

时间管理倾向与主观幸福感、工作倦怠的关系研究^{*}

周永康^{1,2} 姚景照^{1,2} 秦启文^{**1,2}

(¹西南大学心理学与社会管理研究中心, 重庆, 400715)(²西南大学文化与社会发展学院, 重庆, 400715)

摘 要 以 220 名处级干部为研究对象, 探讨了时间管理倾向与主观幸福感、工作倦怠的关系以及时间效能感在时间监控能力和主观幸福感、工作倦怠之间的中介作用。结果表明, 时间管理倾向的时间价值感、时间监控能力和时间效能感三个维度与主观幸福感存在显著的正相关, 与工作倦怠存在显著的负相关; 主观幸福感与工作倦怠存在显著的负相关; 时间效能感对时间监控能力与主观幸福感、工作倦怠之间具有部分中介作用, 即时间监控能力既可以通过时间效能感影响主观幸福感和工作倦怠, 也可以直接影响主观幸福感和工作倦怠。

关键词: 时间管理倾向 主观幸福感 工作倦怠

1 引言

时间管理倾向(time management disposition)是个人的一种具有动力性的人格特征^[1], 它由时间价值感、时间监控能力和时间效能感构成。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, 时间监控能力是个体利用和运筹时间的能力, 时间效能感指个体对自己驾驭时间的信念和预期。已有的研究发现, 时间管理倾向与主观幸福感^[2]、生活质量^[3]、心理健康^[4]等变量存在显著的相关。

Bond^[5]等发现时间管理行为与心理应激存在显著的负相关, Macan^[6]等以大学生为被试, 发现了时间管理行为与工作压力间的负相关关系, 其它的研究也发现时间管理行为与心理压力、焦虑、紧张间存在显著的负相关^[7-10]。Macan^[11]后来提出了知觉的时间控制(perceived control of time)的概念, 并认为知觉的时间控制在时间管理行为与工作压力、工作满意度之间具有中介作用, Adams^[12]、Jex^[13]、Claessens^[14]等也发现了知觉的时间控制在其它变量间的中介作用。进一步研究各个量表的项目, 如 Macan 的知觉的时间控制“我对我能够按时完成工作有信心”, 强调个体对自己管理时间行为影响程度的评价, 我们认为 Macan 等的时间管理行为、知觉的时间控制与时间管理倾向中的时间监控能力和时间效能感有逻辑上的对应关系; 张志杰^[15]也发现时间管理效能对时间监控行为和自尊、自我效能和学习满意度具有部分中介作用, 因而, 时间效能感也应在时间监控能力和相关的变量之间具有中介作用。

基于以上的分析, 本文拟就处级干部这一特殊群体, 对时间管理倾向与主观幸福感、工作倦怠的关

系进行分析, 并探讨时间效能感在时间监控能力和主观幸福感、工作倦怠之间的中介作用。

2 方法

2.1 被试

被试为重庆市北碚区的正、副处级干部, 共收回有效问卷 220 份, 其中男性 165 人, 女性 55 人, 平均年龄 41.7 岁。

2.2 测量工具

时间管理倾向量表。改编自黄希庭、张永红^[16]编制的企业中层管理者时间管理倾向量表。由时间价值感、时间监控能力和时间效能感三个维度构成, 每个维度所包含的项目数分别为 8、29 和 8, 在本次测量中, 三个维度的 Cronbach's α 分别为 0.769、0.773 和 0.739, 整个量表的内部一致性系数为 0.869。

主观幸福感量表。改编自吉楠等的大学生主观幸福感量表^[17], 共有 41 个项目, 如“我渴望新的经验和知识”, “目前的生活我感觉是美好的”。采用 5 点等级计分, 得分越高表示幸福感越强。Cronbach's α 为 0.888。

Pines^[18]等编制的倦怠量表。共有 21 个项目, 如“我觉得疲倦”, “我感觉不被接受”。采用 5 点等级计分, 高分者表示有高的工作倦怠。Cronbach's α 为 0.902。

