

DOI: 10.16538/j.cnki.fem.20231122.302

激活休闲时间: 休闲重塑研究述评与展望

倪旭东, 高 锐

(浙江理工大学 经济管理学院, 浙江 杭州 310018)

摘要: 在可持续职业发展与工作—生活边界日趋模糊的背景下, 如何激活个体的休闲时间以及休闲重塑行为成为学界与业界的重要话题。本文基于过往研究, 首先, 从心理需求满足和要求—资源匹配两个角度阐述了休闲重塑的概念内涵与特征, 进而提出了休闲重塑的综合性定义; 其次, 基于自我决定理论与工作要求—资源模型对休闲重塑的理论视角、前因后果以及影响机制进行了梳理与归纳; 最后, 对未来研究方向进行了展望。本文为休闲重塑的后续实证研究提供了理论借鉴, 同时能够启发个体与组织发挥好休闲重塑行为的积极效应。

关键词: 休闲重塑; 自我决定理论; 工作要求—资源模型; 补偿与溢出效应; 调节定向理论

中图分类号: F270 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-4950(2024)03-0053-16

一、引言

在可持续职业发展背景下, 工余时间处理是否得当成为个体职业成功的关键因素之一(De Vos等, 2020)。实现职业成功不仅需要个体在工作领域“大放异彩”, 更需要其在工作以外的领域实现“百花齐放”。随着组织外部环境不确定性的持续增加, 工作任务的复杂性与边界模糊性日渐凸显(谢菊兰等, 2022; Ashforth等, 2000), 形成“工作时盼望休闲”与“休闲中充斥工作”等复杂局面, 对个体工作和生活产生诸多不良影响(Marelli等, 2021), 例如睡眠质量变差、主观幸福感降低、出现抑郁或焦虑症状以及产生消极的工作态度与行为。因此, 个体亟需寻求一种稳健有效的主动性行为, 既能在工作领域提高自身投入水平以保障组织绩效, 又能通过生活领域的再设计行为满足个体需求并有效应对工作压力(de Bloom等, 2020)。休闲重塑(leisure crafting)是个体在休闲领域自主启动的再设计行为, 它不仅有助于补偿员工在工作中的“缺憾”(Berg等, 2010), 而且有助于将休闲领域的积极经验延伸至工作领域, 推动工作与生活的相互促进。研究表明, 能主动管理自身情感与行为的个体将获得更高的绩效与幸福感(Bakker等, 2020; Iwasaki等, 2018)。因此, 休闲重塑的正面效应逐渐成为学界与业界探讨的重要话题。

收稿日期: 2023-07-03

基金项目: 浙江省教育厅高校重大人文社科项目(2021QN059)

作者简介: 倪旭东(1979—), 男, 浙江理工大学经济管理学院教授;

高 锐(2000—), 男, 浙江理工大学经济管理学院硕士研究生(通讯作者, charlesgaok@163.com)。

近年来,休闲重塑研究迅速兴起,并取得了一些重要成果。研究发现休闲重塑对个体的心理与行为存在诸多积极影响。例如,特殊时期帮助个体应对压力与缓解焦虑情绪(Abdel Hadi等,2021;Xue等,2022),帮助特殊职业者激发意义感(Lim等,2022),提升休闲投入度与满意度(Schulz等,2018;Tsaaur等,2021),增进个体主观幸福感(Lee和Hwang,2018),提高员工绩效与工作投入(刘容志等,2022;Han和Hwang,2021),以及激活创新行为与组织公民行为(Hamrick,2022)。然而,由于休闲重塑研究尚处于初步探索阶段,很多问题尚待厘清。例如,从自我决定理论视角的“重构观”出发,休闲重塑是为了满足自主这一基本需求而驱动内部动机的行为;从工作要求—资源模型视角的“资源观”来看,休闲重塑则是实现休闲过程中既定要求与可用资源之间的良好匹配。由于个体在内外部动机与要求—资源的感知能力上存在差异,休闲重塑作为个体的“特定资源”时,可能会引发歧义解释。此外,休闲重塑对工作领域的影响结果到底是溢出效应还是补偿效应,抑或是两者的前后交替?它们之间的具体关系尚未得到清楚的解答。

鉴于此,本文对休闲重塑的现有研究进行了系统综述并针对其不足提出了未来研究展望,为推进休闲重塑研究做出了如下贡献:第一,通过相关概念辨析与测量分类,明晰了休闲重塑的概念内涵与特征。第二,从自我决定理论和工作要求—资源模型两个主要视角探究了休闲重塑的形成过程,并根据其理论局限性提出了调节定向的理论新视角。第三,通过对休闲重塑的前因、结果以及影响机制的梳理,构建了整体性框架。第四,从休闲重塑的前因、理论新视角、影响机制中补偿效应与溢出效应的动态关系、干预计划、阴暗面以及本土化研究等角度为未来的研究提供了更加深入的议题与思路。

二、休闲重塑的概念范畴

(一)休闲重塑的渊源与定义

休闲重塑思想最早由Berg等(2010)提出,他们在质化研究中提出论断:“当个体觉得无法通过实施工作重塑来实现自己的未应呼唤(unanswered callings)时,他们更有可能通过休闲重塑行为来实现。”Berg等(2010)将未应呼唤定义为个体对某一特定职业的态度。实际上,特定职业并不是个体正式职业角色的一部分,但他们仍把特定领域中体验到的愉悦感与意义感作为自我认同的核心要素。虽然Berg等人没有明确提出休闲重塑的定义,但他们认为休闲重塑与工作重塑的本质十分相似。

休闲重塑行为包括间接体验(vicarious experiencing)与爱好参与(hobby participating)两种形式(Berg等,2010)。间接体验表现为个体通过其他人(家人、朋友或名人等)参与特定领域活动,为自己的未应呼唤领域提供愉快而有意义的体验。换句话说,人们不一定要亲自体验他们的未应呼唤,还可以想方设法通过其他人体验呼唤来实现自我未应呼唤。例如,“Rick通过他人追求音乐来满足自己对音乐的未应呼唤”。爱好参与则表现为个体参与工作领域之外的活动或志愿者岗位等,并且这些活动或岗位与未应呼唤密切相关。换言之,人们会在工作领域之外的其他社会角色中追寻自身的未应呼唤。例如,“Peggy是一名教师,她通过在一个照顾生病儿童的组织中做志愿者,来实现她对儿童心理学的未应呼唤”。

休闲重塑的定义在Petrou等(2017)的研究中首次被明确提出,即个体为了目标设定、人际关系、实现学习与发展等目标,积极主动参与休闲活动的行为(Petrou和Bakker,2016)。中国台湾学者沿用休闲重塑一词(Tims等,2012;Tims和Bakker,2010),以要求—资源匹配为关注点将休闲重塑概念化为实现休闲目标的过程和活动(Tsaaur等,2023),重塑者可以根据个人兴趣、知识与技能来平衡休闲的既定要求与可用资源之间的关系。

因此,休闲重塑的本质是工作重塑在休闲领域的拓展与延伸,其实施是脱离工作并且发生

在休闲领域的。结合学者们的主要观点,本研究将休闲重塑定义为:在休闲领域个体以积极主动的态度和有目的、有计划的行为对内外部环境进行合理的改善或调整(休闲要求与资源的匹配),以实现个体成长与发展等多样化目标,进而收获健康、意义与绩效等结果,最终实现工作与生活的相互促进。

(二)休闲重塑与相近概念辨析

1.休闲重塑与休闲活动

尽管休闲重塑以休闲活动为基础,但二者在界定范围上存在差异。休闲活动是个体从事非工作领域事务的具体内容,如开展锻炼、阅读与徒步旅行等活动,它为个体提供了处理工作中负面事件的机会(Gowan等,1999)。然而,在某种程度上,非工作活动可能会转化为工作活动。例如,阅读各类书籍既可能是作家在工作领域外的放松活动,也可能是撰写书籍的既定要求。因此,相比休闲重塑而言,休闲活动的界定范围更加宽泛。

