

# 時間管理、課業壓力與學業成就關係之研究

林金輝、翁淑緣

E-mail: 343868@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究主要目的在瞭解台中市九年級生國中生時間管理、課業壓力與學業成就之關係。研究採用問卷調查法，以台中市545位公立九年級生國中生為研究對象，並施以「個人基本資料表」、「時間管理量表」與「課業壓力量表」，所得之資料以SPSS 12.0統計軟體進行描述性統計、t考驗、皮爾森積差相關與多元迴歸分析等方式進行分析。本研究有下列主要發現：一、九年級生具備良好時間價值觀及設置學習目標之行為，但劣於計畫與使用輔助工具。二、九年級生個人因素之課業壓力偏高，家庭因素之課業壓力較低。三、學校所在區域、性別、父母婚姻狀態及父母親教育程度等變項在時間管理上有達顯著差異存在。四、九年級生的時間管理與學業成就呈現顯著正相關。五、九年級生個人因素之課業壓力與學業成就呈現正相關；學校因素之課業壓力與學業成就呈現負相關。六、九年級生的個人背景變項、時間管理與課業壓力對學業成就有顯著預測作用。

關鍵詞：九年級生、時間管理、課業壓力、學業成就

## 目錄

中文摘要.....	III	英文摘要.....	IV	誌謝辭.....	VI	內容目錄.....	VII
表目錄.....	VII	圖目錄.....	IX	第一章 緒論.....	XI	第一節 研究動機與目的.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1	第二節 研究問題.....	7	第二節 課業壓力的理論與研究.....	11	第二節 研究對象.....	49
第二節 研究問題.....	7	第三節 研究工具.....	52	第三節 時間管理、課業壓力與學業成就關係之研究.....	42	第三節 研究對象.....	49
第三節 研究工具.....	52	第四節 研究程序.....	73	第四節 研究架構與研究假設.....	47	第四節 研究程序.....	73
第四節 研究程序.....	73	第五節 統計方法與資料處理.....	77	第五節 統計方法與資料處理.....	49	第五節 統計方法與資料處理.....	77
第五節 統計方法與資料處理.....	77	第四章 結果與討論.....	78	第四章 結果與討論.....	78	第四章 結果與討論.....	78
第四章 結果與討論.....	78	第一節 九年級生時間管理、課業壓力之現況.....	78	第一節 九年級生時間管理、課業壓力之現況.....	78	第一節 九年級生時間管理、課業壓力之現況.....	78
第一節 九年級生時間管理、課業壓力之現況.....	78	第二節 不同背景變項之九年級生在時間管理與課業壓力上之差異分析.....	80	第二節 不同背景變項之九年級生在時間管理與課業壓力上之差異分析.....	80	第二節 不同背景變項之九年級生在時間管理與課業壓力上之差異分析.....	80
第二節 不同背景變項之九年級生在時間管理與課業壓力上之差異分析.....	80	第三節 九年級生時間管理、課業壓力與學業成就之相關分析.....	101	第三節 九年級生時間管理、課業壓力與學業成就之相關分析.....	101	第三節 九年級生時間管理、課業壓力與學業成就之相關分析.....	101
第三節 九年級生時間管理、課業壓力與學業成就之相關分析.....	101	第四節 時間管理與課業壓力對學業成就之預測分析.....	104	第四節 時間管理與課業壓力對學業成就之預測分析.....	104	第四節 時間管理與課業壓力對學業成就之預測分析.....	104
第四節 時間管理與課業壓力對學業成就之預測分析.....	104	第五章 結論與建議.....	111	第五章 結論與建議.....	111	第五章 結論與建議.....	111
第五章 結論與建議.....	111	第一節 結論.....	111	第一節 結論.....	111	第一節 結論.....	111
第一節 結論.....	111	第二節 建議.....	117	第二節 建議.....	117	第二節 建議.....	117
第二節 建議.....	117	參考文獻.....	122	參考文獻.....	122	參考文獻.....	122
參考文獻.....	122	附錄A 正式施測問卷.....	137	附錄A 正式施測問卷.....	137	附錄A 正式施測問卷.....	137
附錄A 正式施測問卷.....	137	附錄B 各研究變項間之積差相關分析摘要表.....	141	附錄B 各研究變項間之積差相關分析摘要表.....	141	附錄B 各研究變項間之積差相關分析摘要表.....	141
附錄B 各研究變項間之積差相關分析摘要表.....	141						

