

工作-家庭中心性与心理解脱:非工作时间工作连通行为的中介作用

张晓翔, 马红宇, 谢菊兰, 唐汉瑛, 周殷

(青少年网络心理与行为教育部重点实验室, 华中师范大学心理学院, 湖北省人的发展与心理健康重点实验室, 武汉 430079)

【摘要】 目的: 探讨员工工作-家庭中心性对心理解脱的影响及非工作时间的工作连通行为(work connectivity behavior after-hours, WCBA)在这一影响过程中的中介作用。方法: 采用工作-家庭中心性量表、非工作时间的工作连通行为量表、心理解脱量表对281名员工进行调查。结果: ①工作-家庭中心性与心理解脱, WCBA的时长和频率维度与心理解脱均呈显著负相关; 工作-家庭中心性与WCBA时长和频率维度均呈显著正相关。②WCBA的时长在工作-家庭中心性与心理解脱之间起到部分中介作用。结论: 工作-家庭中心性可以通过WCBA的持续时长影响心理解脱。

【关键词】 工作-家庭中心性; 非工作时间工作连通行为; 心理解脱

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2013)06-1008-05

Work-family Centrality and Psychological Detachment: The Mediating Role of Work Connectivity Behavior After-hours

ZHANG Xiao-xiang, MA Hong-yu, XIE Ju-lan, TANG Han-ying, ZHOU Yin

Key Laboratory of Adolescent Cyberpsychology and Behavior(CCNU), Ministry of Education; School of Psychology, Central China Normal University; Key Laboratory of Human Development and Mental Health of Hubei Province, Wuhan 430079, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the relationship between work-family centrality and psychological detachment and the mediating role of work connectivity behavior after-hours(WCBA) on this relationship. **Methods:** A total of 281 employees were evaluated with a questionnaire consisted of Work-Family Centrality Scale, Work Connectivity Behavior After-hours Scale and Psychological Detachment Scale. **Results:** ①Significant negative correlation was found between work-family centrality and psychological detachment. Time and frequency dimensions of WCBA were negatively related with psychological detachment, while the correlation between work-family centrality and time and frequency dimensions of WCBA was positive; ②Time dimension of WCBA had a partial mediating effect on the relationship between work-family centrality and psychological detachment. **Conclusion:** Work-family centrality affects psychological detachment through time dimension of WCBA.

【Key words】 Work-family centrality; Work connectivity behavior after-hours; Psychological detachment

在双职工家庭(dual-earner families)十分普遍的今天,工作与家庭如何平衡是困扰许多员工的一个重要问题,对于那些具有工作中心倾向的人,如“工作狂”(workaholic)来说,这一问题更为突出。具有工作中心倾向的员工其工作家庭冲突水平比普通员工要高^[1],其中一个重要原因就是他们把更多的时间和精力花在了工作上面,即使在非工作时间也难以从工作中抽身出来^[2]。Sonnetag将个体下班后

在时空和心理两个层面从工作中抽身出来,使自己不被工作相关事务干扰并停止对其思考的现象称作“心理解脱”(psychological detachment)^[3]。已有研究表明,较高水平的心理解脱不仅可以缓解个体的工作家庭冲突、推动工作家庭促进^[4],还有助于降低工作倦怠,提升生活满意度和幸福感^[5-8],促进自己和家人的心理健康^[9]。然而,这些研究多关注于心理解脱对个体家庭和生活适应的影响,少有研究深入考察心理解脱的发生机制。

个体在非工作时间的心理解脱水平主要取决于两方面的因素:一是个体在非工作时间从工作中抽身的倾向或意愿;二是个体在非工作时间从工作中抽身的难易程度。前者与个体的工作-家庭中心性

【基金项目】 本研究得到国家自然科学基金重大研究计划项目《非常规突发事件下社会群体心理与行为变化规律和机制》(91324201);国家自然科学基金青年项目“边界弹性在双职工夫妻工作-家庭平衡中的作用机制研究”(31200795);华中师范大学中央高校基本科研业务费专项资金科研项目(CCNU13A05047)资助
通讯作者:马红宇, Email: mahy@mail.ccnu.edu.cn

(work-family centrality)密切相关。工作-家庭中心性描述的是个体对工作和家庭两种角色相对重要性的一种价值判断^[10]。以工作为中心的个体将工作视为其整个生活的活动中心,认为在工作中扮演的角色对自己尤为重要。根据角色理论,此类个体会会有意识地选择在他们的工作角色而不是家庭角色中投入更多时间、体力和认知去实现自我价值^[11],在非工作时间从工作中抽身的倾向或意愿相对较低,因此心理解脱水平可能较低。

