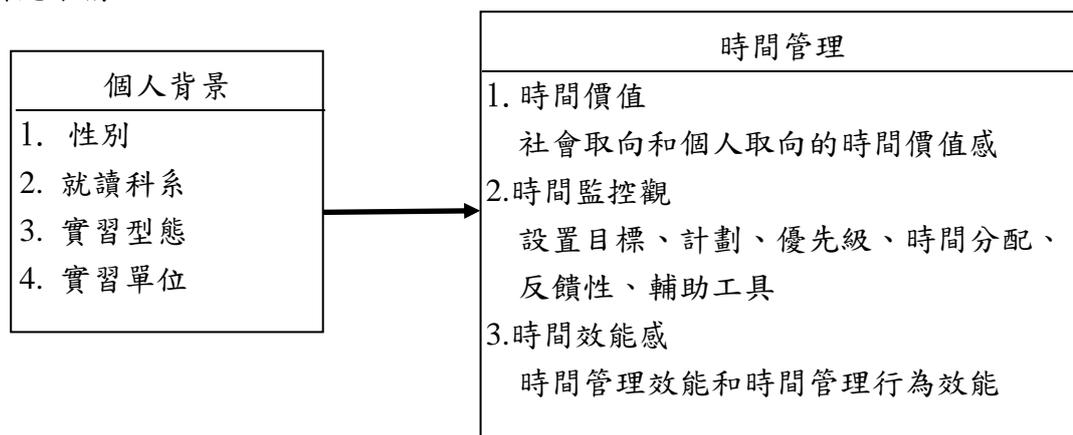


圖 3-1 研究架構

二、研究工具

本研究問卷內容量表編製採用相關文獻之既成量表，共分為「時間管理量表」與個人基本資料表三大部分，採用 Likert 五等尺度衡量，從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1 至 5 之分數。

(一) 時間管理傾向表：

本研究主要依據黃希庭、張志杰(2001)之青少年時間管理傾向量表，將時間管理分為三個主要構面：時間價值感、時間監控感、時間效能感(圖 3-2)，並以

林金輝(2011)修訂黃希庭等之量表，及其量表中參考黃淑娟(2009)針對台灣學生做時間管理研究所修訂較為適合台灣學生閱讀習性及文字用詞，同時根據陳怡如(1998)研究指出，依照現代社會之資訊發展的生活習慣，良好的時間管理還需要修訂善用時間管理輔助工具，編修為本研究時間管理量表。

綜合前述，本研究之大專實習生時間管理傾向量表(圖 3-3)，測量時間管理傾向問項有三個維度八個構面組(圖 3-1)，分別是時間價值感：社會取向和個人取向的時間價值感(兩項合併)；時間監控觀：設置目標、計劃、優先順序、時間分配、反饋性及輔助工具；和時間效能感：時間管理效能和時間管理行為效能(兩項合併)。

此量表採取李克特五點量表尺度衡量(5：非常同意；1：非常不同意)，此量表的信度Cronbach's α 係數為 .86~.93，顯示該量表具可接受之信效度，量表參考依據以及參考來源之信度如表3-1所示。在本研究中，時間管理傾向分量表的信度Cronbach's α 係數分別是時間價值為 Cronbach's α .83；監控觀之設置目標為 Cronbach's α .61；監控觀之計畫為 Cronbach's α .83；監控觀之優先順序為 Cronbach's α .84；監控觀之時間分配為 Cronbach's α .86；監控觀之反饋性為 Cronbach's α .51；監控觀之輔助工具為 Cronbach's α .75；時間效能感為 Cronbach's α .81。總量表為Cronbach's α .95，Cronbach's α 係數均在 .70以上，表示為可接受之信度且具內部一致性如表3-3所示。

