

Mediating Effect of Future Time Perspective on Relationships between Conscientiousness and Vitality in College Students

Wenjian Fan, Yaoguo Geng, Meng Liu, Shu Zhang, Yuhan Wang, Yanan Liu

Department of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

Received: Mar. 29th, 2016; accepted: Apr. 14th, 2016; published: Apr. 21st, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Objective: To research the mediating effect of the future time perspective on relationship between conscientiousness and vitality in college students. **Method:** Totally 257 college students randomly were chosen. And then, their conscientiousness, vitality and future time perspective were surveyed with Chinese Big Five Personality Inventory Brief Version (CBF-PI-B), Subjective vitality Scale (SVS) and The General Future Time Perspective Scale. **Results:** Regression analysis implied positive predictability of conscientiousness and future time perspective to vitality. Conscientiousness had insignificant predictability (β value decreased from 0.290 to -0.004 , $p > 0.05$). **Conclusion:** The result of the research shows that future time perspective probably has a complete mediating effect between conscientiousness and vitality.

Keywords

Future Time Perspective, Conscientiousness, Vitality, College Students

未来时间洞察力在尽责性和活力之间的中介作用

范雯健, 耿耀国, 刘萌, 张舒, 汪钰涵, 刘亚楠

郑州大学教育系, 河南 郑州
Email: lynpsy@zzu.edu.cn

文章引用: 范雯健, 耿耀国, 刘萌, 张舒, 汪钰涵, 刘亚楠(2016). 未来时间洞察力在尽责性和活力之间的中介作用. *心理学进展*, 6(4), 445-451. <http://dx.doi.org/10.12677/ap.2016.64059>

收稿日期：2016年3月29日；录用日期：2016年4月14日；发布日期：2016年4月21日

摘要

目的：研究大学生未来时间洞察力在尽责性和活力之间的中介作用。方法：随机抽选257名大学生，分别使用中国大五人格问卷简式版(CBF-PI-B)和主观活力量表(Subjective Vitality Scale)、未来时间洞察力问卷(The General Future Time Perspective Scale)中文版对被试尽责性、活力及未来时间洞察力进行测量。结果：未来时间洞察力和尽责性皆对活力有正向预测作用，在控制了未来时间洞察力对活力的影响之后，尽责性对活力的预测作用变得不显著(β 值从0.290下降至-0.004, $p > 0.05$)。结论：未来时间洞察力可能在尽责性和活力之间起完全中介作用。

关键词

未来时间洞察力，尽责性，活力，大学生

1. 引言

活力，指个体能动用自身身体和心理的能量，并展现出富含生机的精神面貌且行动有力(宋洪波，符明秋，杨帅，2015)。它是个体内在能量的一种体现，是生命力的象征。以往研究表明，活力与个体身心健康、幸福感、成就等皆有紧密联系。有学者认为，高活力水平与个体自我实现正相关(Sheldon & Kasser, 1995)，真正幸福的人是充满活力的人(Kasser & Ryan, 1999)。因此，活力渐渐成为评定个体是否幸福的一项重要指标，在积极心理学领域引起广泛重视。

近年来，国内外诸多研究都致力于探索活力的影响因素。作为一种稳定的行为倾向，人格特质是学者们关注的一个重要内容。研究表明，活力与尽责性都能很好地预测学业成就：活力蕴含着能够释放出来并用于调控有目的的行动的能量(Ryan & Deci, 2008)，在学习中充满活力的个体往往能产生更多的学习投入，继而获得更高的学业成就(Wefald & Downey, 2009)；尽责性强的个体往往具有更强的自律性和条理性去支配自身的行动(黄真浩，白新文，林琳，宋莹，2014)，使得大五人格中尽责性对学业成就的预测力最强(彭杜宏，刘电芝，2007)。而Ryan和Frederick(1997)发现外倾性、神经质和尽责性与活力之间有显著相关，并重点探究外倾性和神经质与活力之间的关系，却忽视了对学业成就都起正向预测的尽责性与活力之间的联系。因此，本研究着眼于在前人基础之上研究尽责性与活力的关系。

