

青少年時間管理傾向與幸福感之研究

黃淑娟、郎亞琴

E-mail: 9805485@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究之主要目的在於探討不同背景變項之青少年其時間管理傾向與幸福感之差異情形，及時間管理傾向與幸福感之相關，並考驗時間管理傾向對幸福感的預測作用。本研究採問卷調查法，以台灣地區國、高中的學生635人為研究對象，評量工具包括時間管理傾向量表37題、幸福感量表34題及基本資料調查表三個部分。所得資料以t檢定、單因子變異數分析、積差相關、迴歸分析等方法進行統計分析。本研究主要發現如下：一、青少年的時間管理傾向在性別、父母社經地位、父母婚姻狀況上沒有顯著差異，在教育程度、學業成績、主要管教或約束者則有顯著差異。二、青少年的幸福感在性別及父母婚姻狀況上沒有顯著差異，在教育程度、父母社經地位、學業成績及主要管教或約束者上則有顯著差異。三、青少年的時間管理傾向和幸福感有顯著正相關，尤其以「時間價值感」與幸福感的相關最高，其次為「時間監控觀」。四、青少年的時間管理傾向以「時間價值感」對幸福感的預測作用最大，高時間管理傾向為青少年幸福感之預測因子。

關鍵詞：青少年、時間管理傾向、幸福感

目錄

| | | | | |
|------|---|-----|-------------------------------------|---|
| 內容目錄 | 中文摘要 | iii | 英文摘要 | iii |
| | iv 致謝辭 | | vi 內容目錄 | |
| | vii 表目錄 | | ix 圖目錄 | |
| | xii 第一章 緒論 | 1 | 第一節 研究動機與目的 | 1 |
| | 1 第二節 研究問題與假設 | 5 | 第三節 重要名詞解釋 | 5 |
| | 8 第四節 研究範圍與限制 | 9 | 第二章 文獻探討 | 11 |
| | 11 第一節 時間管理傾向之內涵及相關研究 | 11 | 第二節 幸福感的內涵及相關研究 | 23 |
| | 23 第三章 研究方法 | 38 | 第一節 研究架構 | 38 |
| | 38 第二節 研究對象 | 39 | 第三節 研究工具 | 42 |
| | 42 第四節 資料處理與統計方法 | 55 | 第五節 實施程序 | 56 |
| | 56 第四章 結果分析與討論 | 58 | 第一節 不同背景變項的青少年其時間管理傾向各層面之差異分析 | 58 |
| | 58 第二節 不同背景變項的青少年幸福感各層面之差異分析 | 71 | 第三節 青少年時間管理傾向與幸福感總體及各層面的相關分析 | 88 |
| | 88 第四節 青少年時間管理傾向與幸福感總體及各層面的預測分析 | 91 | 第五章 結論與建議 | 99 |
| | 91 第一節 結論 | 99 | 第二節 建議 | 105 |
| | 105 參考文獻 | 114 | 附錄A 預試問卷 | 132 |
| | 132 附錄B 正式問卷 | 136 | 附錄C 同意書 | 141 |
| | 141 附錄D 不同年級時間管理傾向之差異分析 | 142 | 表目錄 | 表 3-1 青少年時間管理傾向與幸福感調查問卷之正式問卷施測學校名稱抽樣級人數及回收情形表 |
| | 40 表 3-2 青少年時間管理傾向與幸福感調查問卷正式問卷有效樣本基本資料分佈一覽表 | 41 | 表 3-3 家庭社經地位等級計算表 | 45 |
| | 45 表 3-4 青少年時間管理傾向量表內部一致性效標分析 | 47 | 表 3-5 青少年時間管理傾向量表之因素分析摘要表 | 49 |
| | 49 表 3-6 時間管理傾向量表預式之信度分析結果摘要表 | 50 | 表 3-7 「幸福感量表」內部一致性效標分析及同質性分析結果摘要表 | 51 |
| | 51 表 3-8 幸福感量表之因素分析摘要表 | 53 | 表 3-9 幸福感量表預式之信度分析結果摘要表 | 55 |
| | 55 表 4-1 不同性別青少年其時間管理傾向之獨立樣本t考驗分析 | 59 | 表 4-2 不同教育程度青少年其時間管理傾向之獨立樣本考驗分析 | 60 |
| | 60 表 4-3 不同家庭社經地位青少年其時間管理傾向之獨立樣本t考驗分析 | 63 | 表 4-4 不同父母婚姻狀況青少年其時間管理傾向之變異數分析 | 63 |
| | 63 表 4-5 不同學業成績青少年其時間管理傾向之變異數分析 | 65 | 表 4-6 不同學業成績青少年其時間管理傾向之事後比較結果摘要表 | 66 |
| | 66 表 4-7 不同主要管教約束者青少年其時間管理傾向之變異數分析 | 68 | 表 4-8 不同主要管教約束者青少年其時間管理傾向之事後比較結果摘要表 | 68 |
| | 68 表 4-9 不同背景變項的青少年之時間管理傾向考驗分析一覽表 | 68 | | |