表 3-1
本研究問卷參考量表

參考量表	參考來源	參考量表 (Cronbach's α)	量表總題數
時間管理傾向量表	黃希庭、張志杰 (2001) 林金輝 (2011)	.96	44

資料來源：本研究自行整理

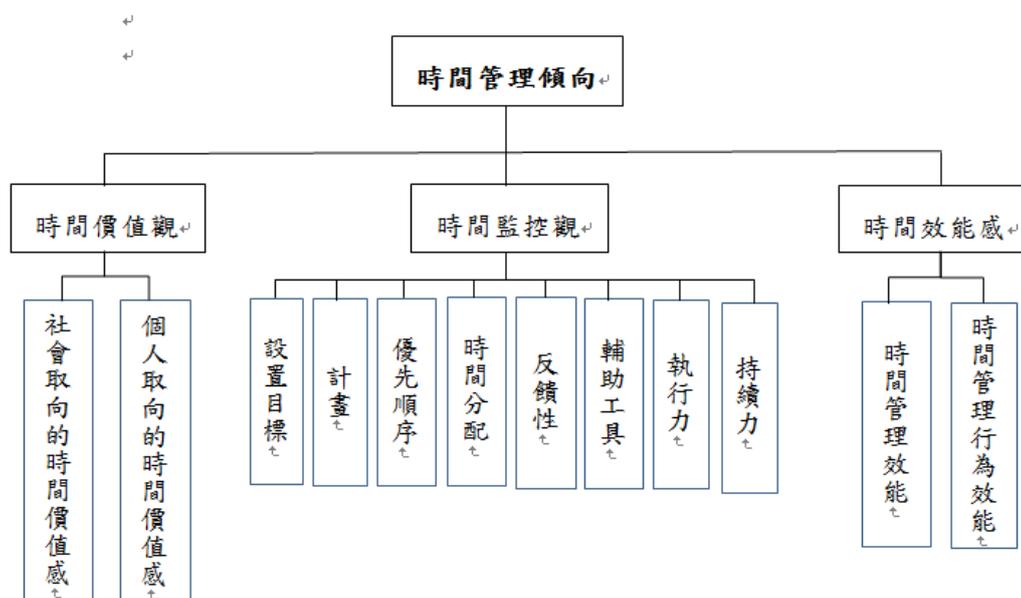


圖3-2 黃希庭、張志杰(2001)之青少年時間管理傾向量表

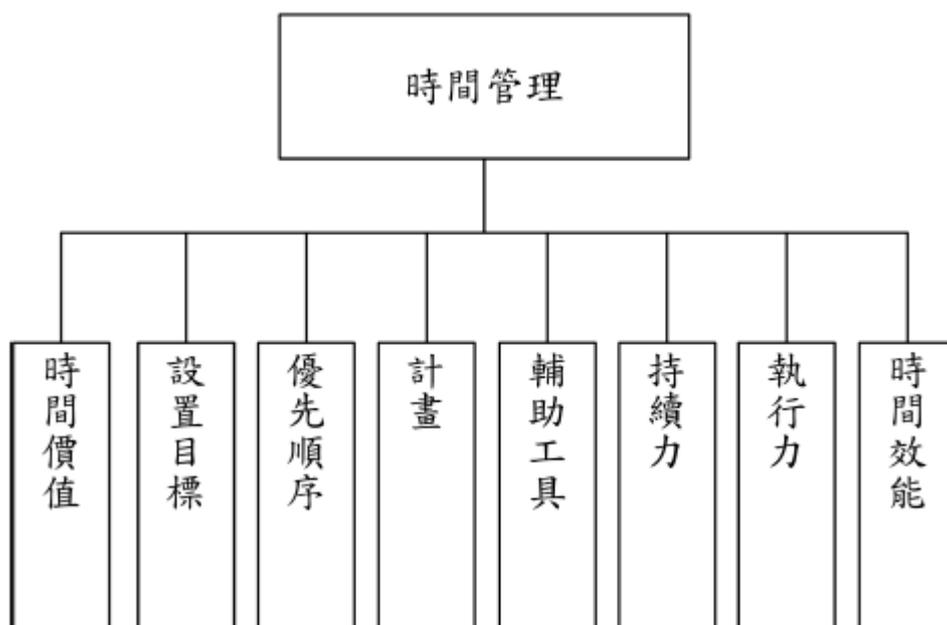


圖3-3 林金輝(2011)之青少年時間管理傾向量表

表3-2
時間管理傾向量表構面信度分析

構面	題項	平 標		Cronbach's α		
		均 數	準 差			
時 價 值	5.無論做甚麼事情，我首先要考慮的是時間因素	3.88	0.82	0.83		
	13. 我相信時間就是生命。	4.12	0.909			
	25.利用時間在對的事物上，對我來說是非常重要的	4.01	0.842			
	1.我認為一寸光陰一寸金是正確的。	4.21	0.856			
	3.時間是用金錢也買不回的東西	4.42	0.834			
	8. 對大家而言，時間就該花費在有意義的事物上。	4.11	0.804			
	14. 世上最寶貴的是時間。	4.1	0.86			
	39.時間就是力量	3.98	0.983			
	設置目標					
		4.每週我會設定我的學習目標	3.35		.985	.61
12.一學期開始的時候，我會給自己新期許及目標。		3.68	.897			
40.能夠按時完成老師交代的作業。		3.90	.824			
計畫						
監 控 觀	2.我通常把每天的活動安排成一個日程表。	3.45	.987	.83		
	7. 無論做甚麼事情我總是有短期安排也有長期計畫。	3.62	.859			
	9. 每個學期都會擬訂自己的學習計畫。	3.27	.934			
	15. 下課後我會規劃複習功課的時間	3.03	.955			
	23.我對每星期要做的事情事先都有一個計畫安排。	3.50	.925			
優先順序						
	6. 我會把最重要的課業安排在讀書效率最佳的時段。	3.39	1.08	.84		
	16 我可以有效地管理我的時間	3.66	.892			
	22.我有信心在期限內完成設定的目標	3.63	.925			
	20.面對許多課業時，我會適當地安排優先順序。	3.74	.966			
	24 我經常根據實際情況，隨時調整時間的分配與利用。	3.79	.869			
	28.我通常根據學習任務的重要性來安排學習的先後次序。	3.74	.902			

(接下頁)

表 3-2
時間管理傾向量表構面信度分析(續)

構面	題項	平 均 數	標 準 差	Cronbach's α
時間分配				
	18. 我能夠有效地利用自己的時間。	3.81	.809	.86
	19. 我經常根據實際情況對計畫進行調整。	3.87	.815	
	37. 要做的事情很多，也能準時完成。	3.79	.879	
	38. 常與同學分享彼此如何安排時間的經驗。	3.50	1.11 9	
	41. 我對於每天甚麼時候玩，甚麼時候讀書，我會有合適的安排。	3.62	.972	
反饋性				
監 控 觀	11. 我總是把大部分的時間花在做重要的學習上。	3.56	.913	0.51
	29. 只要是重要的課業，我一定要挪出時間去做。	3.89	.945	
輔助工具				
	32. 帶著筆記本，記下備忘錄和想法	3.67	.050	0.75
	33. 利用工具來協助每日工作計畫，如便利貼、聯絡簿或記事本。	3.68	1.03 2	
	34. 請朋友或家人幫我記住某些重要的事情	3.44	1.16 3	
	35. 會使用電子產品(如手機、鬧鐘)來提醒我時間	3.97	.937	
	36. 手錶、手機或時鐘等計時工具在身邊，我會比較安心。	4.01	.836	
時 間 效 能 感	21. 我能夠充分地利用課堂上的學習時間。	3.79	.808	
	24. 我經常根據實際情況，隨時調整時間的分配與利用。	3.74	.932	
	26. 我對自己浪費的時間深感懊悔。	3.70	.976	
	27. 我能夠充分掌握時間。	3.59	.957	.81
	30. 我相信我的計畫安排通常是合理的。	3.76	1.03	
	31. 我自認對事情的重要性的順序安排是合理的。	3.62	.838	
	43. 我總是根據學習成果檢視我的時間管理是否恰當。	3.89	.926	

三、分析方法

統計分析方法說明如下：

一、描述統計分析(Descriptive Statistics)

以次數分配、百分比、交叉分析，描述整體資料。

二、*t* 檢定(*t*-test)

依照不同性別、實習型態及實習單位的實習生在時間管理之差異情形。

三、單因子變異數分析(one-way ANOVA)

用於分析不同之實習生在時間管理之差異情形，如各群體 F 檢定達到顯著水準時，再進行雪費事後比較(Scheff's Methods)，據以比較出具有差別之組別。

肆、結果與討論

本章旨在分析調查研究之結果，以驗證研究假設，與相關的 文獻資料作比較，討論其相符或相異之情形。本章共分為四部分：一、校外實習生時間管理之現況；二、不同背景實習生時間管傾向之現況；三、不同背景變項之實習生在時間管理上之差異分析；四、討論。