未来时间洞察力，指个体对于未来的认知、情感和行动或行动倾向的一种人格特质，具有激发、调整和维持个体行动的作用(黄希庭，2004)。高未来时间洞察力者倾向于未来取向，对未来抱有希望和期待，使得未来时间洞察力能有效影响人们的幸福感(许艳杰，2009)。而且，高未来时间洞察力个体不仅积极地计划未来，更为目标不懈奋斗(陈娟，郑涌，2011；刘霞，黄希庭，普彬，毕翠华，2010)。也就意味着，对未来充满信心的高未来时间洞察力的个体需要激发起自身的活力才能调动足够多的能量去支持自己追求成功，因而我们假设未来时间洞察力能对活力其预测作用。又由于Gold和Maslach(1996)发现未来时间洞察力和尽责性具强相关，任磊(2010)提出尽责性能显著预测活力和未来时间洞察力，因而我们假设未来时间洞察力在尽责性与活力之间起中介作用。

由于活力对个体有重要意义，而个体的人格特质又相对稳定、不易在短期内发生改变，对于低尽责性个体该如何提高自身活力以促进身心健康、提高幸福感呢？如若本研究假设的未来时间洞察力在尽责

性与活力之间起中介作用被检验正确(如果中介效应被证实),不仅有助于人们更好地了解尽责性和未来时间洞察力对活力的作用,同时可能对促进低尽责性的人提升活力及幸福感具有非常重要的意义。

2. 对象与方法

2.1. 对象

从河南省郑州市某高校中随机选取 279 名大学生为被试,获知情同意后,发放问卷 279 份,有效问卷为 257 份。男生 105 名,女生 148 名,未注明性别信息 4 名。被试年龄最小值为 16,最大值为 23,均值 19.94,标准差 1.07。

2.2. 工具

2.2.1. 未来时间洞察力问卷(The Future Time Perspective Scale)

该量表由宋其争(2004)经个体访谈、群体访谈和开放性问卷调查后提出大学生未来时间洞察力结构模型的基础上编制而成。该量表共 20 个项目,分为 5 个维度(行为承诺、未来效能、远目标定向、未来意向和目的意识)。每个项目按 1(完全不符合)~7(完全符合)进行 7 点记分,分别计算各维度项目均值及总分,得分越高则表明相应维度未来时间洞察力越强。各分量表内部一致性信度范围为 0.47~0.79,总量表内部一致性信度为 0.84。

2.2.2. 中国大五人格问卷简式版(Chinese Big Five Personality Inventory Brief Version, CBF-PI-B)

本研究采用王孟成等(2011)编制的 CBF-PI-B 中尽责性分量表,包含 7 个条目,其中一个条目需要反向记分。每个条目采用 1~7 点评分。量表得分越高,表明个体尽责性越强。本研究中,该量表的 Cronbach α 系数为 0.71。

2.2.3. 主观活力量表(Subjective Vitality Scale, SVS)

选用 Ryan (1997)编制的主观活力量表,由 7 个项目组成,如“我期待每一个全新的一天”,有两个项目反向记分。该量表采用李科特式 7 点计分法,项目总分越高代表个体主观活力水平越高。该量表在本项研究中,Cronbach α 系数为 0.83。

2.3. 统计方法

使用 SPSS21.0 统计软件进行数据的录入。用 Pearson 相关分析研究各变量之间的相关程度;用层次回归分析检验了未来时间洞察力是尽责性和活力的中介变量;用 Bias-Corrected Bootstrap 程序对中介效应进行显著性检验。

3. 结果

3.1. 未来时间洞察力与尽责性、活力的相关分析

未来时间洞察力总分及其 5 个维度(承诺、未来效能、远目标定向、未来意向、目的意识)得分均与尽责性、活力得分在 0.01 水平呈正相关;尽责性得分与活力得分在 0.01 水平上呈正相关(表 1)。