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 69 表 4-10 不同性別青少年其幸福感之獨立樣本考驗分析 | 71 表 4-11 不同教育程度青少年其幸福感之獨立樣本考驗分析 |
| 73 表 4-12 不同家庭社經地位青少年其幸福感之獨立樣本考驗分析 | 75 表 4-13 不同父母婚姻狀況青少年其幸福感之變異數分析 |
| 78 表 4-14 不同父母婚姻狀況青少年其幸福感之事後比較結果摘要表 | 79 表 4-15 不同學業成績青少年其幸福感之變異數分析 |
| 80 表 4-16 不同學業成績青少年其幸福感之事後比較結果摘要表 | 81 表 4-17 不同主要管教或約束者青少年其幸福感之變異數分析 |
| 83 表 4-18 不同主要管教或約束者青少年其幸福感之事後比較結果摘要表 | 84 表 4-19 不同背景變項的青少年之幸福感考驗分析一覽表 |
| 86 表 4-20 青少年時間管理傾向與幸福感之相關分析 | 88 表 4-21 青少年時間管理傾向對家庭滿意之多元迴歸分析摘要表 |
| 92 表 4-22 青少年時間管理傾向對學習滿意之多元迴歸分析摘要表 | 93 表 4-23 青少年時間管理傾向對自我滿意之多元迴歸分析摘要表 |
| 94 表 4-24 青少年時間管理傾向對朋友滿意之多元迴歸分析摘要表 | 95 表 4-25 青少年時間管理傾向對學校滿意之多元迴歸分析摘要表 |
| 96 表 4-26 青少年時間管理傾向對總體幸福感之多元迴歸分析摘要表 | 97 表 4-27 青少年時間管理傾向對幸福感的各層面及總體t值摘要表 |
| 98 圖 目錄 圖 2-1 時間管理傾向結構圖 | 16 圖 3-1 研究架構圖 |
| 38 | |