一、校外實習生描述性統計分析

就有效樣本進行次數分配，了解樣本人口統計變數結構分布情形。本研究共 122 個有效樣本進行分析，消費者的人口特性如下(參見表2)，分別針對樣本資料的人口統計變項分布情形以其樣本數及所佔比率表示。實習生的男女分佈，以女生居多 (56.1%)；實習型態分布以學年課程(一年)居多 (55.3%)，其次是學期課程(半年)(44.7%)。實習單位的分布，以餐飲類最多(61.8%)，其次為旅館飯店類(12.2%)，再其次為休閒遊憩類(10.6%)。

變項名稱	變項組別	次數	百分比	排序
性別	男	54	43.9	2
	女	69	56.1	1
實習型態	學期課程(六個月)	55	44.7	1
	學年課程(一年)	68	55.3	2
實習單位	休閒遊憩類	13	10.6	3
	運動休閒類	12	9.8	4
	餐飲類	76	61.8	1
	旅運類	7	5.7	5
	旅館飯店類	15	12.2	2

表4-1
描述性統計

二、不同背景實習生時間管傾向之現況

以下分別以時間管理與不同性別、實習型態及實習單位背景師實習學生進行交叉分析。時間管理有三項內涵以八個構面為探討，分別為(1)時間價值感；(2)時間監控觀：內有六個構面：設置目標、計畫、優先順序、時間分配、反饋性、輔助工具；(3)時間效能感。由交叉分析了解各資料背景的時間管理分布情形。

(一) 時間管理構面與性別交叉分析列表

1. 時間價值感與性別交叉列表

將時間價值感的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於時間管理中時間的價值感同意的比例達 88.7%，而個別觀察則可知男生與女生學生在時間價值感對於個別的同意程度也是傾向同意居多，分別是 51 人(94.4%)及 58 人(84.1%)。

表4-2
時間價值感*性別 交叉列表

	平均值	男	女	總計
時間價值感	2.25~3.38	3(5.6%)	11(15.9%)	14(11.3%)
	3.50~5.00	51(94.4%)	58(84.1%)	109(88.7%)
總計		54	69	123

2. 時間監控觀之設置目標與性別交叉列表

將時間監控觀之設置目標的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於設置目標同意的比例至少達到同意符合為112人(91.4%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在設置目標對於個別的同意程度也是傾向同意居多，分別是 59人(90.6%)及63人(81.9%)。

表4-3

監控觀_設置目標*性別 交叉列表

	平均值	男	女	總計
監控觀_設置目標	1.67~2.67	5(9.4%)	6(18.1%)	11(8.9%)
	3.00~3.67	24(44.5%)	38(55%)	62(50.4%)
	4.00~5.00	25(46.1%)	25(26.9%)	50(40.7%)
總計		54	69	123

3. 時間監控觀之計畫性與性別交叉列表

將時間監控觀之計畫性的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於計畫同意的比例至少達到同意符合為109人(88.6%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在計畫對於個別的同意程度也是傾向同意居多，分別是48人(88.8%)及61人(88.6%)。

表4-4

監控觀_計畫與性別 交叉列表

	平均值	男	女	總計
監控觀_計畫	1.00~2.40	6(11.2%)	8(11.4%)	14(11.4%)
	2.60~3.60	26(48.3%)	42(60.6%)	68(55.3%)
	3.8~5.00	22(40.5%)	19(28%)	41(33.3%)
總計		54	69	123

4. 時間監控觀之優先順序與性別交叉列表

將時間監控觀之優先順序的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於優先順序同意的比例至少達到同意符合為105人(93.6%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在優先順序對於個別的同意程度也是傾向同意居多，分別是51人(93.6%)及64人(95%)。

表4-5

監控觀_優先順序與性別 交叉列表

監控觀_優先級	平均值	男	女	總計
	1.5~2.50	3(6.4%)	5(7.1%)	8(6.4%)
	2.67~3.50	18(33.4%)	30(43.3%)	48(39.1%)
	3.67~5.00	33(60.2%)	34(51.7%)	67(54.5%)
總計		54	69	123

5. 時間監控觀之時間分配與性別交叉列表

將時間監控觀之時間分配的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於時間分配同意的比例至少達到同意符合為115人(93.6%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在時間分配對於個別的同意程度也是傾向同意居多，分別是61人(94.3%)及64人(82.9%)。

表4-6

監控觀_時間分配*性別 交叉列表

監控觀_時間分配	平均值	男	女	總計
	2.17~2.50	3(5.7%)	5(7.1%)	8(6.4%)
	2.67~3.50	26(48.2%)	34(49.2%)	60(56.2%)
	3.67~5.00	25(46.1%)	30(43.7%)	55(37.4%)
總計		54	69	123

6. 時間監控觀之反饋性與性別交叉列表

將時間監控觀之反饋性的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於反饋性同意的比例至少達到同意符合為109人(88.6%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在反饋性對於個別的同意程度也是傾向同意居多，分別是49人(90.7%)及60人(87.1%)。

表4-7

監控觀_反饋性*性別 交叉列表

監控觀_反饋性	平均	男	女	總計
	1.00~2.50	5(9.3%)	9(12.9%)	14(11.4%)
	3.00~3.50	16(29.7%)	29(42%)	45(36.6%)
	4.00~5.00	33(61%)	31(45.1%)	64(52%)
總計		54	69	123

7. 時間監控觀之輔助工具與性別交叉列表

將時間監控觀之輔助工具的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於輔助工具同意的比例至少達到同意符合為75人(61.1%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在輔助工具對於個別的同意程度也是傾向同意居多，分別是36人(66.4%)及39人(56.7%)。

表4-8

監控觀_輔助工具與性別 交叉列表

	平均值	男	女	總計
監控觀_輔助工具	2.20~3.40	18(33.6%)	30(43.3%)	48(38.9%)
	3.6~5.00	36(66.4%)	39(56.7%)	75(61.1%)
總計		54	69	123

8. 時間效能感與性別交叉列表

將時間效能感的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於時間效能感同意的比例至少達到同意符合為118人(96%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在時間效能感對於個別的同意程度傾向高度同意，則分別是35人(64.6%)及41人(59.7%)。

表4-9

時間效能感*性別 交叉列表

值	平均	男	女	總計
時間效能感	1.71~2.57	2(3.8%)	3(4.3%)	5(4%)
	2.86~3.50	17(31.6%)	25(36%)	42(34.1%)
	3.57~5.00	35(64.6%)	41(59.7%)	76(61.9%)