## 參考文獻

- 一、中文部分 人本教育基金會 (2010)。國中現況問卷調查報告。線上檢索日期2010年2月26日 <http://inter.hef.org.tw/panno/webuse.doc>
- 支富華、楊志紅、樊琪 (2002)。青少年時間管理傾向探析，寧波大學學報，24 (4)，10-13。
- 王月盈譯 (Brian Tracy原著) (2009)。時間力。北京：東方出版社。(原著出版年：2004)
- 王淑卿 (2004)。國中生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版。
- 王婷、袁婕 (2008)。197名大學生的時間管理傾向與父母教養方式的關係，中國心理衛生雜誌，22(6)，429-433。
- 朱文雄 (1999)。時間管理，高雄市：高雄復文書局。
- 何榮桂 (1970)。國小資賦優異學生認知能力、學習成就與生活適應之分析。台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 吳明隆、陳昭彬 (1995)。國小學生考試壓力之探索，諮商與輔導，118，23-25。
- 吳武典 (1985)。青少年問題與對策，臺北市：張老師文化事業。
- 吳常榮 (2010)。國中學生電子運動遊戲涉入、流暢體驗與課業壓力之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士學位論文，未出版。
- 吳強 (2008)。高職高專大學生時間管理行為的調查研究，番禺職業技術學院學報，7(4)，16-20。
- 吳清山、林天祐 (2003)。教育小辭書，臺北市：五南。
- 吳清山、林天祐 (2005)。教育新辭書，臺北市：高等教育。
- 吳靜吉 (1984)。壓力，張老師月刊，3，224-228。
- 李光偉 (1996)。全方位時間管理，臺北：新雨。
- 李成嶽譯 (Katie Jones原著) (2001)。有效時間管理。臺北市：智庫。
- 李松遠 (2007)。全國高中職羽球代表隊選手課業壓力與學校適應之相關研究，台北市立體育學院碩士論文，未出版。
- 李敏 (2008)。大學生時間管理傾向與壓力應對方式的關係，中國學生衛生，29(3)，233-235。
- 李雪平、王餘娟 (2009)。初中生時間管理傾向及成就動機對學習滿意度的影響，中國健康心理學雜誌，17 (3)，311-313。
- 李增祿 (1995)。社會工作概論，臺北：巨流。
- 汪美伶、李灝銘 (2010)。學校相關壓力對國中生學業成就之影響：內控信念之調節角色，中華心理衛生學刊，23 (1)，1-33。
- 阮昆良、鄧凌 (2004)。學業成績高、低分中學生時間管理傾向特點的研究，西南師範大學學報，30(1)，35-38。
- 周文欽、孫敏華、張德聰 (2004)。