參考文獻

- 參考文獻一、中文部份 Amato, P. R. (2004). The importance of parent-child relationships for children's well-being over the life course. 收於國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心和人類發展與家庭學系舉辦之「健康婚姻與家庭」國際研討會會議手冊(pp. 119-141), 台北市:國立台灣師範大學。
- 丁新華, 王極盛(2004), 青少年主觀幸福感研究評述, 心理科學進展, 12(1), 59-66。
- 王兆軒(2007), 高中生與高職生幸福感水準之比較及影響因素研究, 揚州大學教育學原理未出版碩士論文, 揚州。
- 王昕強(2007), 中學生時間管理傾向、自尊、學業成績的關係研究, 首都師範大學發展與教育心理學未出版碩士論文, 北京。
- 王凱旋(2007), 大學生自我概念、時間管理傾向與生活滿意度的相關研究, 福建師範大學發展與教育心理學未出版碩士論文, 福建省。
- 石家妃(2004), 高工電機類科技能優秀學生時間管理與基本學科成就關係之研究, 國立彰化師範大學工業教育與技術學系未出版碩士論文, 彰化市。
- 朱文雄(1999), 時間管理, 高雄市:高雄復文。
- 朱文雄(2005), 主管的時間管理, 高雄市:高雄復文。
- 宋倩(2006), 高職生時間管理傾向的相關研究, 南京師範大學教育學系未出版碩士論文, 南京市。
- 任志洪, 葉一舵(2006), 國內外關於主觀幸福感研究評述, 福建師範大學學報, 139(4), 152-159。
- 巫雅菁(2000), 大學生幸福感之研究, 國立高雄師範大學輔導研究所未出版碩士論文, 高雄市。
- 吳明隆, 涂金堂(2007), SPSS與統計應用分析(2版), 台北市:五南書局。
- 吳筱婷(2005), 國小學童父母教養方式與其幸福感關係之研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版碩士論文, 高雄市。
- 呂麗霞(2007), 研究生時間管理、學業要求與主觀幸福感的關係之研究, 河北師範大學發展與教育心理學系未出版之碩士論文, 河北省。
- 李莉(2007), 人口統計學因素及社會支持對大學生主觀幸福感的影響, 東北師範大學發展與教育心理學未出版碩士論文, 上海市。
- 李光偉(1996), 全方位時間管理(上)(pp. 44-45), 台北市:新雨出版社。
- 李素菁(2001), 青少年家庭支持與幸福感之相關研究--以台中市立國中生為例, 私立靜宜大學青少年兒童福利學系未出版碩士論文, 台中縣。
- 李儒林、胡春梅、田川及代成書(2006), 大學生時間管理傾向與主觀幸福感的相關性, 中國臨床康復, 10(46), 67-69。
- 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。
- 林生傳(2003), 教育研究法:全方位的統整與分析, 台北市:心理出版社。
- 林芝怡(2004), 國中生人格特質、休閒活動與幸福感之相關研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版碩士論文, 高雄市。
- 林怡君(2006), 國小中高年級學童情緒智力、依附關係與幸福感之相關研究-以中部地區為例, 國立臺中教育大學諮商與應用心理學系未出版碩士論文, 臺中市。
- 林彥伶(2006), 不同人口變項大學生之靈性安適、社會興趣及幸福感的差異比較, 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系未出版碩士論文, 台北市。
- 林淑惠(2005), 技職校院大一新生生氣表達、人際關係與幸福感之研究, 私立美和技術學院健康照護研究所未出版碩士論文, 屏東縣。
- 林麗玲(2005), 青少年家人關係與幸福感之相關研究, 私立輔仁大學兒童與家庭學系碩士班未出版碩士論文, 台北縣。
- 邵玲(2007), 高中生主觀幸福感的現狀及其影響因素的探究, 浙江師範大學教育管理未出版碩士論文, 金華市。
- 周鴻(2006), 高中生自我價值感、時間管理傾向和學習成績相關研究, 西南大學基礎心理學未出版碩士論文, 重慶。
- 周永康、姚景照、秦啟文(2008), 時間管理傾向與主觀幸福感、工作倦怠的關係研究, 心理科學, 31(1), 85-87。
- 邱富琇(2003), 兒童之親子溝通、壓力因應方式與其幸福感之相關研究, 國立高雄師範大學輔導研究所未出版碩士論文, 高雄市。
- 屈寧英(2003), 高中生生活壓力、社會支持、行為模式與幸福感相關性之研究----以台北市立某女子高級中學為例, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文, 台北市。
- 柯永河(1993), 心理治療與衛生, 台北:張老師出版社。
- 柳菁(2007), 大學生社會支持、心理健康與主觀幸福感的關係, 華中師範大學發展與教育心理學未出版碩士論文, 武昌。
- 施美合(2006), 國小音樂班學生時間管理對學習成就影響之研究 以台北縣四所音樂班高年級為例, 國立臺北教育學社會科教育學系未出版之碩士論文, 台北市。
- 施建彬(1994), 幸福感來源與相關因素之探討, 國立高雄醫學院行為科學研究所未出版之碩士論文, 高雄市。
- 胡雪燕(2001), 國小音樂才能班學生時間管理與學習成就相關之研究, 國立臺灣師範大學音樂研究所未出版碩士論文, 台北市。
- 范翠英(2006), 大學生時間管理傾向與壓力和主觀幸福感的關係, 華中師範大學發展與教育心理學未出版碩士論文, 武漢。
- 郎亞琴, 黃淑娟(2009), 國中學生時間管理能力與幸福感之研究(pp. 115-122), 發表於第三屆教育政策與行政前瞻發展研討會, 南投縣:國立暨南國際大學。
- 涂秀文(1999), 國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究, 國立高雄師範大學教育研究所碩士論文, 高雄市。高相