總計	54	69	123
----	----	----	-----

(二) 時間管理構面與不同實習型態的學生交叉分析列表

1. 時間價值感與實習型態交叉列表

將時間效能感的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於時間效能感同意的比例至少達到同意符合為99人(96.8%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在時間效能感對於個別的同意程度傾向高度同意，則分別是43人(80%)及58人(83.7%)。

表4-10

時間價值*實習型態 交叉列表

	平均值	男	女	
時間價值	2.25~2.88	2(3.6%)	2(3%)	5(3.2%)
	3.13~3.50	9(16.4%)	9(13.3%)	18(14.6%)
	3.63~5.00	43(80%)	58(83.7%)	81(82.2%)
總計		54	69	123

2. 時間監控觀之設置目標與實習型態交叉列表

將時間監控觀之設置目標的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於設置目標同意的比例至少達到同意符合為112人(90.1%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在設置目標對於個別的同意傾向達到高度符合者，分別是23人(43.5%)及27人(38.2%)。

表4-11

監控觀_設置目標*實習型態 交叉列表

	平均值	男	女	總計
監控觀_設置目標	1.67~2.67	6(11%)	5(7.4%)	11(8.9%)
	3.00~3.67	25(45.5%)	37(54.4%)	62(50.4%)
	4.00~5.00	23(43.5%)	27(38.2%)	50(40.7%)
總計		54	69	123

表4-12

監控觀_計畫性*實習型態 交叉列表

	平均值	男	女	總計
監控觀_設置目標	1.00~2.40	6(10.9%)	8(11.8%)	14(11.4%)
	2.60~3.60	29(52.8%)	39(57.3%)	68(55.3%)
	3.80~5.00	19(36.3%)	22(30.9%)	41(33.3%)
總計		54	69	123

3. 時間監控觀之計畫性與實習型態交叉列表

將時間監控觀之計畫性的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於計畫同意的比例至少達到同意符合為109人(88.6%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在計畫對於個別的同意程度也是傾向同意有些符合居多，分別是29人(52.8%)及39人(57.3%)。

表4-13

監控觀_計畫性*實習型態 交叉列表

監控觀_設置目標		男	女	總計
	1.00~2.40	6(10.9%)	8(11.8%)	14(11.4%)
	2.60~3.60	29(52.8%)	39(57.3%)	68(55.3%)
	3.80~5.00	19(36.3%)	22(30.9%)	41(33.3%)
總計		54	69	123

4. 時間監控觀之優先順序與實習型態交叉列表

將時間監控觀之優先順序的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於優先順序同意的比例至少達到同意符合為105人(93.6%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在優先順序對於個別的同意程度傾向為高度符合者，分別是33人(58.1%)及34人(51.4%)。

表4-14

監控觀_優先級*實習型態 交叉列表

	平均值	男	女	總計
監控觀_優先級	1.5~2.50	3(5.4%)	5(7.4%)	8(6.4%)
	2.67~3.50	18(36.5%)	30(41.2%)	48(39.1%)

	3.67~5.00	33(58.1%)	34(51.4%)	67(54.5%)
總計		54	69	123

5. 時間監控觀之時間分配與性別實習型態交叉列表

將時間監控觀之時間分配的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於時間分配同意的比例至少達到同意符合為114人(94%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在時間分配對於個別的同意傾向為高度符合者，其中傾向高度同意者分別是29人(48.2%)及37人(52.7%)。

表4-15

監控觀_時間分配*實習型態 交叉列表

		男	女	總計
監控觀_時間分配	2.17~2.50	2(3.6%)	4(5.9%)	6(4.8%)
	2.67~3.50	23(48.2%)	28(41.4%)	51(41.3%)
	3.67~5.00	29(48.2%)	37(52.7%)	63(52.7%)
總計		54	69	123

6. 時間監控觀之反饋性與實習型態交叉列表

將時間監控觀之反饋性的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於反饋性同意的比例至少達到同意符合為109人(88.6%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在反饋性對於個別的同意程度也是傾向為高度符合者，分別是30人(56.9%)及34人(48.5%)。

表4-16

監控觀_反饋性*實習型態 交叉列表

	平均值	男	女	總計
監控觀_反饋性	1.00~2.50	6(10.3%)	8(11.8%)	14(11.4%)
	3.00~3.50	18(32.8%)	27(39.7%)	45(36.6%)
	4.00~5.00	30(56.9%)	34(48.5%)	64(52%)
總計		54	69	123

7. 時間監控觀之輔助工具與性別實習型態交叉列表

將時間監控觀之輔助工具的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於輔助工具同意的比例至少達到同意符合為75人(61.1%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在輔助工具對於個別的同意傾向程度高度符合居多，分別是36人(67.3%)及39人(55.9%)。

表4-17

監控觀_輔助工具*實習型態 交叉列表

		男	女	總計
監控觀_設置目標	2.20~3.40	18(32.7%)	30(44.1%)	48(38.9%)
	3.60~5.00	36(67.3%)	39(55.9%)	75(61.1%)
總計		54	69	123

8. 時間效能感與實習型態交叉列表

將時間效能感的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於時間效能感同意的比例至少達到同意符合為120人(96%)，而個別觀察則可知男生與女生學生在時間效能感對於個別的同意程度傾向高度符合者，則分別是37人(69%)及41人(55.8%)。

表4-18

時間效能感*實習型態 交叉列表

時間效能感	男	女	總計
1.71~2.57	1(1.8%)	4(5.9%)	5(4%)
2.86~3.50	16(29.2%)	26(38.3%)	42(34.1%)
3.57~5.00	37(69%)	41(55.8%)	78(61.9%)
總計	54	69	123

(三) 時間管理構面與不同實習單位的學生交叉分析列表

由圖4-1~8的分布可知(1:休閒遊憩類 2:運動休閒類 3:餐飲類 4:旅運類 5:旅館飯店類)，時間管理的八個構面在不同的實習單位實習生的同意傾向程度，大都傾向程度高符合趨勢，特別是在餐飲類的校外實習生對於時間效能感傾向程度表現比其他類是多趨向於高度符合，其次則是運動休閒類及旅館飯店類實習的學生。