有学者将休闲活动分为“享乐型”与“认真型”两种类型(Stebbins,2007)。“享乐型”休闲活动具有即时性、短暂性与低门槛性等特征,如玩网络游戏、“追剧”以及饮酒等活动,短期内对个体来说是有益处的,但是从长期来看则弊大于利。“享乐型”休闲活动与刘容志等(2022)所提及的省力休闲较为相似,长期致力于此类活动会引发空虚感与无意义感,甚至加重个体的心理疲劳。“认真型”休闲活动是个体努力获取技能与认知并形成与所选活动相关的社会认同的过程,具有专心致志、坚持不懈与克服困难等特性(Stebbins,2008)。直观来看,“认真型”休闲活动确实是休闲重塑行为的表现形式,因为它们都具备认真参与、勇于挑战且有助于个体学习与成长等特征。然而,从本质出发,休闲活动是个体纯粹放松的静态内容,而休闲重塑则是个体通过休闲途径寻求成长与发展的动态行为,强调满足个体的学习与成长等目标动机,因此二者存在本质差异。

2.休闲重塑与恢复体验

恢复体验(recovery experience)是指个体通过恢复活动从职业应激中恢复回来的心理体验过程,主要包括心理超脱(psychological detachment)、放松(relaxation)、掌控(mastery)与控制(control)四个方面(Sonnentag和Fritz,2007)。心理超脱与放松能使个体的身心直接从工作压力中剥离出来,侧重被动性恢复;掌控与控制强调的是个体在工作以外的领域寻求自我效能感与控制等体验,侧重主动性恢复。不管是主动休闲(休闲重塑行为)还是被动休闲(享乐型活动),在一定程度上都会对个体的身心健康产生积极影响(Yamashita等,2019),只不过休闲重塑的积极影响更为强烈持久。因此,休闲重塑与恢复体验仅在心理体验的效果上较为接近,它们都强调在工作以外的领域通过自主完成任务收获自我效能感与控制感,进而缓解工作压力对个体的心理侵扰。然而,恢复体验仅反映个体缓解职业应激的心理过程,而休闲重塑是个体寻求成长与发展等目标的动态行为,因此二者存在本质区别。

3.休闲重塑与工余塑造

国内有学者将休闲重塑译为工余塑造,定义为个体对工余时间的活动边界和人际边界进行的重新调整(林琳,2021),即个体有动机与需求去完成工作领域外的事务(Layland等,2018)。本研究认为休闲重塑强调个体聚焦于休闲领域,是以“认真型”休闲活动为表现形式的重塑行为,还是工作外重塑(off-job crafting)的一个子集(Kujanpää等,2022),而非涉及整个工作外领域(如家庭、休闲等)。因此,休闲重塑与工余塑造并非同一个概念,两者在概念范围上有差异。

表1对休闲重塑与相近概念的相似与不同之处进行了总结。

表1 休闲重塑与相近概念异同辨析

相关概念	关键相似之处	关键不同之处
休闲活动	均强调工作领域之外的放松活动	休闲活动:既包括具有短暂性与低门槛等特征的“享乐型”,也包括具有严肃、克服困难与坚持不懈等特征的“认真型”;多指纯粹的静态休闲内容 休闲重塑:强调个体通过休闲途径追求成长与发展等目标的动态行为
恢复体验	均强调主动恢复	恢复体验:心理超脱与放松侧重被动恢复,掌控与控制侧重主动恢复;反映个体缓解职业应激的心理过程 休闲重塑:侧重主动恢复;强调个体为实现学习与成长等目标而采取积极主动的休闲行为
工余塑造	均强调主动行为	工余塑造:聚焦整个工作以外的领域 休闲重塑:强调休闲领域

资料来源:根据相关文献整理。

(三)休闲重塑的测量

问卷测量是目前休闲重塑领域最为常见的测量方法之一,主要包括单维度和多维度量表(参见表2)。首先,Petrou等(2017)开发了第一份单维度的休闲重塑测量工具,包含9道题项,例如“我想要通过休闲活动构建人际关系”“休闲时间会使我收获成长与发展”。基于跨国公司员工数据的分析表明,该量表的结构信度和效度较为良好,内部一致性信度为0.92。同时,在以企业员工、士兵以及大学生等群体为对象开展的实证研究中,休闲重塑的单维度量表也展现出良好的信度与效度(刘容志等,2022;Lim等,2022;Tsaur等,2021;Xue等,2022)。此外,中国学者汉化了Petrou等(2016)编制的单维度休闲重塑量表,有9道题项,例如“我试图通过业余活动提升我的技能”“我试图通过业余活动获得全新体验”。基于1200余名护士数据的分析表明,该量表的结构信度和效度良好,内部一致性信度为0.953(郭玉芳等,2022)。因此,单维度休闲重塑量表在不同群体中已经得到较好的信效度检验,但是对被试的素质要求较高,需要他们清晰地分辨休闲重塑的概念内涵并进行作答,一定程度上加大了准确测量的难度。

表2 休闲重塑的量表分类

维度	题数	衡量标准	代表题项	提出者
单维	9	内部动机实现成长与发展等目标	我想要通过休闲活动构建人际关系;休闲时间会使我收获成长与发展;我尝试通过休闲活动来实现新目标	Petrou等, 2017
多维	23	增加结构性/社会性休闲资源;增加挑战性休闲要求;减少休闲障碍	我尝试去获得更多的休闲经验;我期待从休闲伙伴那里获得我的绩效反馈;我选择我能支付得起的休闲活动	Tsaur等, 2023

资料来源:根据相关文献整理。

其次,Tsaur等(2023)将休闲重塑概念化为实现休闲目标的过程和活动,从要求—资源模型视角开发了多维度休闲重塑测量工具,包含增加结构性休闲资源(increasing structural leisure resources)、增加社会性休闲资源(increasing social leisure resources)、增加挑战性休闲要求(increasing challenging leisure demands)与减少休闲障碍(decreasing leisure barriers)四个维度,共23道题项,例如“我尝试去获得更多的休闲经验”“我期待从休闲伙伴那里获得我的绩效反馈”“我选择我能支付得起的休闲活动”。基于两轮共700余份有效数据的分析表明,该量表的结构信度和效度较为良好,组间效度差异性也较为显著(Tsaur等,2023)。多维度休闲重塑量表提供了较多参考信息,一定程度上有利于被试准确理解休闲重塑的概念内涵,然而目前尚未得到实证研究的广泛检验。此外,基于中国情境的休闲重塑量表还相对匮乏。

三、休闲重塑的理论视角

围绕已有文献,休闲重塑的理论视角主要基于自我决定理论与工作要求—资源模型,本文将分别称为休闲重塑的“重构观”与“资源观”。还有部分研究基于自我调节理论、意义维持模型以及挑战—阻碍型压力源框架。表3对休闲重塑的多种研究视角进行了总结。

表3 休闲重塑多视角解析

视角分层	理论基础	关注重点	代表研究
“重构观”	自我决定理论	满足自我基本心理需求而驱动内部动机的行为	Petrou和Bakker, 2016; Petrou等, 2017; Chen, 2020; Tsaour, 2021; Xue等, 2022
“资源观”	工作要求—资源模型 (资源保存理论)	平衡休闲活动中休闲要求与休闲资源间的关系	Petrou和Bakker, 2016; Ugwu, 2017; Tsaour等, 2023; Zhao, 2020; Abdel Hadi等, 2021; Ni等, 2022
其他视角	自我调节理论、意义维持模型与挑战—阻碍型压力源框架	调节自我感受以达到设定目标的后续行为;个体在一个意义系统受损后,会在另一个系统构建意义;个体无法轻易避免阻碍型压力	Petrou等, 2017; Chen, 2020; Lim等, 2022; Hamrick, 2022