3.2. 未来时间洞察力在尽责性和活力之间的中介作用分析

中介变量 M 与变量 X 和变量 Y 之间均有显著相关是中介效应的前提条件。上文的相关分析表明,未来时间洞察力总分及其 5 个因子皆与尽责性和活力呈 0.01 水平上的显著相关。因此,我们假设未来时间洞察力在尽责性与活力之间起中介作用。

Table 1. Correlation with future time perspective, conscientiousness and vitality
表 1. 未来时间洞察力与尽责性和活力的相关分析(r)

变量	$\bar{x} \pm s$	承诺	未来效能	远目标定向	未来意向	目的意识	未来时间洞察力	尽责性
承诺	14.97 ± 2.95							
未来效能	22.07 ± 4.13	0.513**						
远目标定向	14.92 ± 3.40	0.376**	0.473**					
未来意向	14.12 ± 3.00	0.354**	0.540**	0.415**				
目的意识	8.26 ± 2.95	0.207**	0.252**	-0.001	0.283**			
未来时间洞察力	74.33 ± 11.45	0.700**	0.840**	0.673**	0.744**	0.475**		
尽责性	33.28 ± 6.01	0.536**	0.463**	0.308**	0.454**	0.375**	0.612**	
活力	33.02 ± 7.90	0.278**	0.424**	0.196**	0.350**	0.398**	0.476**	0.290**

注: ** $p < 0.01$ 。

3.2.1. 未来时间洞察力和尽责性对活力的回归分析

以活力得分为因变量, 未来时间洞察力得分和尽责性得分为预测变量。为避免变量之间多重共线性对研究结果产生影响, 将各个变量所对应的数据标准化后, 再进行逐步多元回归分析。结果显示(见表 2), 仅未来时间洞察力进入了回归方程, 回归模型的相关系数 $R = 0.478$, 判定系数 $R^2 = 0.228$, 调整的判定系数 $R^2 = 0.225$, 尽责性并没有进入回归方程。由此表明, 未来时间洞察力对活力有正向预测作用, 本研究假设成立。并且, 由回归分析结果进一步假设未来时间洞察力可能在尽责性和活力之间起完全中介作用, 且预测力为 22.8%。

根据假设, 本研究构建未来时间洞察力在尽责性与活力之间的中介效应模型, 并进一步分析三者之间的关系。

3.2.2. 未来时间洞察力在尽责性和活力之间的中介效应分析

以活力得分为因变量, 以尽责性得分为自变量, 以未来时间洞察力得分为中介变量, 采用 3 步回归分析法考察活力和未来时间洞察力之间的关系。为了避免变量之间多重共线性影响, 在标准化各个变量对应的数据后, 再采用强迫进入法进行分步回归分析: 第 1 步进行尽责性对活力的回归分析, 得到路径系数 c ; 第 2 步进行尽责性对未来时间洞察力的回归分析, 得到路径系数 a ; 第 3 步纳入未来时间洞察力, 进行未来时间洞察力与尽责性对活力的回归分析, 得到路径系数 b 和 c' 。结果显示: 在第 1 步回归分析之中, 尽责性正向预测活力; 在第 2 步回归分析之中, 尽责性正向预测未来时间洞察力; 在第 3 步中, 将中介变量未来时间洞察力纳入回归方程, 在控制未来时间洞察力对活力影响基础之上, 尽责性负向预测活力, 且回归系数的绝对值减少(回归系数不再具有统计学意义), 说明未来时间洞察力在尽责性和活力之间发挥着完全回归作用(表 3)。