个体在非工作时间从工作中抽身的难易程度则主要取决于个体之外的一些因素。近些年来,网络通信技术日新月异的发展和进步极大地缩短了员工工作与家庭之间的心理距离,领导或同事的一个电话或一封电子邮件就可以马上将下班在家的个体与工作连通起来,这在客观上增加了个体在非工作时间从工作抽身的难度。中国互联网络信息中心发布的互联网调查报告表明,截止到2012年底中国网民的数量已经达到了5.64亿,其中有91.7%在家中上网^[12]。个人上网设备持有比例的提升和网络接入条件的改善,极大地改变了员工在非工作时间从工作中抽身的心理解脱状况。其中一项突出的表现就是个体在非工作时间工作连通行为(work connectivity behavior after-hours, WCBA)的增加。研究者将WCBA界定为员工使用便携式通讯设备在非工作时间(包括上班前、下班后、周末或假期)参与工作或者与同事联系的行为(工作连通行为)^[13]。例如,员工下班后通过手机与同事讨论工作就属于典型的WCBA。WCBA客观上增加了个体在非工作时间从工作中抽身的难度,进而可能降低个体的心理解脱水平。Park和Richardson的研究均发现,个体在家使用便携式通讯设备会降低其心理解脱水平^[14,15]。

知识态度行为(knowledge-attitude-behavior)模型认为,个体拥有的信念、态度、知识等都会影响其行为^[16]。工作-家庭中心性是个体对工作和家庭角色重要性的价值判断,是一种持久、较难被改变的内在信念^[17],对个体的态度和行为有指导和预测作用,影响着个体对自己应该如何表现的认知^[18]。这提示,越是持工作中心信念的个体,发生WCBA的可能性也越大。也就是说,个体的工作-家庭中心性不仅可以影响其在非工作时间从工作中抽身的意愿,还可能通过促进WCBA发生的方式间接影响个体的心理解脱水平。

基于此,本研究将探讨个体的工作-家庭中心性与其心理解脱水平之间的关系,考察WCBA在这

一关系中可能发挥的中介作用。此外,考虑到个体的WCBA可以同时反映在持续时间(时长)和发生频率两个方面^[15],尽管二者关系密切,但其对后果变量的影响可能存在差异,因此本研究将从时长和频率两个角度考察WCBA的中介作用,通过揭示WCBA时长和频率在工作-家庭中心性与心理解脱之间是否扮演不同的中介角色,进而更深入地认识工作-家庭中心性影响心理解脱水平的机制,以期在丰富国内心理解脱研究成果的基础上,探索工作家庭界面实践干预的新途径。

1 对象与方法

1.1 被试

在上海市、江西省宜春市、南昌市、广东省中山市、浙江省宁波市和湖北省武汉市等地多家企事业单位中采用方便抽样的取样方法分别发放问卷328份,回收有效问卷281份,回收率85.67%。其中,男性139人,女性142人。被试的年龄范围为21岁到52岁,平均年龄为32.43岁(标准差为7.68岁)。被试的工作单位中有42.7%为私企,17.1%为国企,13.9%为外企,16.4%为事业机关单位,9.9%为其他。从被试担任的职位来看,有66.2%为普通员工,19.2%为基层管理人员,13.8%为中高层管理人员,2人未填写工作职位。所有被试均具有固定的上下班时间,确保了工作与非工作时间的界限。

1.2 工具

1.2.1 工作-家庭中心性量表 采用Paullay编制的工作-家庭中心性量表^[10],该量表为单维量表,包含5个项目,采用5点计分,总分越高表示被试越是工作中心导向的,原量表的 α 系数为0.93,本研究的 α 系数为0.85。

1.2.2 非工作时间的工作连通行为量表 Richardson编制的量表通过非工作时间工作连通行为的频率和持续时间来测定WCBA^[15]。其中持续时间部分共有4个项目,测试被试在上班前、午餐时间、下班后和周末假期处理工作相关任务的持续时间,五点量表设置分别为“1-15分钟”、“16-30分钟”、“31-60分钟”、“1-2小时”、“2小时以上”,分数越高表示被试在非工作时间的工作连通行为时间越长。该量表为单维量表,原量表的 α 系数为0.79,本研究的 α 系数为0.80。频率部分为非工作时间被试在一些常见场景下处理工作相关任务的频率,本研究根据国内外文化和习惯差异对场景进行了适当的修订,在访谈和开放式问卷调查的基础上编写了33个项目,随