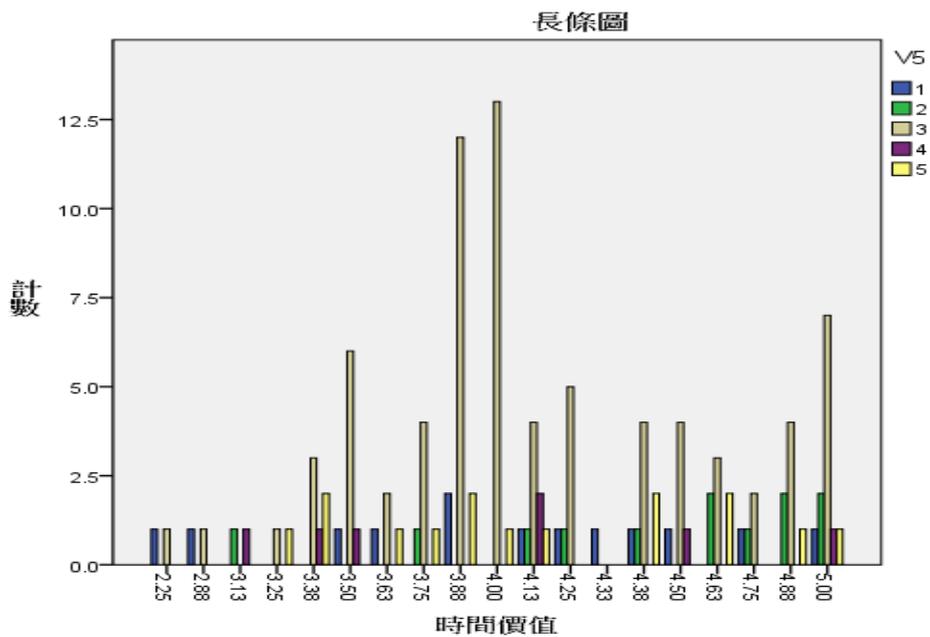


圖4-1 時間價值與不同實習單位的學生交叉分析

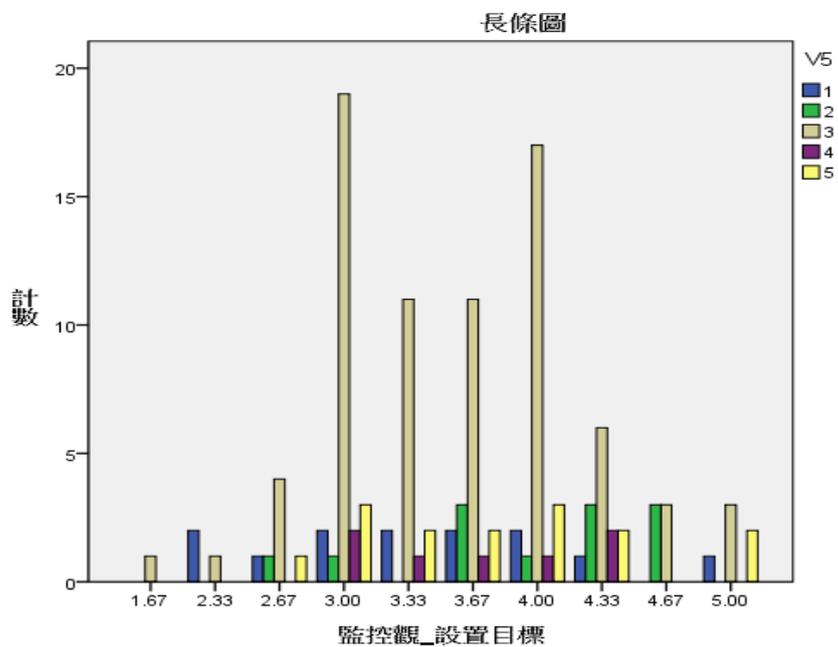


圖4-2 監控觀_設置目標與不同實習單位的學生交叉分析

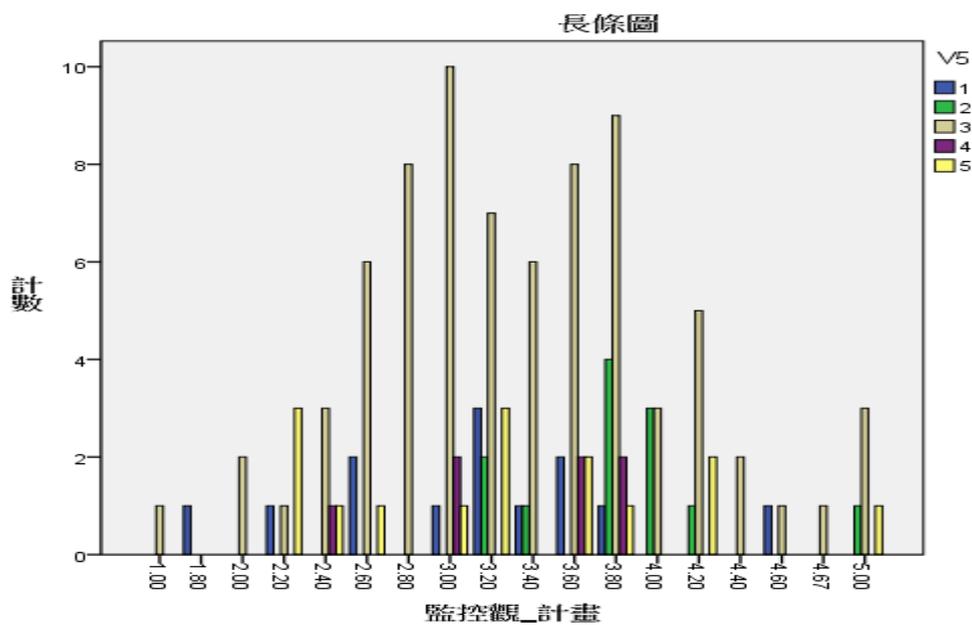


圖4-3 監控觀_計畫與不同實習單位的學生交叉分析

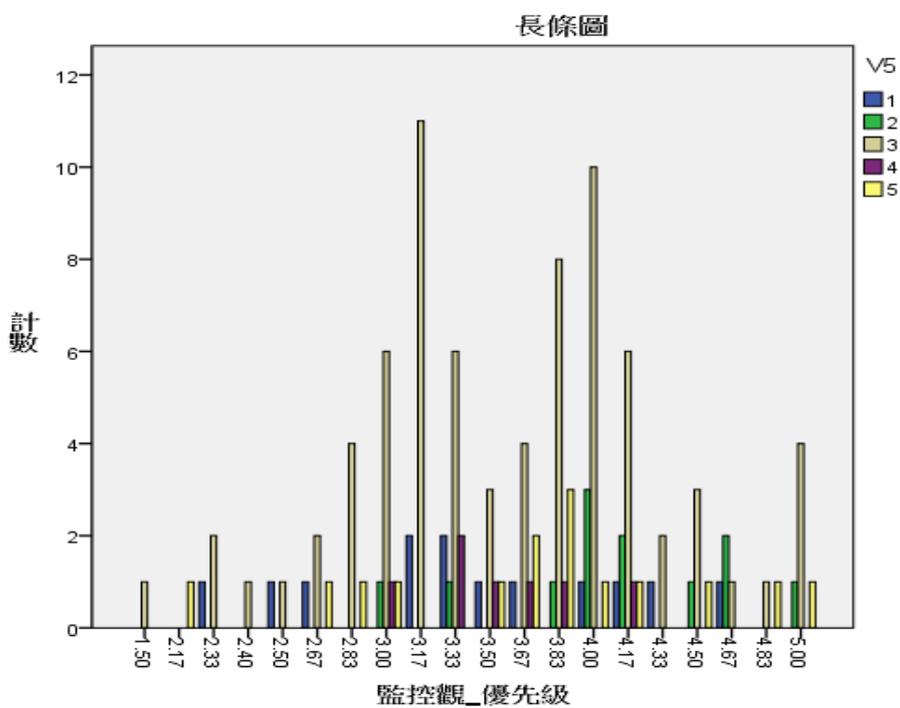


圖4-4 監控觀_優先順序與不同實習單位的學生交叉分析

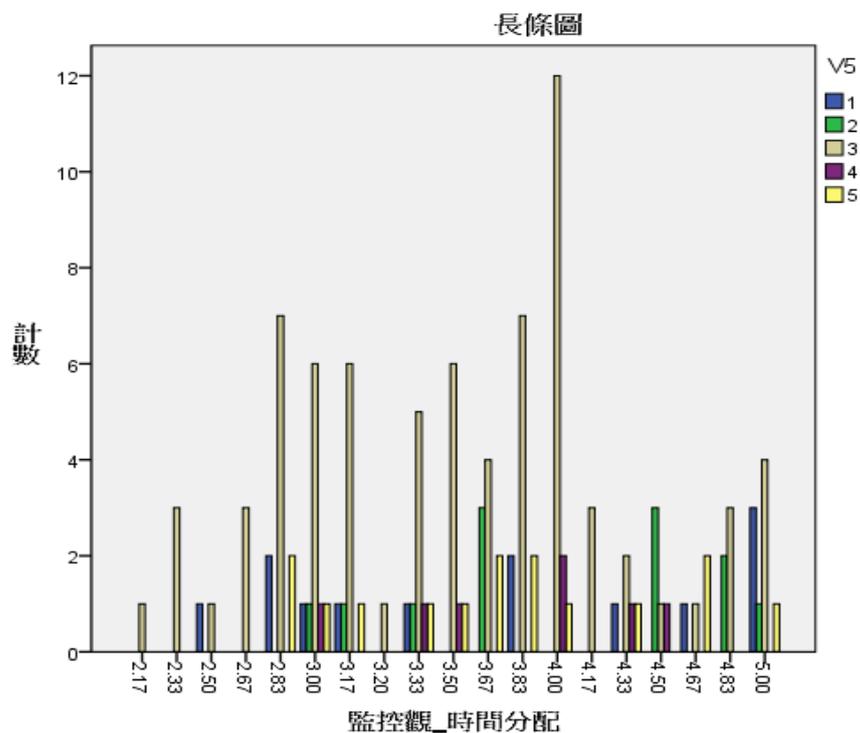


圖4-5 監控觀_時間分配與不同實習單位的學生交叉分析

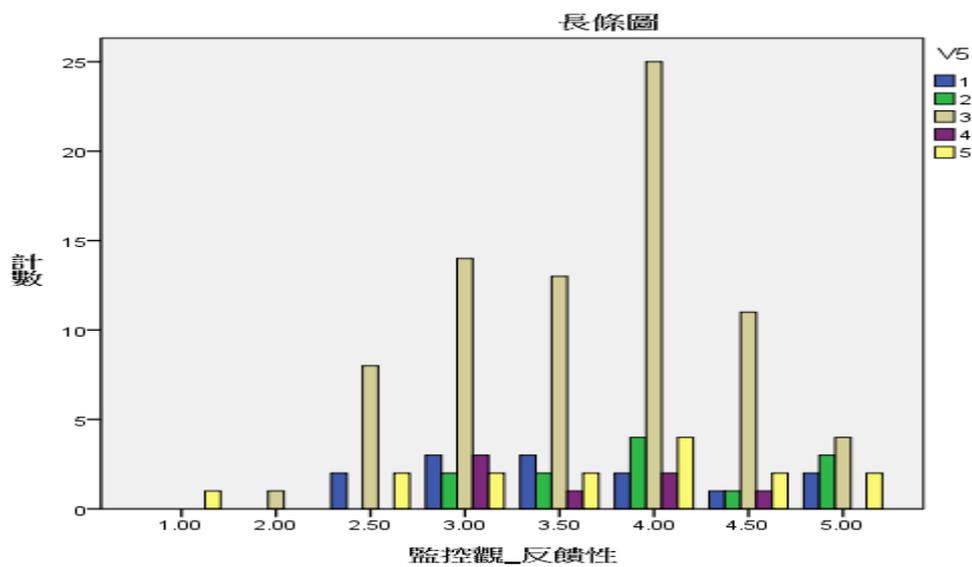


圖4-6 監控觀_反饋性與不同實習單位的學生交叉分析

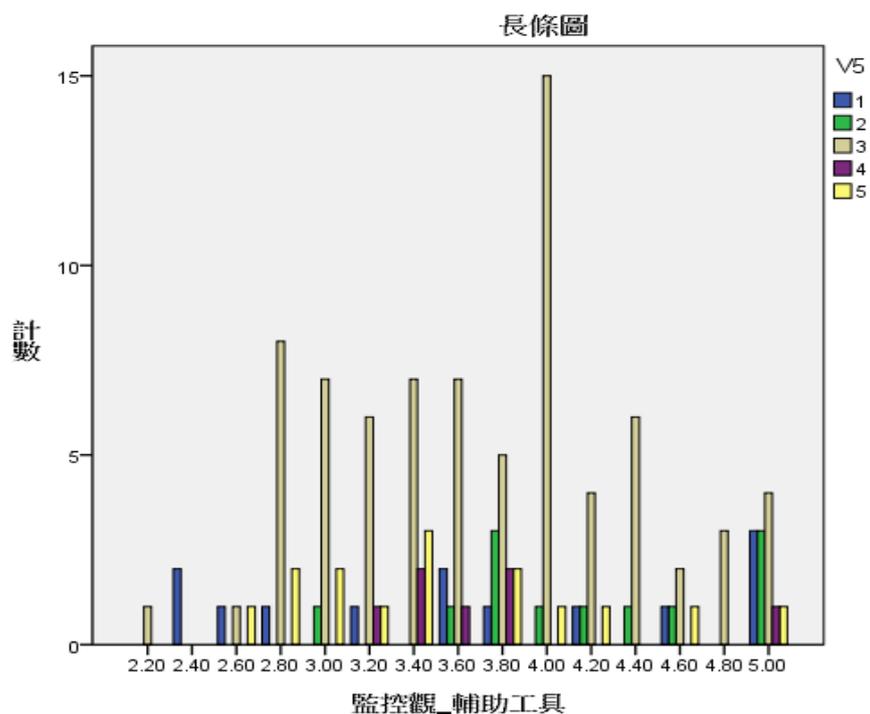


圖4-7 監控觀_輔助工具與不同實習單位的學生交叉分析

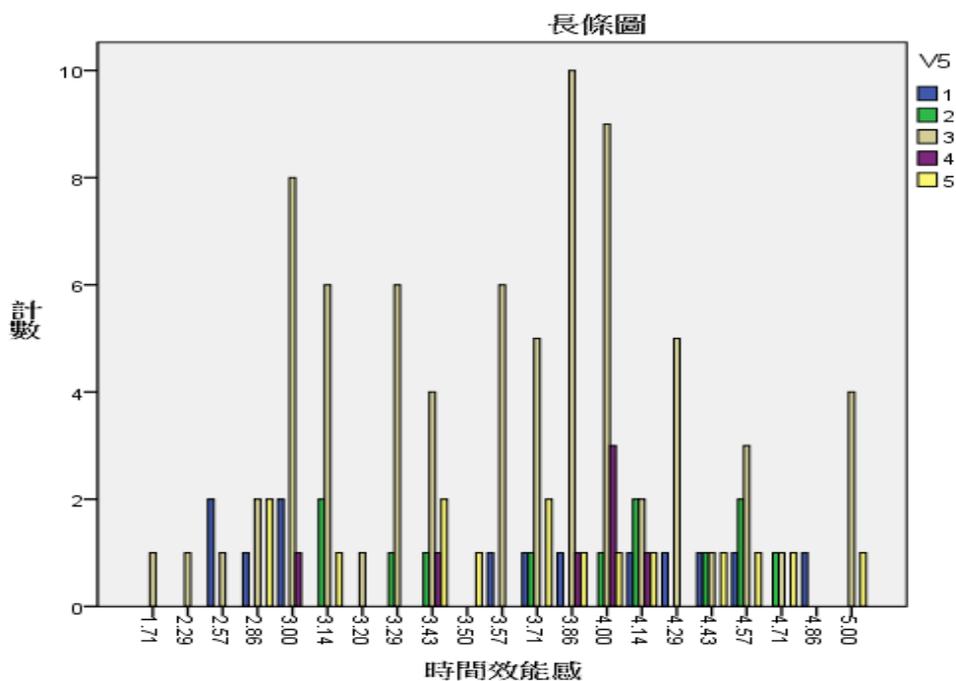


圖4-8 時間效能感與不同實習單位的學生交叉分析