2.3 程序

对被试进行集体或单独施测, 将所获数据录入计算机, 采用 SPSS13.0 和 AMOS5.0 软件进行统计分析。

^{*} 受西南大学国家级重点学科研究项目(NSKD04020)资助。

^{**} 通讯作者: 秦启文, E-mail: qqw@swu.edu.cn

表 1 时间管理倾向各维度与主观幸福感、工作倦怠的相关矩阵

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5
1 时间价值感	3.86	0.66	—				
2 时间监控能力	3.45	0.44	0.46 **	—			
3 时间效能感	3.83	0.56	0.57 **	0.73 **	—		
4 主观幸福感	3.92	0.50	0.42 **	0.56 **	0.64 **	—	
5 工作倦怠	2.13	0.61	-0.29 **	-0.47 **	-0.48 **	-0.64 **	—

注：* 表示 $p < 0.01$ 。

3 结果

3.1 各变量的描述性统计和相关矩阵

本研究所涉及变量的平均数、标准差、信度系数和相关矩阵见表 1。

相关矩阵显示时间管理倾向的时间价值感、时间监控能力和时间效能感三个维度与主观幸福感存在显著的正相关，与工作倦怠存在显著的负相关；主观幸福感与工作倦怠之间存在显著的负相关。

3.2 时间效能感的中介作用

本研究采用结构方程模型 (structural equation modeling) 的方法来研究时间效能感的中介作用。首先按照时间监控能力直接影响时间效能感、时间效能感直接影响主观幸福感和工作倦怠、时间监控能力并不直接影响主观幸福感和工作倦怠建立时间效能感的完全中介效应模型 (见图 1)。数据表明该模型并不能得到很好的支持 ($\chi^2 = 47.23$, $df = 4$, $CFI = 0.87$, $TLI = 0.73$, $RMSEA = 0.22$)。

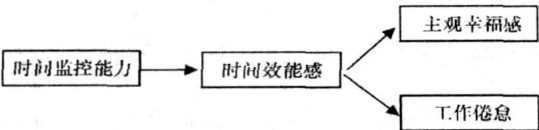


图 1 时间效能感的完全中介作用模型

然后建立时间效能感的部分中介效应模型 (见图 2)，即在完全中介模型的基础上，增加了时间监控能力到主观幸福感和工作倦怠的路径，也使时间监控能力对主观幸福感、工作倦怠直接产生影响。得到该模型的主要拟合指标为： $\chi^2 = 8.19$, $df = 2$, $CFI = 0.98$, $TLI = 0.91$, $RMSEA = 0.07$ ，表明数据能较好的支持此模型。模型路径系数见图 2。

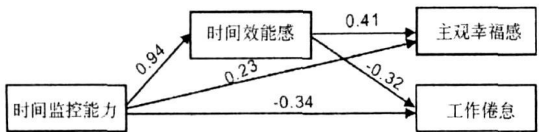


图 2 时间效能感的部分中介效应模型

4 讨论

大部分处级干部要处理各种各样的事务，时间

管理对于他们就显得尤其重要。本研究就以处级干部这一特殊人群作为研究对象，探讨了时间管理倾向与主观幸福感、工作倦怠的关系。研究得出了与以往研究较一致的结论，认为时间管理倾向各维度与主观幸福感存在显著的正相关，与工作倦怠存在显著的负相关。

为了进一步探讨时间管理倾向的作用机制，对时间效能感的中介作用进行了检验。首先建立了时间效能感的完全中介模型，也就是时间监控能力对主观幸福感、工作倦怠的影响完全是通过对时间效能感的影响产生的，并不直接影响主观幸福感、工作倦怠。果真如此的话，仅仅从时间的计划与安排、时间分配、优先级、目标和控制去培训处级干部，是不能改善他们主观幸福感、工作倦怠的状况的。但是数据并没有很好的支持此模型，不过数据却较好地支持了时间效能感的部分中介作用模型。这就说明，一方面，时间监控能力会影响时间效能感，从而对主观幸福感、工作倦怠产生影响；另一方面，时间监控能力可以直接影响主观幸福感、工作倦怠的状况。这样的结论也与 Macan、Adams、Jex、Claessens 等的研究结果是一致的。

这样的结论对于处级干部培训具有指导意义。一方面，要提高他们的时间效能感，提高他们对自己驾驭时间的信念和预期，从而提高他们的幸福感并降低工作倦怠水平；另一方面，设法提高他们的时间监控能力，即提高他们利用和运筹时间的能力，让他们在计划安排、目标设置和控制、时间分配、结果检查等一系列监控活动中发挥主观能动性。