后在全国范围内进行预测,共回收有效预测问卷172份,根据项目分析结果,所有题目的题总相关系数均达到显著水平($P<0.001$)。对预测数据采用主成分最大方差旋转($KMO=0.889$),遵循以下的删题原则:①按照从右往左、从下往上的顺序,一次删一题,一个因素不能少于三题;②删除双重负荷的题目;③删除因子负荷小于0.4的题目。经过多次旋转,最后确定共12个项目的正式问卷,项目累计解释变异量为63.71%,载荷在0.47到0.85之间。正式问卷采用5点计分,分数越高表示被试在非工作时间的的工作连通行为越频繁。对正式问卷的281份数据进行验证性因素分析,结果显示, χ^2/df 为2.644, RMSEA为0.077,IFI、NFI、CFI、NNFI等指标分别为0.946、0.916、0.945和0.916,正式施测时该问卷的 α 系数为0.89,修订后的问卷具有良好的信效度。

1.2.3 心理解脱量表 采用Sonnentag编制的恢复经历问卷(Recovery Experience Questionnaire)中的心理解脱维度问卷^[20],该问卷为单维问卷,包含4个项目,采用5点计分,分值越高,心理解脱程度越高,原量表的 α 系数为0.84,本研究的 α 系数为0.80。

1.3 研究程序和数据处理

在施测前对所有发放问卷的主试进行集体培训并发放调研指导手册,使用统一的指导语对被试进行现场施测并当场回收问卷,所有被试均匿名作答。回收后,录入有效问卷,使用SPSS 17.0和AMOS 20.0进行数据分析。

2 结 果

2.1 变量的描述性统计和相关分析

本研究中,所有变量的描述性统计结果见表1。工作-家庭中心性与心理解脱,WCBA时长和频率维度与心理解脱均呈显著负相关;工作-家庭中心性与WCBA时长和频率维度均呈显著正相关。所研究变量两两之间均呈显著相关,为中介效应的检验提供了基础。

表1 变量的描述性统计和相关分析(n=281)

	M±SD	1	2	3	4
1 工作-家庭中心性	12.31±4.11	-			
2 WCBA时长	9.35±4.72	0.38***	-		
3 WCBA频率	30.76±7.67	0.19**	0.43***	-	
4 心理解脱	12.01±3.43	-0.33***	-0.42***	-0.21***	-

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

表2 WCBA在工作-家庭中心性和心理解脱间的中介效应检验(n=281)

	预测变量	因变量	ΔR^2	标准化回归系数	标准误	t
方程一	工作-家庭中心性	心理解脱	0.073	-0.287	0.049	-4.89***
方程二	工作-家庭中心性	WCBA时长	0.077	0.294	0.065	5.11***
	工作-家庭中心性	WCBA频率	0.015	0.130	0.115	2.08*
	工作-家庭中心性			-0.195	0.049	-3.32***
方程三	WCBA时长	心理解脱	0.158	-0.308	0.047	-4.79***
	WCBA频率			-0.038	0.027	-0.64

表3 WCBA时长和WCBA频率的Sobel检验(n=281)

中介路径	预测变量	因变量	标准化回归系数	标准误	Sobel检验Z值
工作-家庭中心性→WCBA时	工作-家庭中心性	WCBA时长	$a=0.294***$	0.065	-3.723*
长→心理解脱	WCBA时长	心理解脱	$b=-0.308***$	0.047	
工作-家庭中心性→WCBA频	工作-家庭中心性	WCBA频率	$a=0.130*$	0.115	-0.881
率→心理解脱	WCBA频率	心理解脱	$b=-0.038$	0.027	

2.2 非工作时间工作连通行为的多重中介效应检验

根据中介变量检验程序对非工作时间的的工作连通行为在工作-家庭中心性与心理解脱之间的中介作用进行检验。在有关心理解脱和非工作时间工作连通行为的研究文献中,员工的人口学变量经常作为重要的额外变量进行控制。本研究在进行中介效应的层级回归检验中均在第一层放入员工的性别、年龄、婚姻状况、出差情况、职位和公司性质六个控制变量,以下所有结果均为控制了上述人口学变量

后得到的结果。

首先采用层级回归分析,回归方程和结果如表2所示,工作-家庭中心性对心理解脱($Beta=-0.287$, $t=-4.89$, $P<0.001$)、WCBA时长($Beta=0.294$, $t=5.11$, $P<0.001$)以及WCBA频率($Beta=0.130$, $t=2.08$, $P<0.05$)具有显著的预测作用。