三、不同背景的實習學生對時間管理的差異比較

1. 單一樣本t檢定分析

時間管理現況分為「時間價值」、「設置目標」、「計畫性」、「優先順序」、「時間分配」、「反饋性」、「輔助工具」、「時間效能」八個構面。本量表採用Likert五等量表方式計分,依「完全不符合」、「常常不符合」、「有些符合」、「常常符合」、與「完全符合」等選項,分別給予1至5分,時間管理之各分量表的題數不等,為便於各分量表的比較,以各分量表總分除以題數之單題平均數進行分析。因此以中間值3分作為比較的標準。

由表4-18可以得知,八個構面及總量表都達顯著水準。而平均數以「時間價值」($t = 78.41, p < .001$) 得分4.11最高,代表校外實習學生非常具有時間管理價值感,能瞭解時間之寶貴,而「計畫」($t = 50.810, p < .001$)得分比中間值稍高,代表校外實習後學生在安排計畫幫助自我的時間管理仍需要加強。其他在「輔助工具」($t = 58.57, p < .001$)與「時間效能感」($t = 65.090, p < .001$)則是表現屬於次佳的項目,分別表示校外實習學生在時間管理上更較以往善用工具去輔助管理自我的時間;而且對於時間管理的自信心及對執行時間行為能力也比以往提昇。

表 4-18

校外實習生時間管理之現況

	題數	平均數	標準偏差	單一樣本 t 值	排序
時間價值感		4.11	0.58	78.410	1
監控觀_設置目標		3.63	0.67	59.640	7
監控觀_計畫		3.36	0.73	50.810	8
監控觀_優先順序		3.64	0.70	57.742	6
監控觀_時間分配		3.68	0.73	56.240	5
監控觀_反饋性		3.69	0.77	53.150	4
監控觀_輔助工具		3.74	0.71	58.575	2
時間效能感		3.72	0.63	65.090	3
總量表	43	3.82	0.55	76.967	

2. 不同背景實習生對時間管理之 *t* 檢定及單因子變異分析差異分析

由表 4-19 可以得知，以不同背景實習生為依變項，時間管理為自變項，執行 *t* 檢定及單因子變異分析並沒有顯著差異，表示實習生的背景因素對時間管理的認知程度並不會有影響。

表 4-19
不同背景實習生對時間管理之差異分析

	時間價值感	設置目標	計畫性	優先順序	時間分配	反饋性	輔助工具	時間效能感
性別	-	-	-	-	-	-	-	-
實習型態	-	-	-	-	-	-	-	-
實習單位	-	-	-	-	-	-	-	-

