

时间心理账户与主观幸福感的 关系:时间管理倾向的中介作用

张蓝之, 黄峥

(中国科学院心理健康重点实验室(中国科学院心理研究所);中国科学院大学;北京 100101)

【摘要】 目的:研究时间心理账户特征、时间管理倾向与主观幸福感之间的关系。**方法:**采用修正的时间心理账户特征问卷、成人时间管理倾向量表、Compell 幸福感量表对 275 名被试进行测量;采用 SPSS 22.0 与 AMOS 17.0 进行数据分析。**结果:**时间心理账户损失规避和非替代性与时间管理倾向各维度呈显著正相关(r 在 0.18–0.60 之间, $P < 0.01$), 与主观幸福感呈显著正相关($r=0.19, 0.13, P < 0.01$);时间心理账户灵活性与时间管理倾向各维度呈显著正相关(r 在 0.17–0.20 之间, $P < 0.01$), 与主观幸福感没有相关性($r=0.047, P > 0.05$);时间价值感在损失规避和非替代性与主观幸福感关系之间起部分中介作用;时间监控观及时间效能感在时间心理账户损失规避与非替代性对主观幸福感之间起完全中介作用。通过构建结构方程模型进一步验证了时间管理倾向是时间心理账户特征与主观幸福感之间的中介变量。**结论:**时间心理账户特征通过时间管理倾向的中介影响主观幸福感。

【关键词】 时间心理账户; 主观幸福感; 时间管理倾向

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.01.032

Mental Accounting of Time and Subjective Well-being: Mediation of Time Management Disposition

ZHANG Lan-zhi, HUANG Zheng

CAS Key Laboratory of Mental Health, Institute of Psychology, Chinese Academy
of Sciences; University of Chinese Academy of Sciences; Beijing 100101, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationship between characteristics of time mental accounting, time management disposition and subjective well-being. **Methods:** A total of 275 subjects was tested by modified scale of characteristics of mental accounting of time, adult time management disposition scale and Compell well-being scale, SPSS22.0 and AMOS17.0 were used to analyze data. **Results:** “loss aversion” and “non-displacement” of time mental accounting were positively correlated with the dimensions of time management disposition (r between 0.18 and 0.60, $P < 0.01$), and subject well-being ($r=0.19, 0.13, P < 0.01$); “flexibility” of time mental accounting was significantly positively correlated with the dimensions of time management disposition (r between 0.17 and 0.20, $P < 0.01$). The relationship between “non-alternative”, “loss aversion” and subjective well-being were partially mediated by sense of time value while completely mediated by sense of time control and time efficacy. The structure model analysis results showed that time management disposition was a mediation role of the characteristics of time mental accounting and subject well-being. **Conclusion:** The characteristics of time mental accounting impacted subject well-being by the time management disposition.

【Key words】 Mental accounting of time; Subjective well-being; Time management disposition

芝加哥大学著名行为金融和行为经济学家 Richard Thaler 于 1985 年正式提出心理账户理论 (Mental Accounting Theory)^[1]。心理账户是指人们在心理上无意识地把财富划归到不同的账户中进行管理, 并且不同的心理账户有不同的记账方式和心理运算规则。2009 年 Rajagopal 和 Rha^[2]通过试验证明, 时间也有着与金钱一样的心理账户, 它的分配心理原则与金钱相同, 定义其为时间心理账户。Rajago-

pal 和 Rha^[3]同时也证明时间心理账户对于人们时间预算、分配上起着重要的作用。

Soman 对心理账户模型的主要特征进行描述^[4], 其中有关于时间的三个描述, 将其命名为“损失规避”, 我国学者李爱梅研究表明心理账户作为每个人心中潜在的认知系统, 具有三个特征: 非替代性, 心理预算和灵活性, 并对心理账户的特征进行模型验证, 指出非替代性是心理账户最关键最本质的特征^[5]。杨彩霞对时间心理账户与金钱心理账户是否具有相同的心理认知特征进行了研究和验证, 指出人们在对待时间心理账户上与金钱一样同样存在损失

【基金项目】 中国科学院“率先行动”计划特色研究所项目 (TSS-2015-06)