在层级回归的基础上,采用Sobel检验法对WCBA时长和频率的中介效应进行检验。检验的统计量为: $Z=a_i b_i / S_{a_i b_i}$, $S_{a_i b_i} = \sqrt{a_i^2 s_{b_i}^2 + b_i^2 s_{a_i}^2}$ 。检验结果见

表3。根据 MacKinnon 等人提供的多重中介效应 Sobel 检验临界表^[21],显著性水平 0.05 对应的临界值是 ± 0.97 ,因而 WCBA 时长对工作-家庭中心性与心理解脱的中介效应在 0.05 水平上显著,WCBA 频率的中介效应不显著。根据表 2 的层级回归分析,回归方程加入 WCBA 时长后,工作-家庭中心性对心理解脱的回归系数依旧显著,说明 WCBA 时长在工作-家庭中心性和心理解脱之间具有部分中介作用。

3 讨 论

研究结果表明,工作-家庭中心性可以显著预测 WCBA 时长、频率以及心理解脱。WCBA 的时长和频率与心理解脱呈显著负相关。这一点与国外研究者对 WCBA 和心理解脱的研究结果相一致^[14,15]。说明越是以工作为中心导向的个体,在非工作时间内使用便携式通讯设备进行工作连通行为的时间越长,频率越高,获得的心理解脱也越少。

本研究对 WCBA 的时长和频率维度分别做了中介效应检验,结果发现 WCBA 的时长在工作-家庭中心性和心理解脱之间起到部分中介作用,说明工作-家庭中心性可以通过 WCBA 的持续时间影响心理解脱。工作-家庭中心性是个体的价值判断^[10],员工想要通过改变他们的工作-家庭中心性来改善心理解脱需要花费较大的努力。这一研究结果提示我们,一个以工作为生活中心导向的个体,可以通过主观或客观的方法有意识地限制自己在非工作时间内的工作连通行为持续时间,从而促进自己的心理解脱,提升生活幸福感和满意度。

另一方面,本研究假设 WCBA 持续时间长短和频次高低会在心理解脱的影响路径上产生不同的效果。从结果来看,工作-家庭中心性能够显著预测 WCBA 频率,但是 WCBA 的频率在工作-家庭中心性和心理解脱之间并未起到中介作用。究其原因,可能是 WCBA 持续时间更多反映的是膝式便携设备的影响,而 WCBA 频率更多体现的是手持型便携设备(如手机)而非膝式便携设备(如笔记本电脑)的影响^[15]。与膝式便携设备在处理主要工作任务的同时还能处理其它工作任务(如在修改工作文件的同时可以及时回复同事邮件)相比,手持型便携设备主要是电话和短信的沟通,其使用更加迅速,花费更少的时间,故手持型便携设备主导的 WCBA 频率对心理解脱造成的影响更小,这可能是其不能起到相应中介作用的主要原因。

目前国内关于非工作时间的连通行为、工作-家庭中心性和心理解脱的研究并不多,本研究从非工作时间的连通行为切入,丰富了工作-家庭中心性和心理解脱的实证研究以及心理解脱的产生机制。但是,本研究在被试群体的抽样上普通职员比例较大,未来的研究可以继续加大样本量以及对被试人口学变量的控制,进一步验证该模型。此外,未来的研究还可以继续深入探讨心理解脱的前因变量,如研究与工作-家庭中心性具有紧密联系的工作投入、工作成瘾^[22]等变量之间的细微区别是如何影响心理解脱的。在 WCBA 的研究上,本研究虽区分了时长和频率维度在中介作用上的差异,但是并未区分在非工作时间连通行为的主动性和被动性,对于员工来说,主动的连通行为可能给他们带来积极的影响,而被动的连通行为可能给他们带来更多负面消极的影响,未来研究可以挖掘这部分因素所带来的影响。

参 考 文 献

- 1 郑芳芳,蒋奖,李幸路,等.工作狂问卷的初步编制.中国临床心理学杂志,2010,18(5):562-564
- 2 Sonnentag S, Mojza EJ, Binnewies C, et al. Being engaged at work and detached at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect. *Work and Stress*, 2008, 22(3): 257-276
- 3 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
- 4 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
- 5 龚会,时勤,卢嘉辉.电信服务业员工的情绪劳动与生活满意度—心理解脱的调节作用.软科学,2012,26(8):98-103
- 6 Fritz C, Yankelevich M, Zarubin A, et al. Happy, healthy, and productive: The role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology*, 2010, 95(5): 977-983
- 7 Moreno-Jimenez B, Mayo M, Sanz-Vergel AI, et al. Effects of work-family conflict on employees' well-being: The moderating role of recovery strategies. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2009, 14(4): 427-440
- 8 Sonnentag S, Bayer U. Switching off mentally predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2005, 10(4): 393-414
- 9 Hahn VC, Dormann C. The role of partners and children for