资料来源:根据相关文献整理。

(一)视角一:基于自我决定理论的“重构观”

根据自我决定理论(self-determination theory),个体有决心满足自身的基本心理需求,在实现成长与发展等方面存在构建性、内在性与先天性的自我整合倾向(Ryan和Deci, 2000)。因此,个体在充分认识自我心理需求以及分析外部环境之后,会积极主动地做出重构行为以改变当下的被动状态。从前述休闲重塑的概念内涵不难看出该行为有望满足个体的三种基本需求,即自主(autonomy)、胜任(competence)和关系(relatedness)(Deci等, 2017)。具体来看,第一,休闲重塑具有积极性与主动性,相比于纯粹的休闲活动,更具有目的性和系统性(Crant, 2000)。个体并不是环境的被动接受者,而是希望通过改变外部环境和条件达到自身可掌控的状态,进而满足自主性需求(Parker等, 2010)。第二,挑战性要素是提升自我的核心动力(Locke和Latham, 1990),也是休闲重塑概念的核心要素之一。完成具有挑战性的休闲任务会使个体充满自我效能感、掌控感与成就感(Sonnentag和Fritz, 2015),最终满足个体的胜任需求。第三,人际关系是休闲重塑的核心要素之一,表现为个体持续改善与其他群体的社交关系。例如与亲朋好友聚餐约会的休闲活动,不仅使个体获得情感支持,还有利于提升健康与福祉水平(Brajša-Žganec等, 2011),最终满足个体的关系需求(Ryan和Deci, 2000)。

正如张剑等(2010)所述,满足自主、胜任和关系三种心理需求的环境因素是增加内部动机并促进外部动机的内化,最终提高个体绩效与心理健康的有效路径。因此,基于自我决定理论视角下“重构观”的休闲重塑是为了满足自我基本心理需求而驱动内部动机的重构行为。

(二)视角二:基于工作要求—资源模型的“资源观”

基于工作要求—资源模型(job demand-resource model),每个工作环境都有其独有特征,即工作整体框架内存在工作要求与工作资源两种特征。工作要求指工作中个体需要达到的物质、组织与心理等多方面要求,如工作量与工作绩效等;工作资源指工作中个体拥有的物质、组织与心理等多方面资源,如薪酬与社会支持等(Bakker和Demerouti, 2007; Demerouti和Bakker, 2011)。因此,参照工作重塑行为的特征(Tims等, 2012; Tims和Bakker, 2010),休闲重塑行为也存在独有的特征,分为休闲要求与休闲资源(Tsaour等, 2023)。

休闲要求指参与休闲活动所需达到的各类要求(Kelly等,2020),对个体的身体与心理产生压力,通常表现为“负作用”;休闲资源是指用于降低休闲机会成本以及刺激个体成长、学习和发展等休闲目标的资源(Lee等,2020),通常表现为“正作用”。休闲要求细化为挑战性休闲要求(尝试挑战性和责任性任务,体验心流状态等)(Tsaor等,2015)与休闲障碍(来自人际关系和结构等方面的约束,如角色冲突与资源短缺等)(Park等,2017);休闲资源细化为结构性休闲资源(必要的休闲知识和心理资本等)(Luthans等,2007)与社会性休闲资源(向亲戚好友等构成的社交网络寻求与休闲相关的情感支持与资源共享等)(Spracklen等,2015;Iwasaki和Mannell,2000)。

员工通过增加社会性和结构性工作资源、挑战性工作要求以及减少障碍性工作要求来扩大工作重塑的积极效应,避免自身资源进一步陷入资源“损失螺旋”(Tims等,2013)。因此,基于“资源观”的休闲重塑是平衡好休闲活动中休闲要求与休闲资源之间的关系,并进一步扩大休闲重塑的积极效应,以促进工作与生活的相互匹配。

(三)其他视角

休闲重塑还有部分研究以自我调节理论(self-regulation theory)、意义维持模型(meaning maintenance model)以及挑战—阻碍型压力源框架(challenge-hindrance stressor framework)等理论为研究视角。首先,自我调节理论认为个体的自我调节是在一定情境下对自我思想与感知进行调整的过程以及为实现某一目标而采取的后续行为(Zimmerman,2000)。例如,新冠疫情的蔓延导致个体不得不终止正常活动,由此引发的居家无聊感使得他们努力寻找与探索主动性行为,进而通过休闲重塑来满足其特殊时期的心理需求,并获得积极情绪体验(Chen,2020)。其次,基于意义维持模型,当个体的意义系统受损时,他们会尝试在另一个相对容易的领域构建新的意义系统。例如,当特殊职业者难以在工作领域追寻意义时,他们会转向生活中的休闲领域,通过休闲重塑行为构建新的意义系统(Lim等,2022)。最后,基于挑战—阻碍型压力源框架,个体很可能无法有效应对阻碍型压力源,进而引发工作回避动机。然而,个体可以通过休闲重塑行为在休闲领域寻求成长与发展体验,以弥补其在工作领域无法克服的不良状态(Hamrick,2022)。

此外,本文没有将基于资源保存理论视角的休闲重塑单独列出,是因为资源保存理论的假设与工作要求—资源模型的“资源”假设基本一致(Hobfoll等,2018),并且后者更像是前者在组织情境中的应用,它们都将资源定义为应对威胁性情境而避免自身受损的“保护伞”。例如,ICU护士通过休闲重塑行为能有效减轻工作压力所引发的反生产行为意愿,有助于个体节约与保存应对压力的资源以及平衡工作领域的“缺憾”(Ugwu,2017)。类似的研究也表明感知到休闲领域的支持会为员工提供额外的社会休闲资源,以补偿其在工作中耗尽的心理资源(Ni等,2022)。综上所述,当前休闲重塑的理论视角颇为丰富,学者们尚未形成统一认识,这也从侧面反映出该领域的生命力与前景。

(四)理论局限

首先,基于自我决定理论,动机可分为内部动机与外部动机。前者侧重活动本身引发的满足感和快乐感,无需借助外部力量发挥作用;而后者侧重外部环境或外部要求的驱动。例如,个体如何激活休闲重塑行为:基于内部动机的解释,“我自发追求休闲重塑活动本身所带来的沉浸体验”;基于外部动机的解释,“朋友经常劝我进行休闲重塑活动以改善工作中的糟糕状况”。显然,基于内部动机与外部动机的不同解释会影响个体休闲重塑的持续时间以及效果。然而,过往研究尚未考虑到激活个体休闲重塑行为的内外部动机差异。其次,基于工作要求—资源模型,不同个体对同一工作特征所产生的要求与资源感知存在差异。也就是说,个体的工作要求

可被视为工作资源,工作资源也可被视为工作要求,最终同一特征对不同个体会产生截然不同的影响。因此,休闲重塑作为个体的“特定资源”时,可能会引发歧义解释。鉴于此,未来的研究有必要考虑构建更为全面的理论视角。