通讯作者: 黄峥, 邮箱: huangz@psych.ac.cn

规避、心理预算、灵活性三个特征,而且在损失规避上,人们对时间更加珍惜,更加不愿意浪费时间^[6]。

黄希庭提出时间管理倾向(Time Management Disposition)是个体在对待时间功能和价值、运用时间方式上表现出来的心理和行为特征,涉及到时间价值感、时间监控观和时间效能感三个方面^[7]。时间管理倾向与人格^[8]、自我效能感^[9]、心理健康^[10]、主观幸福感^[11,12]等都显著相关。时间管理倾向可以直接预测主观幸福感:范翠英、李儒林等研究表明,时间监控观和时间效能感能显著正向预测大学生的主观幸福感指数,时间效能感能显著正向预测大学生的积极情感和情绪平衡,同时也能显著地负向预测其消极情感^[13];李儒林、胡春梅通过回归效应表明,时间管理倾向是衡量主观幸福感最好的预测指标^[14];周永康、姚景照、秦启文对时间管理倾向与主观幸福感、工作倦怠的关系进行研究,结果表明,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^[15]。时间心理账户是人们对时间的一种内隐的心理结构,在一定程度上反映一个人的时间管理水平。时间心理账户的预算性与心理健康关系密切^[16],心理健康水平是主观幸福感的一个重要指标,所以时间心理账户对主观幸福感也有一定的影响。时间心理账户对主观幸福感的作用机制还没有相关研究,时间管理倾向对主观幸福感有直接预测作用,那么作为时间内隐结构的时间心理账户可能是通过时间管理倾向的行为特征来影响主观幸福感的。因此,我们假设时间心理账户、时间管理倾向和主观幸福感相关显著,并且时间管理倾向在时间心理账户和主观幸福感之间起中介作用。

1 对象与方法

1.1 被试

采用网络抽样的方式,广泛选取研究对象,调查其时间心理账户特征、时间管理倾向以及主观幸福感情况。发放问卷330份,回收有效问卷275份,问卷回收率83.30%。其中男性138人,占50.18%,女性137人,占49.82%;年龄在25岁以下、25-30岁、31-35岁及35岁以上人数分别为33人、144人、100人和28人,所占百分比分别为12.00%、41.45%、36.36%、10.18%;教育程度为本科有158人,占57.45%,高中及以下、大专、硕士及以上人数分别为17人、45人、55人,分别占6.18%、16.36%、20.00%;职业为普通职员有122人,占44.36%,专业人士(如

教师、律师、医生)有40人,占14.55%、企业管理者29人,占10.55%,学生27人,占9.82%,自由职业者16人,占5.82%,政府公务员16人,占5.82%,其他25人,占9.10%;月收入在4000元以下、4000-6000、6000-8000、8000以上分别为77人、67人、52人、79人,占比分别为28.00%、24.36%、18.91%、28.73%。

1.2 研究工具

1.2.1 时间心理账户特征问卷 本研究中使用的《时间心理账户特征问卷》主要参考《时间心理账户问卷》^[6]和《心理账户特征问卷》^[5]编制而成。《时间心理账户问卷》包括9个条目,分为“心理预算”、“损失规避”、“灵活性”三个特征;《心理账户特征问卷》中有关于心理账户“非替代性”的四个描述,可以类比到时间中,第四个条目“赌博赢来的钱和辛苦挣来的钱不是一回事”无法类比,予以删除。综合以上两个问卷,形成时间心理账户特征问卷,包括“心理预算”、“损失规避”、“灵活性”、“非替代性”四个特征项,共12个条目。采用SPSS21.0和AMOS17.0对问卷的结构进行验证性因素分析,删除在两个因子上都有较高荷载的两个条目,分离出“损失规避”、“灵活性”、“非替代性”三个因子共10个条目,验证性分析结果 $\chi^2/df=1.35$, GFI=0.93, IFI=0.93, CFI=0.93, ITL=0.90, RMSEA=0.059,模型拟合度较好,内部一致性系数0.809。

1.2.2 时间管理倾向量表 改编自黄希庭等人编制的《青少年时间管理倾向量表》^[17],因为测量的对象是成年人,把量表中的“学习”改为“工作”,“课外活动”改为“休闲活动”。改编后的《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,每个分量表所包含的项目数分别为10、24和10,有5项反向打分。在本次测量中,三个维度的Cronbach's α 分别为0.77、0.93和0.80,整个量表的内部一致性系数为0.95。

1.2.3 主观幸福感量表 IWB量表(Index of Well-Being)由Campbell等编制^[18],主要测量被试当前的幸福程度。此量表包括两个部分,即总体情感指数,由8个项目组成,权重为1;生活满意度问卷,1个项目,权重为1.1。量表按7点等级记分。计算总分时将总体情感指数量表之平均得分与生活满意度问卷的得分相加。其范围在2.1(最不幸)和14.7(最幸福)之间。本研究中,总体情感指数与生活满意度的一致性为0.73,量表总体内部一致性系数为0.86。