如(2005), 台北市高職學生控握信念、社會支持與幸福感相關性之研究, 國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修班未出版碩士論文, 台北市。唐凱麟(2001), 西方倫理學名著摘要, 台北市:國家圖書館。徐嫻淳(2007), 國中生生活壓力、自尊與其幸福感之相關研究: 以復原力的觀點探討, 國立彰化師範大學輔導與諮商學系未出版碩士論文, 彰化市。梁忠軒(2001), 國中生之幸福感研究, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文, 台北市。陳佳琪(2000), 青少年在生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之研究, 國立彰化師範大學教育研究所未出版碩士論文, 彰化市。陳香利(2005), 國小學童的家庭結構、依附風格與幸福感之研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版碩士論文, 高雄市。陳雪芳(2007), 福州高職生主觀幸福感、一般自我效能感的特點及關係研究, 福建師範大學發展與教育心理學未出版碩士論文, 福建。陳清美(2006), 高中職學生家庭氣氛與幸福感之關係研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版碩士論文, 高雄市。陳雅郁(2006), 台北市已婚職業婦女時間管理與生活滿意度之研究, 私立中國文化大學生活應用科學研究所未出版碩士論文, 台北市。陳儀如(1997), 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學類未出版碩士論文, 高雄市。陸洛(1998), 中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討, 國科會研究彙刊:人文及社會科學, 8(1), 115-137。陸洛, 施建彬(1997), 幸福心理學, 台北市:巨流。張瑛(2004), 警察人員婚姻態度、親子關係與幸福感關係之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所未出版碩士論文, 高雄市。張菁文(2006), 高雄縣某國中學生休閒滿意度、情緒調整與幸福感之相關研究, 國立臺灣師範大學衛生教育學系未出版碩士論文, 台北市。張斐雲(2006), 國小高年級學童家庭氣氛、自我概念與幸福感之相關研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所未出版碩士論文, 嘉義市。曹立人, 曹曉華(2004), 高中生時間管理傾向、認知方式、原擔憂水準對學業成績的影響, 人類工效學, 10(3), 13-15。崔冠宇(2007), 大學生學習時間管理策略的應用特點及其影響因素, 河南大學發展與教育心理學未出版碩士論文, 河南省。莊欣蓉(2006), 青春子女父親形象知覺、父親依附關係及個人幸福感之相關研究, 國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士班未出版碩士論文, 屏東市。莊慧秋(1990), 引自:張老師月刊編輯部(1990), 中國人的幸福觀(4版), 台北市:張老師。郭怡伶(1994), 青少年母子互動與婦女及其子女心理社會幸福感比較研究, 私立文化大學兒童福利學系未出版碩士論文, 台北市。黃希庭(2007), 時間與人格心理學探索, 北京:北京師範大學出版。?希庭, ?志杰(2001), 時間管理?向量表的?制, 心理學報, 3(4), 338-343。?希庭, ?志杰(2001), 談個人的時間管理傾向, 心理科學, 24(5), 516-518。黃芳銘, 楊金寶, 許福生(2005), 在學青少年生活痛苦指標之研究, 師大學報, 50(2), 97-119。黃春太, 姜逸群, 黃雅文, 胡益進(2008), 臺南縣國中生社會資本與幸福感之相關研究, 健康促進與衛生教育學報, 29, 27-50。黃怡禎(2007), 國中資優生與一般生班級氣氛與幸福感之比較研究 以台灣中部地區為例, 國立彰化師範大學教育研究所未出版碩士論文, 彰化市。黃俊博(2007), 國小學童依附關係、同儕關係與幸福感之相關研究, 國立嘉義大學國民教育研究所未出版碩士論文, 嘉義市。黃資惠(2001), 國小兒童幸福感之研究, 國立臺南師範學院國民教育研究所未出版碩士論文, 台南市。黃德祥, 薛秀怡, 謝龍卿, 洪佩圓, 黃惠鈴, 朱麗勳, 巫宜倫, 謝幸穎, 許惠慈(2006), 青少年心理學, 台北市:心理。黃德祥(2007), 青少年發展與輔導, 台北:五南。黃瓊妙(1999), 臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討, 私立中國文化大學兒童福利研究所未出版碩士論文, 台北市。黃濂瑱(2006), 國小學童父母教養方式、學習壓力與幸福感之關係研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版碩士論文, 高雄市。楊宜音, 張志學(1997), 性格與社會心理測量總覽(上), 台北:巨流。楊軼冰(2005), 大學生網絡成癮及主觀幸福感的影響因素研究, 華東師範大學基礎心理學未出版碩士論文, 上海市。廖梓辰(2001), 家庭人際互動與家庭和諧、幸福感之相關研究, 國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所未出版論文, 屏東市。