註：「-」代表沒有顯著的差異存在

四、討論

(一) 本研究整體資料顯示，實習生的男女分佈，以女生居多 (56.1%)；實習型態分布以學年課程(一年)居多 (55.3%)。實習單位的分布，以餐飲類最多(61.8%)，其次為旅館飯店類(61.8%)，再其次為休閒遊憩類(10.6%)。

(二) 不同背景實習生時間管現況資料顯示，

1.將時間價值感的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於時間管理中時間的價值感同意的比例達 88.7%。顯示學生同意時間的價值是很重要，與簡宏江(2000)研究建議相似。

2.將時間監控觀之設置目標的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於設置目標同意的比例至少達到同意符合為112人(91.4%)。將時間監控觀之計畫性的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於計畫同意的比

例至少達到同意符合為109人(88.6%)。將時間監控觀之**優先順序**的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於**優先順序**同意的比例至少達到同意符合為105人(93.6%)。5.將時間監控觀之**時間分配**的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於**時間分配**同意的比例至少達到同意符合為115人(93.6%)。將時間監控觀之**反饋性**的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於**反饋性**同意的比例至少達到同意符合為109人(88.6%)。將時間監控觀之**輔助工具**的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於**輔助工具**同意的比例至少達到同意符合為75人(61.1%)。

前述時間管理的監控觀學生都表示重要，其中只有在管理時間的輔助工具使用上顯示學生比較沒有積極善用輔助工具，如電腦、記事本等使使間管理方式更有效率，與王美芬(1993)、高俊雄(1995)、黃立賢(1996)等的研究結果符合。

8.將**時間效能感**的回答問項依照平均值分類可知，整體而言男生與女生對於**時間效能感**同意的比例至少達到同意符合為118人(96%)，顯示學生對於時間管理的自信程度及行為是有感受到獲得較多利益，與林金輝 (2010)對時間管理的分類研究符合。

伍、結論

就個體發展歷程來說，青少年成長歷程相關之研究(郭為藩,1972;Super1970)指出人的一生十四到二十五歲左右為職業探索期，同時也是工作價值觀的形成時期，二十五歲到四十五歲為職業建立期，四十五歲到六十歲為職業維持期。十四到二十五歲的青少年時期只有短短的十幾年，但對往後個體生涯的發展卻有著重大的影響，因此，本章就全篇之結論如下：

(一) 對學校教育的建議

1. 研究顯示代表校外實習學生是非常具有時間管理價值感，能瞭解時間之寶貴，因此建議學校對於課程的設計，多鼓勵學生去參與與專業相關的企業短

期或長期的見習，不但能夠了解企業的實務運作也了解自己在為來工作中扮演的角色，培養正確的工作態度及積極的生涯規劃。

2. 而「計畫」得分比中間值稍高一些，表示校外實習後學生在安排計畫幫助自我的時間管理的能力仍需要加強，此方面學校可以安排適當的專業講座分享如何去學習自我時間管理的方法，或由平日課程中授課老師就將學習擬定報告進度計畫書設計在團體活動中共同學習。

(三) 對學生的建議

其他在時間監控觀之「輔助工具」與時間管理的「時間效能感」則是表現屬於次佳的項目，分別表示校外實習學生在時間管理上確實有在經過實習的職場模擬後，更善用工具去輔助管理自我的時間；而且對於時間管理的自信心及對執行時間行為能力也比以往提昇。因此建議學生應該將職場見習獲得的工作技巧延續在自己的學校學習歷程之中，並時時砥礪自己或與同學交流職場見聞，建立好就業的軟實力增加未來的社會競爭力。

參考文獻

一、中文參考書目

- 方振鋼、曾春燕(2010)。大學生時間管理問題探討及研究對策。《商情》，(2), 20-20
- 王文通、王媛媛 (2009)。高職生時間管理策略研究。《漯河職業技術學院學報》，王美芬(1993)。單親青少年休閒狀況之調查研究 (未出版碩士論文)。國立彰化
- 王淑俐 (1997)。生涯計畫與時間管理。台北。南宏圖書。
- 朱文雄(1999)，時間管理，高雄市:高雄復文。
- 余民寧、陳景花 (1996)。時間管理對學業成就的影響。《政大學報上冊》，(72), 63-82。
- 余政達、石坤龍(2009)。雲林縣國小學童休閒滿意度之研究。《嘉大體育健康休
- 吳永佳(2013, 6月1日)。我用八年級：不懂他、面對他、擁抱他。《Cheers 快樂工作人雜誌》，153，122-127。
- 宋韋霆 (2014)。大一新生時間管理與微積分學業成就相關之研究-以中央大學微積分聯合教學為例 (未出版碩士論文)。國立中央大學，桃園市。
- 李青松、趙振維 (2008)。大學餐旅科系的校外實習制度之探討。《餐旅暨家政學刊》，5(3)，247-272。
- 殷文 (譯) (2010)。第8個習慣：從成功到卓越 (原作者：Covey, S. R.)。臺北市：天下文化。
- 高俊雄 (1995)。休閒利益三因素模式。《戶外遊憩研究》，8(1)，15-28。
- 張永紅 (2003)。大學生心理控制源和時間管傾向的相關研究。《心理科學》，26(3)
- 許瓊文 (1992)。生活型態與休閒行為有關變項之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 郭為藩 (1972)。角色理論及其在教育學上意義 (未出版碩士論文)。國立臺灣《閒期刊》8(2)：129-138。
- 黃立賢 (1996)。專科學生休閒興趣相關因素之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃希庭、張志杰(2001)。青少年時間管理傾向量表的編制：《心理學報》。
- 黃韞臻、林淑惠 (2010)。中部大學生打工，實習經驗與工作價值觀之相關探討。《台灣心理諮商季刊》，2(2)，36-57。

葉治良 (2008)。國際觀光旅館實習生工作滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立台東大學，臺東縣。

簡宏江 (2002)。大專學生的困境與輔導-以育達商業技術學院為例。通識教育中心。

二、英文參考書目

Achievement Striving Interact to Predict Car Sales Performance,” *Journal of Applied Psychology*, 81(6), 821-826.

Bond, J.M & Feather, N.T. (1988), “Some Correlates and Purpose in the Use of Time,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321-329.

Brown, Barbara A., and B. Gail Frankel.(1993) "Activity through the years: Leisure,

Brton, B. K. & Tesser, A. (1991), “Effects of Time-Management Practices on College

Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*, 36(2), 255-276.

Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155.

Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(4), 379.