1.3 统计分析

对被试进行集体或单独施测,将所获数据录入

计算机,采用SPSS22.0和AMOS17.0软件进行统计分析。

2 结 果

2.1 时间心理账户特征、时间管理倾向与主观幸福感的相关性分析

时间心理账户特征的损失规避与时间管理倾向各维度呈显著正相关,与主观幸福感呈显著正相关;灵活性与时间管理倾向各维度呈显著正相关,与主观幸福感没有相关性;非替代性与时间管理倾向各维度呈显著正相关,与主观幸福感呈显著正相关。见表1。

表1 时间心理账户特征与主观幸福感、时间管理倾向各维度相关矩阵

	\bar{X}	s	1	2	3	4	5	6	7
1 损失规避	4.21	1.01	1						
2 灵活性	4.65	0.82	0.23**	1					
3 非替代性	3.70	1.14	0.39**	0.23**	1				
4 时间价值感	3.70	1.16	0.33**	0.12*	0.33**	1			
5 时间监控观	3.41	0.55	0.45**	0.15*	0.59**	0.55**	1		
6 时间效能感	3.59	0.57	0.43**	0.13*	0.50**	0.62**	0.81**	1	
7 主观幸福感	10.35	2.27	0.17**	0.05	0.15*	0.18**	0.29**	0.26**	1

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$,下同。

2.2 时间管理倾向对时间心理账户特征和主观幸福感关系的中介效应分析

首先以时间价值感为因变量,分别以损失规避性和非替代性为自变量进行回归分析,回归方程显著($F=30.62, 32.35, P<0.001$),标准回归系数分别为0.32、0.33($t=5.53, 5.72, P<0.001$);以时间监控观为因变量,分别以损失规避性和非替代性为自变量进行回归分析,回归方程显著($F=63.81, 144.12, P<0.001$),标准回归系数分别为0.44、0.59($t=7.99, 12.00, P<0.001$);再以时间效能感为因变量,分别以损失规避性和非替代性为自变量进行回归分析,回归方程显著($F=55.30, 92.99, P<0.001$),标准回归系数分别为0.41、0.50($t=7.44, 9.64, P<0.001$)。

为了进一步探讨时间心理账户特征、主观幸福感和时间管理倾向之间的关系,以主观幸福感为因变量,时间心理账户损失规避性和非替代性为自变量,分别对时间管理倾向的三个维度:时间价值感、时间监控观和时间效能感进行分层回归分析,结果见表2、表3。当时间价值感进入回归方程后,损失规避性和非替代性对主观幸福感的预测作用下降,当时间监控观和时间效能感分别进入回归方程后,损失规避性和非替代性对主观幸福感的预测作用不再显著,回归分析结果表明:时间价值感在损失规避性和非替代性与主观幸福感之间发挥着部分中介作用,时间监控观和时间效能感在损失规避性和非替代性与主观幸福感之间发挥着完全中介作用。

为了进一步验证时间心理账户特征通过时间管

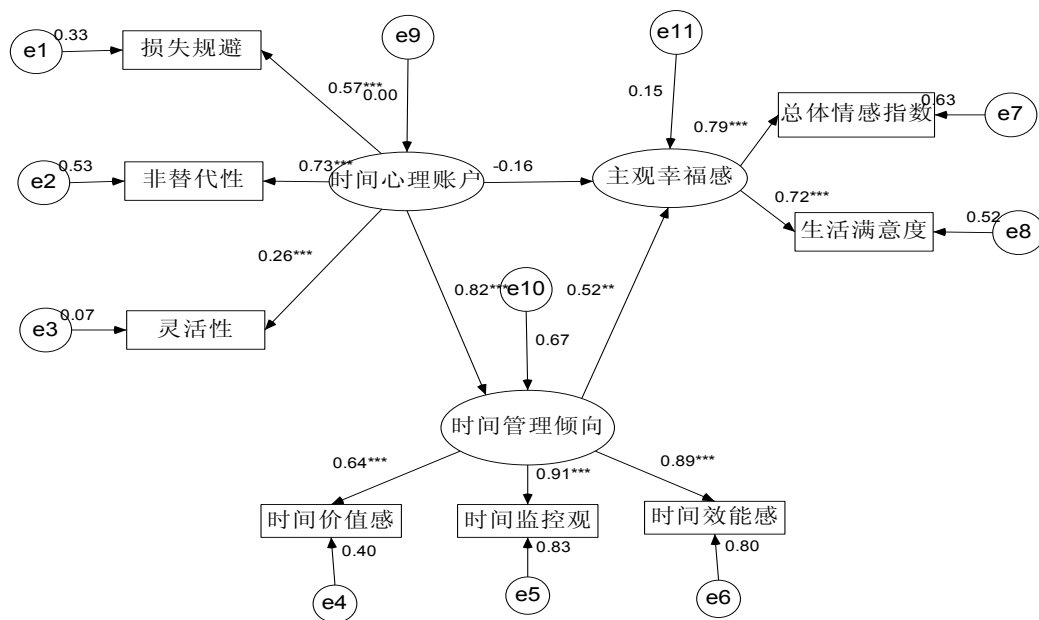
理倾向对主观幸福感的直接和间接预测作用,构建结构方程模型进行拟合 $\chi^2/df=1.62$, GFI=0.98, NFI=0.97, TLI=0.98, CFI=0.99, RMSEA=0.047,可见各拟合指数均达到测量学要求,模型拟合较好。模型结构中时间心理账户对主观幸福感的路径系数没有显著性,时间管理倾向在时间心理账户与主观幸福感之间起完全中介作用。分析结果见附图。