壓力與生活, 臺北縣蘆洲市:空大。林生傳(2005)。教育社會學。臺北:巨流。林昆輝、蔡馥如、鄧秀貞、許淑蓮(2005)。國小學生十大生命難題之探討, 安寧療護雜誌, 10(2), 110-124。林銘宗(1999)。國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版。柯澍馨、鄭素女(2008)。台灣地區高中舞蹈班學生學習壓力之研究, 學校行政雙月刊, 55, 103-123。洪寶蓮(1990)。大學生學習與讀書策略量表之修訂及調查研究。彰化師大輔導研究所碩士論文, 未出版。范熾文(2006)。學校經營與管理-概念、理論與實務, 高雄市:麗文文化。張志杰、黃希庭、鳳四海、鄧麟(2001)。青少年時間管理傾向相關因素的研究, 心理科學, 24(6), 649-653。張春興(1991)。現代心理學, 臺北市:東華書局。張新仁(1982)。國中學生學習行為--學習方法、學習習慣、學習態度之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文, 未出版。曹立人、曹曉華(2004)。高中生時間管理傾向、認知方式、元擔憂水準對學業成績的影響, 人類工效學, 10(3), 13-15。許嘉容、吳益裕(2007)。高雄市國小資優資源班學生學校壓力與學校適應之研究, 特殊教育研究學刊, 32(2), 115-135。郭清榮(2003)。國民中學導師時間管理之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文, 未出版。郭進財、蔡順同、孫美蓮(2010)。雲嘉地區大學校院學生課業壓力與學業成就之研究, 嘉大體育健康休閒期刊, 9(2), 135-145。野曉航(2003)。論初中學生學業壓力與學業成績的關係, 中國教育學刊, 8, 43-45。陳之華(2008)。沒有資優班—珍視每個孩子的芬蘭教育, 臺北縣新店市:木馬文化出版。陳本友、張鋒、鄒枝玲、黃希庭(2005)。大學生時間管理傾向與焦慮的相關研究, 中國臨床心理學雜誌, 13(3), 307-038。陳怡君(1994)。臺北區公立高中學生學習策略、學業興趣及性向與英、數兩科學業成就之關係, 政大教育研究所碩士論文, 未出版。陳昌盛、周屏(2009)。大學生自主學習、時間管理和一般自我效能感的關係研究, 徐州師範大學學報, 35(3), 131-136。陳明珠(1995)。國小學童考試焦慮、父母管教態度、自我能力評估與學業成就之相關研究, 國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版。陳淑惠、劉若蘭(1999)。專科學生壓力因應模式與憂鬱症狀之關係研究摘要, 學生輔導通訊, 63, 126-142。陳景花(1995)。大學生的時間管理及其相關因素之研究, 政大教育研究所碩士論文, 未出版。陳黃秀蓮(2004)。技職校院學生生活壓力、生命意義與自殺意念之研究, 國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文, 未出版。陳儀如(1996)。國民中學學生時間管理、時間壓力與學業成就關係之研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。彭鴻原(2009)。國民小學校長時間管理與學校效能相關之研究-以苗栗縣為例, 國立新竹教育大學教育學系教育行政碩士論文, 未出版。黃希庭(2007)。時間與人格心理學探索, 北京:北京師範大學出版。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, 33(4), 338-343。黃淑娟(2009)。青少年時間管理傾向與幸福感之研究, 大葉大學教育專業發展研究所碩士論文, 未出版。黃淑馨(1992)。臺北市參加「國中畢業生自願就學輔導方案」學生升學壓力、因應行為、身心健康與班級氣氛之研究, 政大教育研究所碩士論文, 未出版。黃琪媚(2004)。國中生的父母親管教方式、制握信念、學習壓力與學習成就之研究, 大葉大學教育專業發展研究所碩士論文, 未出版。楊朝旭(2005)。高中生知覺家庭氣氛、課業壓力、同儕關係與其憂鬱傾向關係之研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文, 未出版。楊達清(2010)。高(中)職幼兒保育科學生家庭背景、時間管理、學習態度與其學業成就相關之研究, 國立台中教育大學幼兒教育學系碩士論文, 未出版。楊環華(2010)。國中學生父母期望、學習壓力與因應策略之研究, 國立高雄師範大學教育學系碩士論文, 未出版。趙均、李祚山(2009)。初中生時間管理傾向與學習適應性相關研究, 重慶師範大學學報, 26(1), 107-110。劉信雄(1992)。國小學生認知風格、學習策略、自我效能、與學業成就關係之研究, 政大教育研究所未出版之博士論文。劉建平、熊月娥(2009)。大學生時間管理傾向對其社會適應能力的影響, 心理學探新, 29(111), 69-73。劉燕饒(2001)。