四、休闲重塑的前因、结果与影响机制

(一)休闲重塑的前因

通过回顾已有研究,下文围绕内部与外部两个方面展开休闲重塑的前因述评。

1.休闲重塑的内部前因

首先,个体特质因素。主动性人格(Abdel Hadi等,2021)、职业导向(Han和Hwang,2021)与自我控制要求(Ni等,2022;Rivkin等,2018)等因素能够影响个体的休闲重塑水平。例如,主动性人格描述了一种行为倾向,即个体预先识别机会并主动采取行动。Abdel Hadi等(2021)研究发现,主动性特质水平较高的个体更可能参与休闲重塑行为。多变性职业导向(protean career orientation)是通过主动管理职业生涯争取主观成功的倾向,它有助于提高个体的职业洞察力和敏锐度。拥有较高水平多变性职业导向的个体会积极主动地寻求成长与发展机会,以保持自我对职业与生活的自主性。基于多角色视角,高水平多变性职业导向的个体能够在工作与非工作多个领域从事具有建设性、发展性的活动(Hirschi等,2020),进而更容易激活休闲重塑行为(Han和Hwang,2021)。此外,Ni等人(2022)研究发现,自我控制要求较高的个体会从事更多的休闲重塑行为。自我控制要求指工作对个体自我控制能力的要求,具有冲动控制、抵制干扰和克服任务阻力三个特征(Schmidt和Neubach,2007)。基于资源保存理论,当个体因承受工作中过多压力而产生资源消耗螺旋时,他们会在其他领域努力获取更多资源。通过休闲重塑行为以更灵活与更主动的形式安排休闲活动可以满足他们的心理需求,使他们获得掌控体验和成就感,最终缓解高水平自我控制要求所导致的压力。

其次,个体的内部动机因素。基本心理需求(Petrou和Bakker,2016;Tsaour等,2021)与意义寻求(Lim等,2022)等因素受到研究者的关注。例如,基于自我决定理论,个体有实现自我基本需求的先天动机,存在构建性、内在性与先天性的自我整合倾向,在成长、发展与自我实现方面具有潜力(Ryan和Deci,2000)。当个体发现心理需求与外部环境条件成熟时,他们会通过休闲重塑行为来满足个体的自主与关系等基本心理需求(Tsaour等,2021)。此外,基于意义维持模型,当一个人的意义系统受损时,他们会尝试在另一个相对容易的领域建立新的意义系统(Heine等,2006)。换句话说,处于压力环境中的个体努力在新的领域构建一个意义系统,以减少他们所评估的意义和整体意义之间的差异,而这些努力将激活特定的休闲重塑行为。正如Lim等人(2022)的研究所表明的,当个体在工作领域出现意义受损并产生意义寻求动机时,他们更可能在休闲领域开展重塑行为以维持整体意义系统。

2.休闲重塑的外部前因

除内部特质与动机因素以外,个体休闲重塑的激活亦会受到外部环境影响,如工作因素与家庭因素。首先,在工作层面,工作要求(Petrou和Bakker,2016)与阻碍型压力源(Hamrick,2022)对休闲重塑的影响得到研究者的关注。例如,Petrou等(2017)研究发现较高水平的工作要求易引发个体的休闲重塑行为。基于工作要求—资源模型,个体可能将高水平的工作要求视为其发展的“新动力”,在休闲领域开展重塑行为以补偿工作中的应激所带来的负面效应。此外,基于挑战—阻碍型压力源框架,阻碍型压力源是指阻碍个体实现所设定目标的组合压力源,通常被认为有消极影响。Hamrick(2022)研究发现,企业家的阻碍型压力源与休闲重塑行为负相关,即企业家面临的阻碍型压力源越低,其休闲重塑行为激活的频率就越高。原因是阻碍

型压力源被视为企业家在工作领域获取自主、控制、掌控与成长等因素的壁垒,使他们较容易转向休闲领域加大投入以补偿工作领域的“缺憾”。

其次,在家庭层面,居家无趣(Chen,2020)与特殊环境(Abdel Hadi等,2021;Rubaca等,2022)受到研究者的关注。例如,Chen(2020)指出面对居家无趣的环境,个体会采取休闲重塑行为以改造当下的环境。自我调节理论认为个体的自我调节是在一定情境下对自我思想与感知进行调整的过程以及为实现某一目标而采取的后续行为(Zimmerman,2000)。即个体不是环境的被动接受者,而是共同建设环境的参与者。此外,特殊环境因素也发挥着重要作用。比如,新冠疫情期间,诸多员工不得不居家办公,短暂地处于一种非同寻常的特殊环境,个体需要面对工作、家庭、社会与子女教育等诸多方面组成的新型压力源。基于工作要求—资源模型,此时个体的休闲重塑行为更容易被激活并且成为有效应对压力源、缓解危机与保持生产力的重要方法(Abdel Hadi等,2021;Rubaca等,2022)。

此外,研究表明只有当个体所具备的休闲体验机会以及内外部条件成熟时,休闲重塑行为才更有可能被激活(Hubbard和Mannell,2001;Petrou和Bakker,2016)。正因为休闲重塑行为本身也会消耗个体的精力与心理资源,所以主动性特质与工作压力大等单方面因素并不会立即激活个体的休闲重塑行为。

(二)休闲重塑的结果

基于过往实证研究,休闲重塑会对个体的态度、状态以及行为产生影响,下文从心理与行为结果两个层面进行阐述。

1.休闲重塑的心理结果

首先,休闲重塑一方面有助于个体减少情绪衰竭与缓解压力,另一方面在特殊时期对于维持个体健康与福祉具有重要作用(Abdel Hadi等,2021)。例如,基于工作要求—资源模型,Abdel Hadi等(2021)研究发现,休闲重塑负向影响情绪衰竭。换言之,将日常休闲重塑行为视作一种“特殊资源”,有助于个体通过对休闲活动的掌控、自主与控制等体验来摆脱工作中的压力与情绪衰竭。另外,在新冠疫情期间,个体的许多休闲活动无法正常进行,加之远程办公进一步模糊了工作—家庭界限,多种组合压力源对个体的健康与福祉造成威胁(Chen,2020)。此刻,休闲重塑是一种应对外部环境突变的有效策略,个体可以通过居家创造有意义的休闲体验来将健康与福祉维持在原有水平,从而缓解环境突变所引发的不适感与无助感。

其次,Tsaur等(2021)研究发现休闲重塑能够提高个体的休闲投入水平。他们从心理层面将休闲投入概念化为参与者积极与热情地投入休闲活动的心理状态,包括活力、奉献与专注三个维度。活力是指个体休闲时精力充沛的状态、努力投入的意愿以及遇到困难时坚持不懈的精神;奉献是指投入休闲活动时个体感受到意义感、自豪感和掌控力;专注是指投入者关注休闲活动,沉浸在愉快体验中,很难从中脱离(Schaufeli等,2006)。基于自我决定理论,个体采取休闲重塑行为所带来的沉浸体验会使他们身心与工作高度脱离,在休闲活动中感受掌控与自主等体验,进而产生积极情绪与触发心流状态(Sonnentag和Fritz,2015)。同时,休闲重塑行为通过有意义的休闲活动为个体提供丰富的知识、技能以及体验机会,为未来在工作领域“大放异彩”提供成功的经验准备。有趣的是,休闲投入又会进一步正向影响个体的休闲满意度(Schulz等,2018),最终增强个体的主观幸福感(Lee和Hwang,2018)。

最后,休闲重塑有利于提高个体的感恩水平并且有利于个体构建意义系统。例如,Lim等(2022)在韩国军队中研究发现,休闲重塑正向影响个体的感恩水平,并且有利于个体构建新的意义系统。军人所处的特殊环境使得他们难以在工作环境中满足基本心理需求,但基于自我决定理论,个体又有满足心理需求差异的潜在动机,即个体存在构建性、内在性与先天性的自我

整合倾向(Ryan和Deci,2000),因此他们会在实施休闲重塑行为后重新评估自身情感与心理需求。当心理需求得到满足时,他们的感恩水平会得到进一步提升。此外,感恩又是构建意义的重要途径之一(Lim等,2022)。感恩通过休闲重塑行为提供的资源来帮助个体寻找生活的意义,使他们可以重新积极地解释负面事件或不理想环境,进而将威胁视为机会(Lambert等,2009),最终在相对容易的领域构建一个新的意义系统。