表2 时间管理倾向对损失规避性和主观幸福感关系的中介作用

	自变量	R ²	F值的变化	标准回归系数 β	t
第一步	损失规避	0.03	9.80**	0.19	3.13**
第二步	损失规避	0.04	7.12**	0.15	2.33*
	时间价值感			0.13	2.08*
第一步	损失规避	0.03	9.80**	0.19	3.13**
第二步	损失规避	0.08	13.23***	1.15	0.25
	时间监控观			0.26	4.01***
第一步	损失规避	0.03	9.80**	0.19	3.13**
第二步	损失规避	0.07	11.36***	1.46	0.15
	时间效能感			0.23	3.54***

表3 时间管理倾向对非替代性和主观幸福感关系的中介作用

	自变量	R ²	F值的变化	标准回归系数 β	t
第一步	非替代性	0.02	5.87*	0.15	2.42*
第二步	非替代性	0.03	5.58**	0.10	2.06*
	时间价值感			0.14	2.28*
第一步	非替代性	0.02	5.87*	0.15	2.42*
第二步	非替代性	0.08	12.67***	-0.04	-0.54
	时间监控观			0.31	4.37***
第一步	非替代性	0.02	5.87*	0.15	2.42*
第二步	非替代性	0.06	10.24***	0.02	0.24
	时间效能感			0.26	3.78***



附图 时间心理账户与主观幸福感的路径分析结果

3 讨论

相关分析结果表明,时间心理账户损失规避、灵活性和非替代性特征与时间管理倾向呈显著正相关,时间管理倾向三个维度与主观幸福感呈显著正相关,这与前人研究一致^[13,15],时间心理账户三大特征得分高的个体,对时间避免浪费的程度高,根据自己的需求合理安排时间,并且避免计划好的时间被其他事件占用,时间价值感较强,个体利用和运筹时间的能力较强,时间运用自我监控以及个人运用时间的自我效能感较强,因此时间心理账户三大特征与时间管理倾向之间存在显著正相关关系。时间心理账户损失规避、非替代性特征与主观幸福感呈显著正相关,但灵活性特征与主观幸福感没有相关性,这表明,个体对时间损失规避、非替代性特征越显著,更能合理规划自己的时间并严格按照计划执行,目标顺利完成带来更多的积极情感,主观幸福感体验更高,但灵活性是一个较为中性的特征,它指个体根据自己的需求对时间的分配灵活变化,但是具体的实施需要通过个人的自我监控才能完成,单独时间上的分配并不能带来更多的情绪体验,灵活性与主观幸福感没有显著的相关关系。

研究结果表明,损失规避特征和非替代性没有直接导致主观幸福感的变化,而是通过时间管理倾向的中介作用影响主观幸福感,时间价值感在损失规避性和非替代性与主观幸福感关系之间发挥着部

分中介作用,时间监控观、时间效能感在损失规避性及非替代性与主观幸福感之间发挥着完全中介作用。这符合研究假设,损失规避和非替代性水平不同的个体,主观幸福感水平不同,是因为他们的时间管理倾向水平不同。时间心理账户是一种内隐结构,时间心理账户损失规避、非替代性特征只能表达出个体对时间的态度和认知,这种态度和认知不能直接对主观幸福感起作用,需要通过个体对时间的自我调节和监控起作用,如拖延症就是一种自我调节的失败,在能够预料后果有害的情况下,仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。自我评估的时间管理满意度构成了自我满意的重要成分,对自己利用时间的评价很大程度上决定了自己是否感到幸福^[9]。也就是说对自己的时间安排和管理有信心、感到满意的人,更有可能感到幸福和体验到积极情感。