國民中學資優學生時間管理、學習態度、學業成就與生活適應關係之研究, 彰化師範大學特殊教育學系碩士論文, 未出版。劉曜華(2006, April 17)。台中縣城鄉風貌改造的未來方向, 發表於2006創造中縣城鄉新風貌講習會, 台中縣。劉麗真譯(Marion E. Haynes 原著)(1993)。時來運轉:如何運用時間。臺北市:麥田出版。劉寶(2003)。桃園縣國小高年級學童父母管教態度、成就動機與學習壓力相關之研究, 國立新竹師範學院輔導教學研究所碩士論文, 未出版。樂國霞(2007)。中學生時間管理傾向、成就動機、自我效能與成就歸因對學業成就的影響, 曲阜師範大學發展與教育心理學碩士論文, 未出版。蔡素美(2004)。國小學童課業壓力與因應策略之研究, 國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文, 未出版。鄧凌、陳本友(2005)。大學生時間管傾向、主觀時間壓力與抑鬱的關係, 中國心理衛生雜誌, 19(10), 659-661。黎兵、楊嘉樂(2004)。初中生時間管理傾向、自我效能感、學習歸因與學業成績關係的研究, 心理學探索, 24(4), 67-71。盧世傑(2008)。國三學生時間管理之研究, 中華大學應用數學所碩士論文, 未出版。盧青延(1993)。我國國民中學補習學校學生學習動機、學習策略與學業成就關係之研究, 國立師範大學社會教育所碩士論文, 未出版。盧祖康譯(Lothar J. Seiwert 原著)(1994)。時間管理手冊。臺北市:南海圖書文具。(原著出版年:1984)蕭富元(2008)。芬蘭教育—世界第一的秘密, 臺北市:天下雜誌。謝伯榮(2006)。國中學生時間管理與學業成就關係之研究, 國立臺北大學統計學系碩士論文, 未出版。謝佳雯(2003)。學校領導者的時間管理, 學校行政雙月刊, 24, 2003, 43-54。謝雅琴(2010)。國小學童課後補習之研究, 大葉大學教育專業發展研究所碩士論文, 未出版。簡茂發(1974)。中美大學生適應問題之比較研究, 師大教育心理學報, 7, 77-87。龐維國、韓貴寧(2009)。我國大學生學習拖延的現狀及成因研究, 清華大學教育研究, 30(6), 59-65。二、西文部分 Arthur, J. S., Kobus, L., & Henk, D. J. (2010). Exploring the relationship between time management skills and the academic achievement of African engineering students – a case study. *European Journal of Engineering Education*, 35(1), 79-89. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. Birnbaum, B. W. (1989). Increasing organizational skills and homework productivity with ninth grade emotionally handicapped and regular students. (ERIC Document Reproduction Service, No. ED 321 428) Bliss, E. C. (1976). *Getting things done: The ABCs of time management*. New York: Scribner. Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Social correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321-329. Boutheyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J. L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. *Stress and Health*, 23, 93-99. Braaten, L. J., & Darling, C. D. (1962). Suicidal tendency among college students. *Psychiatric Quarterly*, 36, 665-692. Brigitte, J. C., Claessens, W. E., & Christel, G. R. (2005). A review of the time management literature. *Time Management Literature*, 36(2), 255-276. Britton, B. K., & Glynn, S. M. (1989). Mental management and creativity: A cognitive model of time management for