5 结论

时间管理倾向的时间价值感、时间监控能力和时间效能感三个维度与主观幸福感存在显著的正相关，与工作倦怠存在显著的负相关；主观幸福感与工作倦怠之间存在显著的负相关。

时间效能感对时间监控行为与主观幸福感、工作倦怠具有部分中介作用，即时间监控行为既可以通过时间效能感影响主观幸福感和工作倦怠，也可

以直接影响主观幸福感和工作倦怠。

6 参考文献

- 1 黄希庭, 张志杰. 论个人的时间管理倾向. 心理科学, 2001, 24(5): 516—518
- 2 张志杰, 黄希庭等. 青少年时间管理倾向相关因素的研究. 心理科学, 2001, 24(6): 649—653
- 3 秦启文, 张志杰. 时间管理倾向与生活质量关系的调查研究. 心理学探新, 2002, 22(4): 55—59
- 4 秦启文, 张志杰. 时间管理倾向与心理健康关系的相关研究. 心理科学, 2002, 25(3): 360—361
- 5 Bond M. & Feather, N. Some correlates of structure and purpose in the use of time. Journal of Personality and Social Psychology, 1988, 55: 321—329
- 6 Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., Philips, A. P. College students' time management: Correlations with academic performance and stress. Journal of Educational Psychology, 1990, 82: 760—768
- 7 Misra R., McKean, M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 2000, 16(1): 41—51
- 8 Lang D. Preventing short-term strain through time management coping. Work & Stress, 1992, 6: 169—176
- 9 Nonis S. A. The relationship of perceived stress and academic performance to perceived control of time. Marking Education Review, 1997, 7(1): 27—32
- 10 Peeters M. G., Rutte C. G. Time management behavior as a moderator for the job demand-control interaction. Journal of Occupational Health Psychology, 2005, 10(1): 64—75
- 11 Macan, T. H. Time management: Test of a process model. Journal of Applied Psychology, 1994, 79: 381—391
- 12 Adams G. A., Jex, S. M. Relationship between time management, control, work-family conflict, and strain. Journal of Occupational Health Psychology, 1999, 4(1): 72—77
- 13 Jex, S. M., Elacqua, T. C. Time management as a moderator of relations between stressors and employee strain. Work & Stress, 1999, 13: 182—191
- 14 Claessens B. J., Rutte, C. G., Rote, R. A. Planning behavior and perceived control of time at work. Journal of Organizational Behavior, 2004, 25(8): 937—950
- 15 张志杰. 时间管理倾向与自尊、自我效能、学习满意度: 中介作用分析. 心理科学, 2005, 28(3): 566—568
- 16 张永红, 黄希庭. 企业中层管理者时间管理倾向量表的探索性因素分析. 心理科学, 2006, 29(2): 385—388
- 17 吉楠. 大学生主观幸福感量表的编制及应用研究. 天津师范大学硕士学位论文, 2006: 4
- 18 Dail L. Fields 著, 阳志平等译. 工作评价——组织诊断与研究实用量表. 北京: 中国轻工业出版社, 2004: 112—113

The Relationship of Middle-rank Cadres' Time Management Inclination with Subjective Well-being and Job Burnout

Zhou Yongkang^{1,2}, Yao Jingzhao^{1,2}, Qin Qiwen^{1,2}

(¹ Research Center of Psychology and Social Management, Southwest University, Chongqing, 400715)

(² School of Culture and Social Development Studies, Southwest University, Chongqing, 400715)

Abstract With 220 middle-rank cadres as the subjects, the relationship of time management inclination with subjective well-being and job burnout, as well as the mediation effect of the sense of time efficacy among the ability of time control, subjective well-being and job burnout was studied. The results showed that the three factors of time management inclination, namely, the sense of time value, the ability of time control and the sense of time efficacy, were positively related to subjective well-being and negatively to job burnout; subjective well-being is negatively related to job burnout; and the sense of time efficacy partially mediated the relation of the ability of time control with subjective well-being and job burnout, which means that the ability of time control affected well-being and job burnout through the sense of time efficacy and could do it directly.

Key words: time management disposition, subjective well-being, job burnout