参考文献

- 1 李爱梅,凌问栓. 心理账户:理论与应用启示. 心理科学进展, 2007, 5: 727-734
- 2 Thaler R. Mental Accounting and Consumer Choice. Marketing Science, 1985, 3: 199-214
- 3 Priyali R, Jong YR. The mental accounting of time. Journal of Economic Psychology, 2009, 30: 772-781
- 4 Soman D. The mental accounting of sunk time costs: Why time is not like money. Journal of Behavioral Decision Making, 2001, 14(3): 169-185
- 5 李爱梅. 心理账户与非理性经济决策行为的实证研究. 暨南大学, 2006

- conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989, 44(3): 513-524
- 8 龚会,王永丽,卢嘉辉.从工作中解脱出来?心理解脱在工作/家庭界面中的作用. *中大管理研究*, 2012, 7(2): 120-139
 - 9 Sonnentag S. Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88(3): 518-528
 - 10 Bulger CA, Matthews RA, Hoffman ME. Work and personal life boundary management: Boundary strength, work/personal life balance, and the segmentation-integration continuum. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, 12(4): 365-375
 - 11 Sonnentag SC, Binnewies EJ, Mojza. Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 2010, 95(5): 965-997
 - 12 Fritz C, Yankelevich M, Zarubin A, Barger P. Happy, healthy, and productive: The role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology*, 2010, 95(5): 977-983
 - 13 Witt LA, Carlson DS. The work-family interface and job performance: Moderating effects of conscientiousness and perceived organizational support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2006, 11(4): 343-357
 - 14 Sonnentag S, Fritz C. The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, 12(3): 204-221
 - 15 马红宇,周殷,谢菊兰.组织分割供给与工作情绪衰竭的关系:工作心理脱离和工作-非工作冲突的中介作用. *心理与行为研究*, 2014, 12(4): 527-532
 - 16 张何苗.高中教师工作家庭冲突的影响因素研究.北京:首都师范大学, 2007
 - 17 Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, et al. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1): 71-75
 - 18 韦慧民,赵鹤.从工作中的心理解脱:概念、测量及影响因素. *心理科学进展*, 2015, 23(5): 897-906
 - 19 罗耀平,范会勇,张进辅.工作-家庭冲突的前因、后果及干预策略. *心理科学进展*, 2007, 15(6): 930-937
 - 20 李爱梅,王笑天,熊冠星,等.工作影响员工幸福体验的“双路径模型”探讨——基于工作要求-资源模型的视角. *心理学报*, 2015, 47(5): 624-636

(收稿日期:2016-05-16)

(上接第150页)

- 6 杨亮霞.基于心理账户视角的时间与金钱的心理分析.暨南大学, 2009
- 7 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
- 8 孙圣涛,姚誉羚.大学生时间管理倾向与应对方式、人格特征的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(2): 186-187+182
- 9 周永红,吕催芳,杨于岑.时间管理倾向与学习拖延:自我效能感的中介作用分析. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(3): 533-536
- 10 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
- 11 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
- 12 唐海波,徐慧.时间管理倾向研究回顾与展望. *中国临床心理学杂志*, 2010, 19(2): 262-263
- 13 范翠英,孙晓军,刘华山.大学生的时间管理倾向与主观幸福感. *心理发展与教育*, 2012, 1: 99-104
- 14 李儒林,胡春梅,田川,代成书.大学生时间管理倾向与主观幸福感的相关性. *中国临床康复*, 2006, 46: 67-69
- 15 周永康,姚景照,秦启文.时间管理倾向与主观幸福感、工作倦怠的关系研究. *心理科学*, 2008, 1: 85-87
- 16 刘肖肖.大学生时间心理账户及其与心理健康关系的研究.中国地质大学(北京), 2013
- 17 黄希庭,张志杰.青少年时间管理倾向量表的编制. *心理学报*, 2001, 4: 338-343
- 18 李靖,赵郁金. Campbell 幸福感量表用于中国大学生的试测报告. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8(4): 224-225
- 19 Diener E. Subjective Well-Being. *Psychology Bulletin*, 1984, 95(3): 542-575

(收稿日期:2016-06-17)