使用“Bias-Corrected Bootstrap”程序对中介效应进行显著性检验(温忠麟, 叶宝娟, 2014; 陈瑞, 郑毓煌, 刘文静, 2014)。首先, 采用重复随机抽样方法从原始数据($n = 257$)中抽取出 1000 个 Bootstrap 样本, 然后根据这些样本拟合尽责性经未来时间洞察力至活力的中介效应模型, 生成并且保存了 1000 个中介效应的估计值, 形成了一个近似抽样分布, 再将这些效应值按照数值大小排序, 用第 2.5 百分位数和第 97.5 百分位数去估计中介效应 95% 的置信区间。如若中介效应 95% 的置信区间中没有包括 0, 则表明该中介效应有统计学意义。使用 Bias-Corrected Bootstrap 方法得到尽责性至活力间接效应 95% 置信区间为 0.1959 至 0.4213, 表明未来时间洞察力的中介效应显著, 且中介效应大小为 0.2968。此外, 控制了中

Table 2. Multiple regression analysis of conscientiousness, future time perspective and vitality (n = 257)
表 2. 以活力为因变量(尽责性和未来时间洞察力为自变量)的多重线性回归分析(n = 257)

自变量	偏回归系数				标准化偏回归系数
	系数(β /Coef)	标准误(SE)	t 值	P 值	
未来时间洞察力	0.481	0.056	8.666**	$P < 0.000$	0.478

Table 3. The mediation role of future time perspective between conscientiousness and vitality
表 3. 未来时间洞察力在尽责性和活力之间的中介效应

步骤	因变量	自变量	标准化回归系数(β)	R^2	t 值
1) (路径 c)	活力	尽责性	0.290	0.084	4.830**
2) (路径 a)	未来时间洞察力	尽责性	0.612	0.375	12.341**
3) (路径 b)	活力	未来时间洞察力	0.480	0.228	6.872**
(路径 c')		尽责性	-0.004		0.956

注: ** $p < 0.01$ 。

介变量未来时间洞察力之后, 尽责性至活力的直接效应 95%置信区间为-0.1428 至 0.1350, 其间包含 0。因此, 未来时间洞察力在尽责性对活力的影响中发挥了中介作用, 而且是完全中介作用, 本研究假设正确。

4. 讨论

4.1. 尽责性、活力与未来时间洞察力之间的关系

本次研究发现, 未来时间洞察力及其五个维度皆与尽责性呈显著正相关, 这与任磊(2010)的研究结果相一致; 尽责性与活力呈显著正相关, 与 Richard 和 Christina 等人的研究结果相一致; 未来时间洞察力及其五个维度皆与活力呈显著正相关, 与本研究假设相一致, 可能是因为高未来时间洞察力个体能较为全面、辩证地认识、评价自我和情境, 并以积极、发展的眼光看待未来、憧憬未来, 具有明确的未来规划, 并且充满自信, 有奋斗的的决心和勇气, 所以高未来时间洞察力个体能更好地调动自身能量去实现目标、追求成功, 能激发出个体更多的活力。

未来时间洞察力是时间洞察力的成分之一, 表现为个体是否能确定个人未来的目标并且有效实施计划, 对个体认知、动机、情感和社会行为等方面皆有重要影响, 与个体身体健康及幸福感有重要相关。本研究以尽责性为自变量, 以未来时间洞察力为中介变量, 活力为因变量, 构建起未来时间洞察力在尽责性和活力之间的中介效应模型, 并通过 Bootstrap 程序进行检验。结果显示, 未来时间洞察力在尽责性和活力之间存在显著中介效应, 且未来时间洞察力在模型中起完全中介作用, 解释力为 22.1%。即尽责性通过未来时间洞察力的完全中介作用影响活力。这可能是因为高尽责性的个体做事有条理, 所追求目标较高且能勤奋认真、坚持到底, 因而对未来有较清晰的目标及规划, 且能自信地努力追求成功, 使得个体能更好地激发出活力, 调动自身能量去促进目标实现, 获得实现感及幸福感, 而低尽责性个体反之。