2. 休闲重塑的行为结果

首先,休闲重塑行为会对个体的角色绩效产生正向影响。资源保存理论强调,个体具有努力获取、保护与培育其资源的倾向,拥有较多资源的个体通过“增益螺旋”进一步丰富其“资源池”,从而有效预防和应对压力对自身资源的侵扰。例如,Ni等(2022)研究发现,个体通过休闲重塑行为获得的新资源会进一步促进他们的主动活力管理行为,激活其获得资源增益螺旋的内部动机,最终提高工作投入与工作绩效。类似的研究发现,休闲重塑能够使个体实现工作与生活的相互促进。多变性职业导向的个体有强烈的多元化路径需求来实现自己的人生目标,他们会在工作与非工作领域获得更多有利资源并相互补充以实现工作、生活的“百花齐放”(Han和Hwang,2021)。此外,休闲重塑行为所带来的恢复体验,能够帮助个体重振信心继续投入工作,进而提高工作活力与工作投入(刘容志等,2022;Eschleman等,2014;Tuisku等,2016)。在新冠疫情特殊时期,在线休闲重塑(online leisure crafting)有利于个体实现家庭繁荣与职业自我管理行为(Chen,2020;Rubaca等,2022),使个体较好地完成任务目标并保持良好的社交联系。

其次,休闲重塑会对个体的创新行为与组织公民行为产生正向影响。例如,基于工作要求—资源模型的“资源观”可知,休闲重塑具有相当大的“资源潜力”,能够帮助个体补偿工作领域的“缺憾”。研究表明,休闲重塑能帮助个体恢复因压力源而消耗的大量精力,有利于激活他们工作领域的创新行为与组织公民行为(Hamrick,2022;Ugwu,2017)。

(三) 休闲重塑的影响机制

目前关于休闲重塑影响机制的研究相对匮乏,多数研究仅停留在初步探索阶段。下文分别从休闲重塑的调节机制与中介机制两个方面进行阐述。

1. 调节机制

目前休闲重塑的调节机制研究仍较为单薄,主要聚焦于个体与组织两类因素。

(1) 个体因素

个体因素能调节休闲重塑的影响效应,如时间结构、休闲无趣与工作重塑机会。首先,时间结构是指个体感知时间分配结构化和有效性程度(Wanberg等,1997)。Tsaor等(2021)的实证研究发现,时间结构水平正向调节休闲重塑与休闲投入的关系,即高水平的时间结构会增强休闲重塑对休闲投入的正向影响。换言之,个体在日常安排中积极主动地采取休闲重塑行为,将其视为满足自身成长与发展等目标的实现路径,能使个体充满活力感与旺盛感并长期致力于实施此类行为。

其次,休闲无趣是个体主观感知当下休闲体验不足以满足最佳唤醒状态而引发的一种消极情绪体验。Xue等(2022)以大学生为对象的研究发现,休闲无趣正向调节休闲重塑与内在需求满足之间的关系,即大学生的休闲无趣程度越高,休闲重塑与内在需求满足间的正向关系就越密切。换句话说,当大学生感知当下休闲体验无法满足其最佳唤醒状态时,他们会主动获取结构性和社会性休闲资源来采取休闲重塑行为,继而满足自身的内在需求。

最后,工作重塑机会是指个体通过工作重塑行为来完成任务的可能性。Petrou等(2017)的实证研究发现,个体采取工作重塑行为的机会水平负向调节休闲重塑与获取意义之间的关系,

即当个体采取工作重塑行为的机会水平较低时,休闲重塑与获取意义之间的关系更稳固。换言之,当个体感知采取工作重塑行为的机会较少时,他们会产生满足自身获取意义需求的内部动机,继而通过采取休闲重塑行为来补偿工作中的“缺憾”。

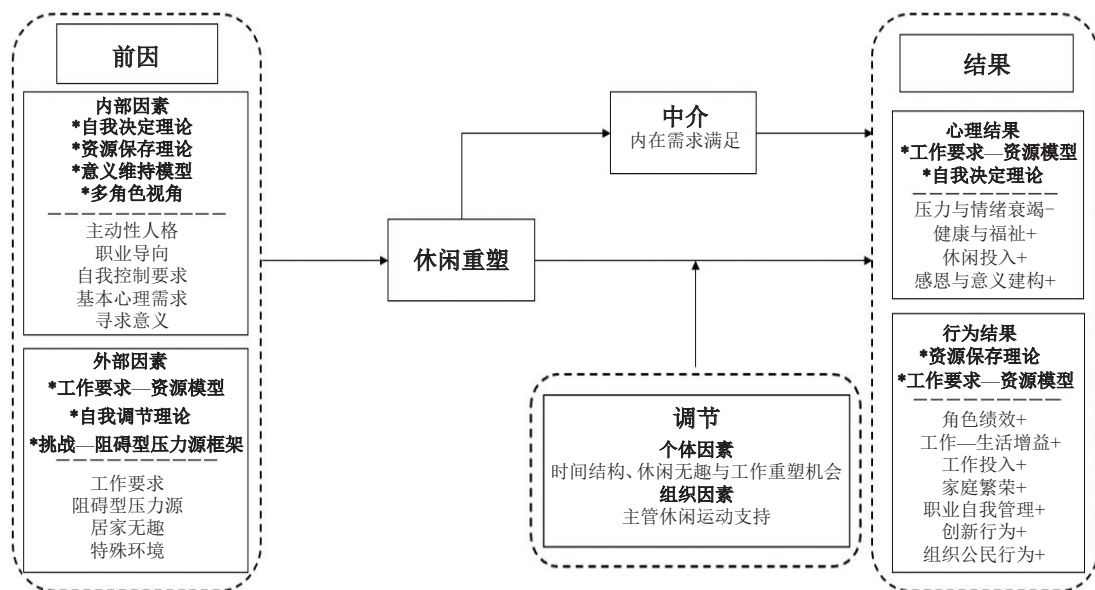
(2)组织因素

休闲重塑的影响效应还受到组织因素的调节,如主管休闲运动支持。Ni等(2022)的研究表明,当个体得到高水平的主管休闲运动支持时,休闲重塑与主动活力管理行为间的关系更牢固。基于资源保存理论,为避免资源匮乏导致个体技能水平下降或出现紧张状态,个体会产生持续获取、维持以及保存各类资源的意识(Hobfoll,2002)。换句话说,感知到主管休闲运动支持,一方面能为员工提供额外的休闲资源以补充“资源池”,另一方面有助于员工激活主动活力管理行为以保持良好的状态。

2.中介机制

在已有文献中,仅有Xue等(2022)将内在需求满足因素作为中介变量对休闲重塑开展实证研究。研究发现,基于要求—资源模型,内在需求满足在休闲重塑与主观幸福感之间起显著中介作用。增加结构性、社会性休闲资源,增加挑战性休闲要求以及减少休闲障碍这四类休闲重塑行为能够有效满足大学生的内在需求差异,进而提升其身心健康水平和主观幸福感。因此,休闲重塑是个体积极主动设定目标的过程,个体能充分调动其休闲资源以降低环境产生的负面影响。