鄧凌(2006), 中學學業成績低的學生時間管理傾向特點及培訓對策研究, 西南大學基礎心理學未出版碩士論文, 重慶。劉燕饒(2000), 國民中學資優生時間管理、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未出版碩士論文, 彰化市。蔡惠君(2006), 高雄市國小高年級學童家庭功能、自我分化與幸福感之相關研究, 國立高雄師範大學教育學系未出版碩士論文, 高雄市。聯合報(2009), 每天K書8小時, 日本青少年叫苦[線上資料], 來源: <http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp> [2009, March 21] 講義雜誌(2009), 兒童幸福感調查 九年來次高[線上資料], 來源: <http://news.sina.com.tw/article/20090408/1581051.html> [2009, April 8] 謝一雪(2007), 大學生時間管理傾向、自信心與自我和諧的相關研究, 上海師範大學發展與教育心理學未出版碩士論文, 上海市。謝伯榮(2005), 國中生時間管理與學業成就關係之研究, 國立台北大學統計學系未出版碩士論文, 台北市。謝明華(2002), 國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究, 國立彰化師範大學教育學系未出版碩士論文, 彰化市。謝美香(2006), 國小高年級學童的人格特質、學校生活適應與幸福感之相關研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所未出版碩士論文, 嘉義市。顏秀芳(2006), 兒童樂觀與幸福感關係之研究—以彰化縣高年級學童為例, 國立嘉義大學家庭教育研究所未出版碩士論文, 嘉義市。顏映馨(1999), 大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究, 高雄師範大學教育研究所未出版碩士論文, 高雄市。魏麗敏(1999), 國民中小學學生家庭因素、學習歷程與成就之分析研究(p. 139), 台北市:五南書局。蕭淑穗(2007), 國小高年級學童控制信念、自我概念、偶像崇拜行為與幸福感之相關研究, 國立臺南大學教育學系輔導學系碩士班未出版論文。蕭雅芸(2002), 高中生生涯成熟與幸福感之相關研究--以高雄地區為例, 國立高雄師範大學輔導研究所未出版碩士論文, 高雄市。顧淑馨譯(1991), 與成功有約—全面造就自己, 台北市:天化文化, 139。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未出版碩士論文, 山東省。二、英文部份 Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. New York:Plenum. Argly, M. (1987). The psychology of happiness. London:Routcdge. Argly, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a func-tion of personality and social encounters. In J.P. Forgas & J. M. Innes (Eds), Handbook of self-determination research. Roches-ter(pp. 85-97)NY:The University of Rochester Press. Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. Personality and Individual Differences, 11, 1011-1017. Bandura, A. (1997). Self-efficacy:Exercise of control. New York : W.H. Freeman and Company. Britton, B. K., & Glynn, S. M. (1989). Mental management and creativity:A cognitive model of time management for intel-lectual productivity. In Glover, J. A., Ronning, R. R., & Rey-nolds, C. R. (Eds.), Handbook of creativity. (pp. 429-440). New York:Plenum Press. Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Efects of time management-practices on college grades. Journal of Educational Psychology, 83, 405-410. Burt, C. D. B., & Kemp, S. (1994). Construction of activity duration and time management potential. Applied Cognitive Psychology, 8, 155-168. Casas, F.,