本研究的结果证实了研究假设, 未来时间洞察力在尽责性和活力之间起中介作用, 且为完全中介, 即尽责性完全通过未来时间洞察力对个体的活力产生影响。此项研究结果表明, 我们可以通过未来时间洞察力影响尽责性与活力之间的关系。即低尽责性个体可以通过提升自身未来时间洞察力坚定个体完成目标的决心, 并激发起个体自身的活力用以追求目标, 有利于个体进行自我实现并获得更高的幸福感。

4.2. 研究不足及未来研究方向

本研究显示,未来时间洞察力在大学生的尽责性和活力之间起完全中介作用,该研究结果支持了 Richard & Christina 以及任磊等人的研究,证实了研究假设,而且对提高低尽责性个体的活力,促进个体身心健康、提高工作和学习的效果及实现人生幸福具有现实意义。

同时,本研究也存在局限性。首先,本研究的样本只是来自同一所高校的大学生,研究结果对人类群体缺乏普遍性意义,推广性较差,未来可以考虑扩大抽样范围,丰富样本群体类型;其次,本研究为横断设计,易受组群效应影响且本研究样本量不大,未来可以考虑扩大样本量、运用纵向研究、聚合交叉设计等其他研究方法对研究进行进一步拓展深化;再次,该研究表明未来时间洞察力在尽责性和活力之间的中介效应的解释力为 22.8%,建议在今后的研究之中可以探索是否还存在其他变量能与未来时间洞察力一起在尽责性与活力之间发生更加显著的中介的效应,同时也可以探索是否还存在其他变量可以对未来时间洞察力对尽责性和活力之间的中介效应进行调节。此外,未来的研究还可以从积极心理学的角度出发,探索有助于提高大学生未来时间洞察力的训练方法,通过训练提高大学生的未来时间洞察力,以此促进低尽责性同学活力的提升、人生幸福的实现。

5. 结论

- 1) 未来时间洞察力与活力显著正相关;
- 2) 未来时间洞察力、尽责性对活力起一定的预测作用;
- 3) 未来时间洞察力在尽责性和活力之间起完全中介作用。

基金项目

教育部人文社科项目资助,项目号:13YJC1900015。

参考文献 (References)

- 陈娟,郑涌(2011). 时间人格的结构与功能. *心理科学进展*, 19(6), 896-904.
- 陈瑞,郑毓煌,刘文静(2014). 中介效应分析:原理、程序、Bootstrap 方法及其应用. *营销科学学报*, 9(4), 120-135.
- 黄希庭(2004). 论时间洞察力. *心理科学*, 27(1), 5-7.
- 黄真浩,白新文,林琳,宋莹(2014). 尽责性和神经质影响拖延行为的中介机制. *中国临床心理学杂志*, 22(1), 140-144.
- 刘霞,黄希庭,普彬,毕翠华(2010). 未来取向研究概述. *心理科学进展*, 18(3), 385-393.
- 彭杜宏,刘电芝(2007). 人格是如何影响学习的. *心理发展与教育*, (4), 124-127.
- 任磊(2010). 大学生人格、未来时间洞察力和成就目标的关系研究. 硕士学位论文,河北大学,保定.
- 宋洪波,符明秋,杨帅(2015). 活力:一个历久弥新的研究课题. *心理科学进展*, 23(9), 1668-1678.
- 宋其争(2004). 大学生未来时间洞察力的理论和实证研究. 博士学位论文,西南师范大学,重庆.
- 王孟成,戴晓阳,姚树桥(2011). 中国大五人格问卷的初步编制III:简式版的制定及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 19(4), 454-457.
- 温忠麟,叶宝娟(2014). 中介效应分析:方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 许艳杰(2009). 大学生未来时间洞察力、成就动机与心理幸福感的關係研究. 硕士学位论文,河北师范大学,石家庄.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The Relation of Psychological Needs for Autonomy and Relatedness to Vitality, Well-Being, and Mortality in a Nursing Home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935-954.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65, 529-565. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 702-717.

- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.531>
- Wefald, A. J., & Downey, R. C. (2009). Construct Dimensionality of Engagement and Its Relation with Satisfaction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143, 91-112.