- employees' psychological detachment from work and well-being. *Journal of Applied Psychology*, 2013, 98(1): 26-36
- 10 Carr JC, Boyar SL, Gregory BT. The moderating effect of work-family centrality on work-family conflict, organizational attitudes, and turnover behavior. *Journal of Management*, 2008, 34(2): 244-262
- 11 Mannheim B. A comparative study of work centrality, job rewards and satisfaction: Occupational groups in israel. *Work and Occupations*, 1975, 2(1): 79-102
- 12 中国互联网络信息中心. 第31次中国互联网络发展状况统计报告. from http://www.cnnic.net.cn/gywm/shzr/shzrdt/201301/t20130115_38518.htm. 2013
- 13 Richardson K, Benbunan-Fich R. Examining the antecedents of work connectivity behavior during non-work time. *Information and Organization*. 2011(21): 142-160
- 14 Park Y, Fritz C, Jex SM. Relationships between work-home segmentation and psychological detachment from work: The role of communication technology use at home. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2011, 16(4): 457-467
- 15 Richardson KM, Thompson CA. High tech tethers and work-family conflict: A conservation of resources approach. *Engineering Management Research*, 2012, 1(1): 29-43
- 16 Leiserowitz AA, Kates RW, Parris TM. Sustainability values, attitudes, and behaviors: A review of multinational and global trends. *Annu. Rev Environ Resour*, 2006, 31: 413-444
- 17 Rokeach M. The nature of human values. *Teachers College Record*, 1975, 77(2): 298-303
- 18 Meglino BM, Ravlin EC. Individual values in organizations: Concepts, controversies, and research. *Journal of management*. 1998, 24(3): 351-389
- 19 Paullay IM, Alliger GM, Stone-Romero EF. Construct validation of two instruments designed to measure job involvement and work centrality. *Journal of Applied Psychology*, 1994, 79(2): 224
- 20 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
- 21 Mackinnon DP, Lockwood CM, Hoffman J. A new method to test for mediation. In annual meeting of the Society for Prevention Research, Park City, UT: 1998
- 22 王明辉, 梁云芳, 李宗波. IT企业员工工作成瘾问卷的编制. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(6): 612-614

(收稿日期:2013-06-14)

(上接第1007页)

- Group, 1989. 60-89
- 13 Langer EJ, Bashner R, Chanowitz B. Decreasing prejudice by increasing discrimination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49: 113-120
- 14 Djikic M, Langer E, Stapleton SF. Reducing stereotyping through mindfulness: Effects on automatic stereotype-activated behaviors. *Journal of Adult Development*, 2008, 15: 106-111
- 15 Tang Z, Geng L. Reducing weight bias through mindful learning. Preferences 2013 APS Annual Convention, May, 2013, Washington, DC. USA
- 16 Capitanio JP, Herek GM. AIDS-related stigma and attitudes toward injecting drug users among Black and White Americans. *American Behavioral Scientist*, 1999, 42: 1144-1157
- 17 Deng R, Li J, Sringernyuang L, Zhang K. Drug abuse, HIV/AIDS and stigmatisation in a Dai community in Yunnan, China. *Social Science Medicine*, 2007, 64(8): 1560-1571
- 18 李现红. HIV/AIDS相关羞辱和歧视的概念框架建立及评定工具研究. 中南大学博士论文, 2010
- 19 Sriram N, Greenwald AG. The Brief Implicit Association Test. *Experimental Psychology*, 2009, 56(4): 283-294
- 20 Greenwald AG, Nosek BA, Banaji MR. Understanding and using the Implicit Association Test: I. An improved scoring algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85(2): 197-216
- 21 杨金花, 王沛, 袁斌. 大学生艾滋病污名问卷的编制. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(3): 304-306
- 22 白露, 罗跃嘉. 中国情绪图片系统的编制——在46名大学生中的试用. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(11): 719-722
- 23 杨金花, 王沛, 袁斌. 大学生内隐艾滋病污名研究——来自IAT的证据. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(3): 340-342, 344
- 24 Bohner G, Dickel N. Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 2011, 62: 391-417

(收稿日期:2013-06-23)