Alsinet, F., Rossich, M., Huebner, E. S., & Laughlin, J. (2000). Cross-cultural investigation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale with Spanish adolescents. Paper presented at the Third Conference of International Quality of Life Studies, Girona, Spain.

Chen, Y., & Tong, Y. (2008). Personality and Individual Differences Time management disposition and gender differences: A study based on Chinese population.

[Online]. Available: <https://www1.icp2008.org/guest/AbstractView?ABSID=14727>.

[2008, October 16]. Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.

Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An Exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 32, 185-199.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.

Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94 – 122.

Eilam, B., & Aharon, I. (2003). Students' planning in the process of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 28(3), 304-334.

Feather, N. T., & Bond, M. J. (1988). Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 241-254.

Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2006). Linked Lives: Adult children's problems and their parents' psychological and relational well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68(2), 442-454.

Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (1997). Validity and reliability of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale with Canadian children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 15, 138-155.

Heady, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.

Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149-158.

Huebner, E. S. (2001). Manual for the multidimensional students' life satisfaction scale. Available: [Online]. <http://www.psych.sc.edu/pdfdocs/hueblssmanual.doc>.

[2008, August, 6] Johoda, G. (1981). The Development of Thinking about Economic Instruction. *Cashiers de Psychologie Cognitive*, 1(1), 55-73.

Kilpatrick, R., & Trew, K. (1985). Life-styles and psychological well-being among unemployed men in Northern Ireland. *Journal of Occupational Psychology*, 58, 207-216.

Lakein, A. (1973). *How do get control of your time and your life*. New York: The New American Library.

Lerner, R. M. (2002). *Adolescence: Development, diversity, context, and application* (1st ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Ling, J., Heffernan, T. M., & Muncer, S. J. (2003). Higher education students' beliefs about the causes of examination failure: A network approach. *Social Psychology of Education*, 6(2), 159-170.

Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of psychology*, 137(2), 181-187.

Macan, T. H., Shahani, C., Dpoye, R. L., & Philips, A. P. (1990). College student's time management: Correlation with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.

Mentzakis, E., & Moro, M. (2009). The poor, the rich, and the happy: Exploring the link between income and subjective well-being. *Journal of Socio-Economics*, 38, 147-158.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

Mok, J. (2004). A study on how Hong Kong young people cope with stress. *Youth Study Series*, 32, 85-97.

Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (12), 1674-1683.

Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjectivewell-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762-769.

Pare, N. (2000). Life satisfaction of school age children : Cross-cultural and cross-developmental comparisons. Unpublished doctoral dissertation, University of South Carolina.

Ryan, B. A. (2002). *Balancing Your Life – a practical guide to work, time, money and happiness*. Liffey Press, Dublin.

Warr, P. (1987). *Work, unemployment and mental health*. Cambridge: Oxford university Press.

Zhang, J. P., Huang, H. S., Ye, M., & Zeng, H. (2008). Factors influencing the subjective well being (SWB) in a sample of older adults in an economically depressed area of China. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 46, 335-347.