intellectual productivity. In: J A Glover, R R Ronning, C R Reynolds ed. *Handbook of Creativity* (pp. 429-440). New York: Plenum Press. Britton, B. K., & Tesser, A. (1989). Time management questionnaire. In J. A. Glover, R. R. Ronning, & C. R. Reynolds (Eds.), *Handbook of Creativity* (pp. 439-440). New York: Plenum. Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410. Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body* (2nd ed.). New York: Norton Pubs. Carl, R. Z. & Amy, K. G. (1999). Use of time and academic performance of college students: Does studying matter? American Agricultural Economics Association Annual Meeting. Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health*. Newbury Park, California: Sage. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. Cox, T. (1978). *Stress*. London: Macmillan. Daugherty, T. K., & Lane, R. J. (1999). A longitudinal study of academic and social predictors of college attrition. *Social Behavior and Personality*, 27, 355-361. Dembo, M. H. (2004). *Motivation and learning strategies for college success: A self-management approach* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Dreilinger, M., & Kerner, R. (1992). How to help children succeed in school. *The Family Forum Library*. (ERIC Document Reproduction Service, No. ED 362 577) Drucker, P. F. (1967). *The Effective Executive*. Harper & Row, New York. Dukes, R. L. & Lorch, B. (1989). The effect of school, family, self-concept, and deviant behavior on adolescent suicide. *Journal of Adolescence*, 12, 239-251. Dunham, J. (1992). *Stress in teaching*. New York: Nichols. Eilam, B., & Aharon, I. (2003). Students planning in the process of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 28, 304-314. Elliot, G. R., & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and human health*. New York: Springer. Feig, R. B. (1996). Construct validation of time management within the five-factor model of personality. *Dissertation Abstracts International, Section B: The Sciences and Engineering*. Fountain, R. L. (1992). Development of a study skills packet to improve grades in ninth and tenth grade students. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 350 592) Freedman, J. L., & Edwards, D. R. (1988). Time pressure, task performance, and enjoyment. In J. E. McGrath (Ed.), *The social psychology of time: New perspectives* (pp. 113-133). Newbury Park, California: SAGE. Garhammer, M. (2002). Pace of life and enjoyment of life. *Journal of Happiness Studies*, 3, 217-256. Greene, R. M. (1969). *The management game: How to win with people*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin. Greening, L., & Dollinger, S. J. (1993). Rural adolescents' perceived personal risks for suicide. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 211-217. Grisay, A. (1994). Effective and less effective junior schools in France: A longitudinal study on the school environment variables influence the student's academic achievement, study skills, and socio-affective development. (ERIC Document Reproduction Service, No. ED 380 864) Hashim, I. H. (2003). Cultural and gender differences in perceptions of stressors and coping skills: A study of Western and African college students in China. *School Psychology International*, 24, 182-203. Helms, B. J. (1994). *School-related stress in children with disabilities: Final report* (National Institute on Disabilities and Rehabilitation Research Project, No. H133F3000). Washington, DC. Helms, B. J. (1996). *School-related stress: Children with and without disabilities*. (ERIC Document Reproduction Service, No. ED 395 409). Huffstutter, S., & Smith, S. (1989). *Managing time and stress*. Office of Educational Research and Improvement (Ed.). (ERIC Document Reproduction Service, No. ED 309 518), Washington, DC. Jerusha C., Denise P., & Mollie G. (2010). Academic stress and its causes. *Health and Learning*, 67(4), 54-58. Xu, J. (2010). Predicting homework time management at the secondary school level: A multilevel analysis. *Learning and Individual Differences*, 20, 34-39. Kaiser, H. F. (1974). Little Jiffy, Mark IV. *Educational and Psychological Measurement*, 34, 111-117. Lakein, A. (1973). *How to get control of your time and your life*. New York: Signet. Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. Lesko, W.A., & Summerfield, L. (1989). Academic stress and health changes in female college students. *Health Education*, 20, 18-21. Liam, F. H. (2001). A question of management: conflict, pressure and time. *The International Journal of Educational Management*, 15(4), 197-203. Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall. Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391. Macan, T. H., & Shahani, C., & Dipboye, R. L. (1990). College students' time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 182(4), 760-768. Mackenzie, R. A. (1972). *The time trap: Managing your way out*. Amazon, New York. Madison, A. (1978). *A suicide and young people*. New York: Seabury Press. Mark, T. & James, H. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32, 199-215. McCay, J. (1959). *The management of time*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey. McGrath, J. E. (1976). Stress and behavior in organization. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1351-1395). New York: John Wiley. Melissa, R. W. (2009). Academic achievement and adolescents' daily time use in the social and academic domains. *Journal of Research on Adolescence*, 19(1), 151 – 172. Moore, P. C. (1994). The influence of time management practices and perceptions on academic performance. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University. Morgan, J. E. (1984). Effects of time management peer counseling on grade point and retention of academic probation freshmen. *Dissertation Abstracts International*, 46, 933. Mumford, M. D., Schultz, R. A., & Van Doorn, J. R. (2001). Performance in planning: Processes, requirements, and errors. *Review of General Psychology*, 5(3), 213-240. Olpin, M. N. (1997). Perceived stress levels and sources of stress among college students: Methods, frequency, and effectiveness of identified sources of managing stress by college students. *Dissertation Abstracts International, Section A: Humanities & Social Sciences*, 57, 4279. Orlikowsky, W. J., & Yates, J. (2002). It's about time: temporal structuring in organizations. *Organization Science*, 13, 684-700. Paul, T. B., Sigurd, W. H., Jarle, E., Jon, C. L., & Bjorn, H. J. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421-429. Price, D. E. (1996). The relationships of self-management, time management, and personality measurements of academic performance. Unpublished doctoral dissertation, Tennessee University. Qkun, A., Taub, B., & Witter, A.