综上所述,学者们已尝试探究休闲重塑的前因、结果与影响机制,并取得了一定的研究成果,本文结合相关理论凝练出休闲重塑的研究框架图(参见图1)。



注:+表示积极效应,-表示消极效应,*表示理论基础。

图1 休闲重塑研究框架图

五、未来研究展望

鉴于休闲重塑研究仍处于初步探索阶段,在可持续职业发展与工作—生活界限越来越模糊的背景下,如何激活人们的休闲时间并激发休闲重塑行为已成为学界与业界的重要话题。基

于现有研究,本文提供六个研究思路和议题供学者未来进行更全面的研究。

1.丰富休闲重塑的前因研究

从已有实证研究来看,多数研究聚焦于休闲重塑的影响结果,其前因研究还相对匮乏与分散。首先,在个体特征因素方面,处在不同层次的个体休闲重塑的激活可能存在差异。例如,处在较高层次的个体具有位高权重、工作自主性强等特征,他们会相对容易改善或调整内外部环境以实现休闲领域的成长与发展;但是处在较低层次的个体由于工作自主性弱、工作强度大等原因,无法投入更多的资源到休闲领域,因此在开展休闲重塑时会感受到更多的限制。从事不同类型工作的个体休闲重塑的激活也可能存在差异。研究表明,知识型员工能够较好地分配自己的时间,他们在工余时间倾向于开展一些有利于个人成长、发展与社会化的活动以更好地丰富自我(Nätti等,2012);体力型员工则倾向于在工余时间尝试更多的脱离工作和享乐型活动,并不乐意追求设定目标的休闲重塑活动。因此,知识型员工可能比体力型员工更容易激活休闲重塑行为并从中获益。此外,人口统计学特征也是不可忽视的前因之一。例如,从性别来看,研究表明,面对工作—家庭冲突,女性更容易产生行为失调,与男性相比他们更容易通过休闲重塑行为寻求帮助(Kibbe,2020)。从年龄来看,年轻员工会比年长员工经历更多的工作—家庭冲突(Hirschi等,2020),面对各类冲突组合的压力源,他们更可能实施休闲重塑行为。

其次,在内部动机因素方面,资质过剩者的自主动机会影响休闲重塑的激活。在中国有近50%的员工报告自己资质过剩(Zheng等,2021),例如名校博士生从事送外卖、保洁等相对机械的工作。资质过剩感(perceived overqualification)是指个体感知自身所拥有的资质条件(如教育程度、能力或经验技巧)高于工作要求(Maynard等,2006)。基于自我剥削视角,感知资质过剩的个体认为自己尚未被组织重视,感受到被工作所剥削并且无法满足心理需求与达成自我实现等目标,进而产生消极的态度与行为。然而,自我调节视角的研究发现资质过剩感也存在正面影响(Deng等,2018;Erdogan和Bauer,2021),即过剩的资质与技能也可以为个体与组织带来积极效应,例如提高角色广度自我效能感(Zhang等,2016)以及促进创新行为。因此,当个体以积极的视角审视资质过剩感时,他们很可能采取休闲重塑行为以缓解资质与技能的过剩,将工作领域的资源投向未感到资质过剩的领域,进而促进工作和生活的相互增益。

最后,在外部环境方面,感知到组织支持与感知到配偶支持可能会诱发休闲重塑行为。由于人们越来越重视在个体、休闲和家庭等多个领域“百花齐放”,实现工作和生活相互增益已成为新时代幸福生活的应有之义。基于资源保存理论,个体感知到组织支持能够为他们提供丰富且具有价值的资源发展路径。例如,组织为具有坚持不懈精神与勇于挑战的员工提供必要的休闲条件(技术装备与专业知识等),引导他们在休闲领域主动设定目标与挑战,进而实现个体成长与发展等多样性目标。另外,由于休闲重塑行为多在工作以外的时间展开,休闲重塑者无法避免与家庭成员共同参与,因而家庭成员之间的行为必然相互影响。例如,配偶的支持能够为个体提供参考意见、情感依托与分担家务等资源,有利于缓解个体的行为与配偶工作的冲突(Ocampo等,2018),进而促进个体的休闲重塑行为。

总而言之,目前关于休闲重塑前因的研究还较为分散与薄弱,仍有许多问题未得到解答。因此,未来的研究应关注不同地位层级、不同职业类型、不同人口统计特征、不同动机等个体内部差异对休闲重塑激活的影响是否一致以及如何动态变化。除此之外,未来还可以关注个体感知到的组织支持与感知到的配偶支持如何以及何时诱发休闲重塑。

2.探究休闲重塑的理论新视角

为了更好地区分个体的内外部动机,未来可以采用调节定向理论(regulatory focus theory)(Higgins,1997)来研究休闲重塑行为,将休闲的心理倾向与心理需求区分开,即将休闲重塑区

分为促进定向休闲重塑(promotion-focused leisure crafting)与防御定向休闲重塑(prevention-focused leisure crafting)。促进定向休闲重塑是尝试获取积极的休闲资源和扩大休闲内容,注重主动成长与发展,包括增加结构性休闲资源、增加社会性休闲资源与增加挑战性休闲要求;防御定向休闲重塑是尝试以没有损失或损失尽可能小的方式体验休闲要求与内容,注重风险规避与稳定,包括降低休闲障碍。

促进定向休闲重塑注重休闲知识与经验技巧的提升,易获取积极的休闲关系,进而可以作为“特定资源”帮助个体缓解压力与情感衰竭等负面状态;防御定向休闲重塑强调休闲要求与内容的安全与稳定,易得到消极的休闲关系,进而在休闲中关注消极结果。因此,本文认为,促进定向休闲重塑往往带来积极结果,而防御定向休闲重塑容易带来消极结果。后续研究应关注调节定向理论的“促进”与“防御”两条路径,深入挖掘相关因素如何、何时对促进定向休闲重塑与防御定向休闲重塑产生影响。此外,其中的中介因素与调节因素尚不清楚,有待未来的研究深入与拓展。

3.厘清影响机制中补偿与溢出效应之间的动态关系

实证研究表明,休闲重塑影响机制中存在补偿效应与溢出效应两种途径。补偿效应是指个体通过在一个领域寻求满足感来抵消另一个领域的“缺憾”(Edwards和Rothbard,2000)。如Berg等人(2010)研究发现,个体在追寻未应呼唤时需要在工作和休闲领域开展重塑行为,他们认为工作重塑应该要超越组织的严格界限,拓展到休闲领域中去。由于休闲时间通常比工作时间灵活(Felix和Cavazotte,2019),个体采取休闲重塑行为时,能以工作重塑行为难以达到的效果完成未应呼唤(Wrzesniewski和Dutton,2001)。此外,知识型员工也经常会在休闲时间寻求成长与发展的机会,以补偿他们在工作时间未得到的满足体验(Kelly等,2020;Liang,2018)。溢出效应是指个体在一个领域的经验成果会延伸到另一个相关领域(de Bloom等,2020)。研究表明,休闲重塑的经验成果会溢出到工作领域,即掌握休闲要求的经验可以跨领域转化为获取工作资源的途径,使得休闲领域的良好效果在工作中得到复现(Han和Hwang,2021)。例如,成功攀登雪山所需满足的休闲要求会促使个体在工作领域遇到挑战性任务时同样表现出坚忍不拔的精神品质,帮助个体更好地完成工作任务。

然而,补偿效应与溢出效应之间并非完全独立的关系。如Petrou等(2017)研究发现,在工作重塑机会较低时,休闲重塑正向影响意义建构并且二者关系密切;而当工作重塑机会较高时,休闲重塑也会正向影响意义建构但二者关系较弱。显然,工作重塑机会较低时,个体倾向于通过自主启动休闲重塑来追求意义与发展等目标,以补偿工作领域的“缺憾”,即休闲重塑对意义建构的影响通过补偿效应来实现;在工作重塑机会较高时,个体还可能通过休闲重塑收获积极的体验,重振返回工作领域的信心,即休闲重塑对意义建构的影响通过溢出效应来实现。因此,休闲重塑对工作领域的影响还能通过补偿效应与溢出效应的交互而实现。

当前多数研究是从自我决定理论或工作要求—资源模型的视角出发,阐述休闲重塑的影响如何通过补偿效应或溢出效应来实现,而不同领域补偿效应与溢出效应之间具体是什么关系以及是否存在动态交互影响仍不清楚。因而,未来的研究需要厘清休闲重塑影响机制中补偿效应与溢出效应之间的关系以及两者如何动态变化。例如,综合考虑“休闲重塑”和“工作重塑”两个概念,剖析休闲重塑与工作重塑之间的相互作用及其动态发展过程。此外,考虑到休闲重塑经常在家庭中进行,未来的研究还可以关注休闲重塑为什么、如何以及何时通过溢出效应与补偿效应跨层次对配偶产生影响,为深入研究工作—生活增益供全新的视角。

4.制订休闲重塑的干预计划

休闲重塑是一种积极主动改善或调整内外部环境的的行为,给个体的工作与生活带来重要

意义。因此,在现代组织快速变革的情境下,休闲重塑干预计划的应用价值日渐凸显。本文将休闲重塑干预计划定义为引导个体更好地开展休闲重塑行为的系统策略,旨在实现促进个体成长与发展、有效应对压力源与工作—生活增益等目标。借鉴田喜洲等(2017)以及徐长江和陈实(2018)关于工作重塑的干预措施,休闲重塑的干预计划主要包括激活个体的休闲重塑动机、培养良好的休闲重塑认知与心态以及培育休闲重塑行为三部分。

首先,最为重要的是激活个体的休闲重塑动机。由于不同个体的需求存在差异,组织管理者不可能面面俱到,因此,组织管理者如何在实践中激发个体的自主休闲重塑行为就显得尤为重要。例如,在午饭后传授某些休闲活动的诀窍,在一定程度上能激活个体对休闲重塑活动的兴趣并增加个体的掌控体验,进而诱发休闲重塑行为(徐长江和陈实,2018;van Wingerden等,2017)。其次,有必要帮助个体形成良好的休闲重塑认知与心态。倘若个体尚未自主接受休闲重塑行为,干预计划对于他们来说就可能成为一种“负担”,不仅会消耗个体的心理资源,还可能进一步对他们在工作领域的态度与行为产生负面影响。最后,休闲重塑终究是一种行为,具体通过哪些培训与练习来操作干预计划是最为直接的问题。例如,可以进行目标设置训练,鼓励个体结合自身状态设置休闲目标与制订计划,逐渐改变自己的身心状态与行为模式(李姗姗等,2019)。

总而言之,休闲重塑干预计划还尚未得到探讨,未来的研究要关注休闲重塑干预计划的详细影响机制、本土化干预以及不同情境下的干预计划对比等方面。此外,组织管理者如何科学地计划团队层面的休闲重塑干预,对组织健康发展具有重要意义。

5.挖掘休闲重塑的阴暗面

休闲重塑与工作重塑相似,在实践中也可能存在负面作用(Berg等,2010;Grant和Ashford,2008)。基于资源保存理论,个体的资源和精力都是有限的(Hobfoll等,2018)。在实施休闲重塑时,迫切追求积极结果可能导致个体在学习掌握休闲技能上耗费大量时间和精力,最终使个体更容易长期处于高压和高负荷状态,不仅在休闲领域收不到预期效果,而且在工作、家庭领域进一步产生消极情绪与倦怠感。此外,当个体的价值观与组织价值观发生冲突时,休闲重塑行为可能给组织带来负面影响。例如,个体因沉迷休闲领域而降低对工作领域的投入,甚至对同事与组织产生负面溢出效应。因而,未来需要进一步探讨休闲重塑的负面作用、边界条件以及有效对策。

6.聚焦休闲重塑的本土化研究

问卷测量是目前休闲重塑最为常见的研究方法之一,应用较为广泛的是Petrou和Bakker(2016)开发的单维量表。本土化的成熟量表还较为稀少,仅有一份来自护士群体的汉化量表(郭玉芳等,2022)。众所周知,文化背景的差异会导致同样的行为产生不同甚至相反的结果。与西方文化倡导“个人主义”相比,中国文化更加注重“集体主义”。在权力距离较大的条件下(Xiao等,2020),人们努力寻求社会一致性,无需充分发挥自身潜力。尽管个体的家庭自主性很高,在高权力距离的组织中个体也很难自发启动休闲重塑行为。因此,为了推进休闲重塑的本土化研究,有必要开发基于本土文化的休闲重塑测量工具,并对主要量表的结构效度展开多群体、多时点的检验。

主要参考文献

- [1]郭玉芳,王颖,王春燕,等.工余塑造量表的汉化及在护士群体中的信效度分析[J].护理学杂志,2022,37(21):62-64.
- [2]李姗姗,王海宁,栾贞增,等.交互视角下工作重塑干预的影响效应整合模型[J].心理科学进展,2019,27(4):726-736.
- [3]林琳.职场变革情境下的工作与工余塑造:基于自我认同理论的双路径模型[J].心理科学进展,2021,29(5):773-786.

- [4]刘容志, 范雅欣, 杨钰洁. 省力休闲与休闲重塑对工作投入的影响机制[J]. 科研管理, 2022, 43(6): 202-208.
- [5]谢菊兰, 宋娅, 骆亚, 等. 边界理论在组织行为学研究中的应用[J]. 中国人力资源开发, 2022, 39(4): 127-140.
- [6]徐长江, 陈实. 工作重塑干预: 对员工工作自主性的培养[J]. 心理科学进展, 2018, 26(8): 1501-1510.
- [7]张剑, 张建兵, 李跃, 等. 促进工作动机的有效路径: 自我决定理论的观点[J]. 心理科学进展, 2010, 18(5): 752-759.
- [8]Abdel Hadi S, Bakker A B, Häusser J A. The role of leisure crafting for emotional exhaustion in telework during the COVID-19 pandemic[J]. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2021, 34(5): 530-544.
- [9]Ashforth B E, Kreiner G E, Fugate M. All in a day's work: Boundaries and micro role transitions[J]. *The Academy of Management Review*, 2000, 25(3): 472-491.
- [10]Bakker A B, Demerouti E. The job demands-resources model: State of the art[J]. *Journal of Managerial Psychology*, 2007, 22(3): 309-328.
- [11]Bakker A B, Petrou P, Op den Kamp E M, et al. Proactive vitality management, work engagement, and creativity: The role of goal orientation[J]. *Applied Psychology*, 2020, 69(2): 351-378.
- [12]Berg J M, Grant A M, Johnson V. When callings are calling: Crafting work and leisure in pursuit of unanswered occupational callings[J]. *Organization Science*, 2010, 21(5): 973-994.
- [13]Brajša-Žganec A, Merkaš M, Šverko I. Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?[J]. *Social Indicators Research*, 2011, 102(1): 81-91.
- [14]Chen I S. Turning home boredom during the outbreak of COVID-19 into thriving at home and career self-management: The role of online leisure crafting[J]. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 2020, 32(11): 3645-3663.
- [15]de Bloom J, Vaziri H, Tay L, et al. An identity-based integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains[J]. *Journal of Applied Psychology*, 2020, 105(12): 1423-1446.
- [16]De Vos A, Van der Heijden B I J M, Akkermans J. Sustainable careers: Towards a conceptual model[J]. *Journal of Vocational Behavior*, 2020, 117: 103196.
- [17]Deci E L, Olafsen A H, Ryan R M. Self-determination theory in work organizations: The state of a science[J]. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2017, 4: 19-43.
- [18]Demerouti E, Bakker A B. The job demands-resources model: Challenges for future research[J]. *SA Journal of Industrial Psychology*, 2011, 37(2): a974.
- [19]Deng H, Guan Y J, Wu C H, et al. A relational model of perceived overqualification: The moderating role of interpersonal influence on social acceptance[J]. *Journal of Management*, 2018, 44(8): 3288-3310.
- [20]Erdogan B, Bauer T N. Overqualification at work: A review and synthesis of the literature[J]. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2021, 8: 259-283.
- [21]Hamrick A B. Stress[ed] out, leisure in: The role of leisure crafting in facilitating entrepreneurs' work stressor-creativity relationship[J]. *Journal of Business Venturing Insights*, 2022, 18: e00329.
- [22]Han M C, Hwang P C. Crafting job and leisure activities when you are overqualified[J]. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 2021, 48: 146-154.
- [23]Higgins E T. Beyond pleasure and pain[J]. *American Psychologist*, 1997, 52(12): 1280-1300.
- [24]Hirschi A, Steiner R, Burmeister A, et al. A whole-life perspective of sustainable careers: The nature and consequences of nonwork orientations[J]. *Journal of Vocational Behavior*, 2020, 117: 103319.
- [25]Hobfoll S E, Halbesleben J, Neveu J P, et al. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences[J]. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2018, 5: 103-128.
- [26]Iwasaki Y, Messina E S, Hopper T. The role of leisure in meaning-making and engagement with life[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2018, 13(1): 29-35.
- [27]Kelly C M, Strauss K, Arnold J, et al. The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity[J]. *Journal of Vocational Behavior*, 2020, 117: 103340.
- [28]Kujanpää M, Syrek C, Tay L, et al. Needs-based off-job crafting across different life domains and contexts: Testing a novel