(1986). Age and sex differences in negative life events and student services usages. *Journal of College Student Personnel*, 28(1), 160-165. Schafer, W. (1987). *Stress management for wellness*. Orlando, Florida: Holt, Rinehart and Winston. Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness* (3rd ed.). Fort Worth, TX: Harcourt Brace College Publishers. Schmelzer, R. V., Schmelzer, C. D., Figler, R. A., & Brozo, W. G. (1987). Using the critical incident technique to determine reasons for success and failure of university students. *Journal of College Student Personnel*, 28, 261-266. Schuler, R. S. (1979). Managing stress means managing time. *Personnel Journal*, 58, 851-854. Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present, and future. In C. L. Cooper (Ed.), *Stress research: Issues for the eighties* (pp. 1-20). New York: John Wiley & Sons. Stephen, R. Co., Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (1994). *First things first*. Great Britain: Simon & Schuster. Stilger, V. G., Etzel, E. F., & Lantz, C. D. (2001). Life-stress sources and symptoms of collegiate student athletic trainers over the course of an academic year. *Journal of Athletic Training*, 36(4), 401-407. Stricker, L. J., Rock, D. A., & Burton, N. W. (1993). Sex differences in predictions of college grades from Scholastic Aptitude Test scores. *Journal of Educational Psychology*, 85 (4), 710-718. Struthers, C.W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41, 581-592. Stundick, B. B. (1993). Adolescent stress as predictor of academic achievement, attendance, and conduct. Unpublished doctoral dissertation, Morgan University. Swick, K. J. (1987). *Students stress: A classroom management system*. Analysis and Action Series. (ERIC Document Reproduction Service, No. ED 307 514) Timmins, F., & Kaliszer, M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students – fact – finding sample survey. *Nurse Education Today*, 22(3), 203-211. Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32, 199-215. Tyrrell, J. (1992). Sources of stress among psychology undergraduates. *Irish Journal of Psychology*, 13, 184-192. Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (1999). The relationship between time structure and boredom proneness: An investigation within two cultures. *Journal of Social Psychology*, 139, 143-152. Warrick, P. D., & Naglieri, J. A. (1993). Gender differences in planning, attention, simultaneous, and successive cognitive processes. *Journal of Educational Psychology*, 85, 693-701. Weinstein, C. E., & Palmer, D. R. (2002). *Lassi User ' s Manual* ( 2nd ed.). H & H Publishing Company, Inc. Weinstein, C. E., Schulte, A., & Palmer, D. R. (1987). *The Learning and Study Strategies Inventory*. Clearwater, Florida: H & H Publishing. Wells, G. D. (1993). Time-management and academic achievement. Unpublished doctoral dissertation, Windsor University of Canada. Wessman, A. E. (1973). Personality and subjective experience of time. *Journal of Personality Assessment*, 37, 103-114. White, H. C. (1974). Self-poisoning in adolescents. *British Journal of Psychiatry*, 124, 4-35. Williams, S. (1994). *Managing pressure for peak performance: The positive approach to stress*. London: Kogan Page. Wilson, J. E. (1988). Implications of learning strategy research and training: what it has to say to the practitioner. In C. E. Weinstein, E. T. Goetz, & P. A. Alexander (Eds.), *Learning and study strategies: Issues in assessment, instruction, and evaluation*. New York: Academic Press.