- conceptual and measurement approach[J]. *Frontiers in Psychology*, 2022, 13: 959296.
- [29]Layland E K, Hill B J, Nelson L J. Freedom to explore the self: How emerging adults use leisure to develop identity[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2018, 13(1): 78-91.
- [30]Lee C, Payne L L, Berdychevsky L. The roles of leisure attitudes and self-efficacy on attitudes toward retirement among retirees: A sense of coherence theory approach[J]. *Leisure Sciences*, 2020, 42(2): 152-169.
- [31]Lee K J, Hwang S. Serious leisure qualities and subjective well-being[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2018, 13(1): 48-56.
- [32]Lim J I, Yu J, Sohn Y W. How does search for meaning lead to presence of meaning for korean army soldiers? The mediating roles of leisure crafting and gratitude[J]. *Frontiers in Psychology*, 2022, 12: 766798.
- [33]Marelli S, Castelnovo A, Somma A, et al. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff[J]. *Journal of Neurology*, 2021, 268(1): 8-15.
- [34]Maynard D C, Joseph T A, Maynard A M. Underemployment, job attitudes, and turnover intentions[J]. *Journal of Organizational Behavior*, 2006, 27(4): 509-536.
- [35]Ni Y L, Kuo C C, Wu C H, et al. How can we cope with self-control demands and enhance proactive vitality management? The role of leisure crafting and supervisor recreational sports support[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2022, 23(8): 3961-3980.
- [36]Ocampo A C G, Restubog S L D, Liwag M E, et al. My spouse is my strength: Interactive effects of perceived organizational and spousal support in predicting career adaptability and career outcomes[J]. *Journal of Vocational Behavior*, 2018, 108: 165-177.
- [37]Park S, Kim J, Nam S, et al. Leisure constraints, leisure constraints negotiation and recreation specialization for water-based tourism participants in busan[J]. *Asian Social Science*, 2017, 13(10): 159-167.
- [38]Petrou P, Bakker A B. Crafting one's leisure time in response to high job strain[J]. *Human Relations*, 2016, 69(2): 507-529.
- [39]Petrou P, Bakker A B, van den Heuvel M. Weekly job crafting and leisure crafting: Implications for meaning-making and work engagement[J]. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2017, 90(2): 129-152.
- [40]Rivkin W, Diestel S, Schmidt K H. Which daily experiences can foster well-being at work? A diary study on the interplay between flow experiences, affective commitment, and self-control demands[J]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2018, 23(1): 99-111.
- [41]Rubaca U, Munir M M, Munir B. Covid-19 related experiences, online leisure crafting, and academic performance: Role of uncertainty avoidance[J]. *Reviews of Management Sciences*, 2022, 4(1): 16-29.
- [42]Schulz P, Schulte J, Raube S, et al. The role of leisure interest and engagement for subjective well-being[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2018, 19(4): 1135-1150.
- [43]Sonnentag S, Fritz C. The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work[J]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, 12(3): 204-221.
- [44]Sonnentag S, Fritz C. Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework[J]. *Journal of Organizational Behavior*, 2015, 36(S1): S72-S103.
- [45]Spracklen K, Long J, Hylton K. Leisure opportunities and new migrant communities: Challenging the contribution of sport[J]. *Leisure Studies*, 2015, 34(1): 114-129.
- [46]Stebbins R A. Serious leisure: A perspective for our time[M]. Abingdon: Routledge, 2007: 274-275.
- [47]Stebbins R A. Right leisure: Serious, casual, or project-based?[J]. *NeuroRehabilitation*, 2008, 23(4): 335-341.
- [48]Tims M, Bakker A B. Job crafting: Towards a new model of individual job redesign[J]. *SA Journal of Industrial Psychology*, 2010, 36(2): a841.
- [49]Tims M, Bakker A B, Derks D. Development and validation of the job crafting scale[J]. *Journal of Vocational Behavior*, 2012, 80(1): 173-186.
- [50]Tims M, Bakker A B, Derks D. The impact of job crafting on job demands, job resources, and well-being[J]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2013, 18(2): 230-240.

- [51]Tsaour S H, Lin W R, Cheng T M. Toward a structural model of challenge experience in adventure recreation[J]. *Journal of Leisure Research*, 2015, 47(3): 322-336.
- [52]Tsaour S H, Yen C H, Chen Y T. Can leisure crafting enhance leisure engagement? The role of time structure and leisure type[J]. *Leisure Studies*, 2021, 40(6): 747-763.
- [53]Tsaour S H, Yen C H, Yang M C, et al. Leisure crafting: Scale development and validation[J]. *Leisure Sciences*, 2023, 45(1): 71-91.
- [54]Ugwu F O. Contribution of perceived high workload to counterproductive work behaviors: Leisure crafting as a reduction strategy[J]. *Practicum Psychologia*, 2017, 7(2): 1-17.
- [55]van Wingerden J, Bakker A B, Derks D. Fostering employee well-being via a job crafting intervention[J]. *Journal of Vocational Behavior*, 2017, 100: 164-174.
- [56]Wrzesniewski A, Dutton J E. Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work[J]. *The Academy of Management Review*, 2001, 26(2): 179-201.
- [57]Xiao C W, Silva E A, Zhang C C. Nine-nine-six work system and people's movement patterns: Using big data sets to analyse overtime working in Shanghai[J]. *Land Use Policy*, 2020, 90: 104340.
- [58]Xue Q, Yang J X, Wang H T, et al. How and when leisure crafting enhances college students' well-being: A (quantitative) weekly diary study[J]. *Psychology Research and Behavior Management*, 2022, 15: 273-290.
- [59]Zhang M J, Law K S, Lin B L. You think you are big fish in a small pond? Perceived overqualification, goal orientations, and proactivity at work[J]. *Journal of Organizational Behavior*, 2016, 37(1): 61-84.

Activating Leisure Time: A Review and Prospects of Leisure Crafting

Ni Xudong, Gao Kun

(School of Economics & Management, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China)

Summary: In the context of sustainable career development and the blurring of work-life interface, how to activate leisure time and the impact of leisure crafting have become an important topic in both academia and industry. Firstly, this paper elaborates the conceptual connotation and characteristics of leisure crafting from the perspectives of psychological needs and demand-resource matching, and proposes a comprehensive definition of leisure crafting. Secondly, based on the self-determination theory and the job demand-resource model, this paper organizes and summarizes the theoretical perspectives, antecedents and consequences, and the impact mechanism of leisure crafting. Finally, future research can focus on six aspects of leisure crafting: antecedents, new theoretical perspectives, the dynamic relationship between compensation and spillover effects in the impact mechanism, intervention schemes, the dark side, and localization. This paper provides a more comprehensive theoretical reference for the subsequent empirical research on leisure crafting. It also inspires individuals and organizations to harness the positive effects of leisure crafting.

Key words: leisure crafting; self-determination theory; job demand-resource model; compensation and spillover effects; regulatory focus theory

(责任编辑:王舒宁)