

# 大学生平衡的时间洞察力对主观幸福感的影响

## ——核心自我评价的中介作用

孙华宗, 李小保, 吕厚超\*

西南大学心理学部, 重庆

Email: kang1459@qq.com, ruoxili158867@163.com, houchao928@163.com

收稿日期: 2021年1月15日; 录用日期: 2021年2月1日; 发布日期: 2021年2月25日

### 摘要

本研究旨在考察大学生平衡时间洞察力对主观幸福感影响的内部机制。选用津巴多时间洞察力问卷中文版、整体生活满意度量表、积极与消极情感量表、核心自我评价量表对622名大学生进行问卷调查。结果发现: 1) 大学生平衡时间洞察力、核心自我评价、主观幸福感呈显著正相关关系; 2) 大学生的平衡时间洞察力通过核心自我评价对主观幸福感起到部分中介作用。

### 关键词

主观幸福感, 平衡时间洞察力, 核心自我评价, 中介效应

# The Relationship between Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being in College Students

## —The Mediating Role of Core Self-Evaluation

Huazong Sun, Xiaobao Li, Houchao Lyu\*

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Email: kang1459@qq.com, ruoxili158867@163.com, houchao928@163.com

Received: Jan. 15<sup>th</sup>, 2021; accepted: Feb. 1<sup>st</sup>, 2021; published: Feb. 25<sup>th</sup>, 2021

\*通讯作者。

## Abstract

This study aims to investigate the impact of balanced time perspective on subjective well-being of college students. A total of 622 college students were investigated with the Chinese version of Zimbardo time perspective questionnaire, global life satisfaction scale, positive and negative affect scale and Core Self-evaluation Scale. The results show that: 1) there is a significant positive correlation among balanced time perspective, core self-evaluation and B subjective well-being in college students; 2) balanced time perspective of college students plays a partial mediating role in subjective well-being through core self-evaluation.

## Keywords

Subjective Well-Being, Balanced Time Perspective, Core Self-Evaluation, Mediating Effect

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

主观幸福感(Subjective Well-Being, SWB)作为积极心理学的一个重要内容是心理学领域的一个热门话题,对它的研究的深入标志着心理学界对个人生活质量的重视。而且主观幸福感作为积极心理学的重要组成部分,一直是心理学领域的研究热点。据国家卫健委统计,截止2020年底,我国抑郁症患者比率大约为2.1%。近年来虽然人们的物质生活水平仍在不断提高,但同时工作压力、生活压力也在不断提高,这显著影响到了人们的精神生活品质 and 主观幸福感水平。大学生是青少年成长最后的关键发展阶段。大学生肩负着历史民族使命,深入研究青少年的主观幸福感具有现实的需求和理论价值。习近平总书记也多次强调,要推动各项社会事业增添新动力、开创新局面,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。因此,探讨大学生主观幸福感的影响因素及其作用机制有着重要的理论和现实意义。

主观幸福感描述了个体幸福感的水平,是对个体生活的主观评价。指个体依据自己的标准对其生活质量进行的整体性评估(Diener, 1984)。对于主观幸福感(subjective well-being, SWB)的概念界定,国内外的研究学者没有形成统一的意见,但多数学者普遍认可 Diener (1984)对主观幸福感的定义,认为主观幸福感包括两个基本维度:认知维度和情感维度。其中认知维度指个体的生活满意度,可以分为整体生活满意度和具体领域生活满意度;情感维度指个体在日常生活中体验到的情感,包括积极情感和消极情感两部分。主观幸福感从形式上被界定为“具有较多的积极情感、较少的消极情感及更高的生活满意度”。

研究表明,主观幸福感会受到个体内部因素和外部环境因素的影响。影响大学生主观幸福感的外部因素包括家庭类型、家庭氛围、同伴交往等(陈子循,王晖,冯映雪,刘霞,2020;沈莉,向燕辉,沃建中,2010;王娟,邹泓,侯珂,汤玉龙,王明珠,王英芊,2016)。人格、自尊和应对方式是影响大学生主观幸福感的重要内部因素(严标宾,郑雪,2006;杨秀君,孔克勤,2003;岳颂华,张卫,黄红清,李董平,2006)。

时间洞察力作为一种相对稳定的人格特质,可以显著地影响主观幸福感水平(雷鸣,宁维卫,江贻戌,2016)。时间洞察力(Time Perspective, TP)是指个体在对时间的认知、体验和行动(或行动倾向)上所表现出来的较为稳定的心理和行为特征(吕厚超,黄希庭,2005)。时间洞察力分为五个维度,分别为过去消极,

过去积极, 现在享乐, 现在宿命, 未来(Zimbardo & Boyd, 1999)。以往的研究表明, 个体的时间洞察力不同维度对主观幸福感及其各维度有显著的预测作用。如 Zimbardo & Boyd (1999)的研究发现在过去积极维度得分高的个体具有更高水平的幸福感、生活满意度、正念水平, 以及积极情感。Boniwell 等(2010); Drake 等(2008)则发现过去消极维度与生活满意度、积极情绪显著负相关, 与消极情绪显著正相关。Desmyter & De Raedt (2012)以老年人为研究对象, 发现时间洞察力的未来、过去积极、现在享乐维度与主观幸福感密切相关; 积极看待过去的老人具有更高的生活满意度; 现在享乐取向的老人有更高水平的积极情感。

平衡时间洞察力(balanced time perspective, BTP)这一概念是在时间洞察力的基础上由 Zimbardo & Boyd (1999)提出来的, 指出 BTP 是一种可以让个体根据需要在过去、现在、未来时间域中灵活转换的心理能力; 是一种由过去消极、现在宿命维度低分, 过去积极维度高分, 现在享乐、未来维度中等偏高的分数所组成的特殊时间洞察力类型(Zimbardo & Boyd, 2008)。Zimbardo (2002)认为, 平衡时间洞察力是最优的时间洞察力类型, 其是通向美好生活的关键, 与主观幸福感密切相关。Drake 等(2008)使用截止点法(Cut-off approach)把被试的时间洞察力分为平衡时间洞察力与非平衡时间洞察力, 发现与非平衡的个体相比, 具有平衡时间洞察力的个体具有更高的幸福感以及正念水平。Boniwell 等(2010)通过聚类分析法把被试的时间洞察力分为现在导向、未来导向, 平衡, 消极四种类型, 发现平衡时间洞察力能够显著正向预测个体的主观幸福感, 平衡时间洞察力的个体比其他类型的个体具有更高的主观幸福感。

Zimbardo 虽然给出了平衡时间洞察力的定义, 但是没有开发出对 BTP 的操作方法。此后, 研究者开发出了三种主要的操作方法, 包括前文所述的截止点法(Cut-off approach) (Drake et al., 2008), 聚类分析法 (Boniwell et al., 2010), 以及离差法(Deviation from the Balanced Time Perspective, DBTP) (Stolarski, Bitner, & Zimbardo, 2011; Zhang, Howell, & Stolarski, 2013)。其中, 离差法计算 DBTP 指标是目前被研究者广泛接受的操作平衡时间洞察力的方法。其计算公式为:

$$DBTP = \sqrt{(oPN - ePN)^2 + (oPP - ePP)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oF - eF)^2}$$

其中 oPN, oPP, oPF, oPH, oF 代表的是五个维度的最佳值(o = optimal), ePN, ePP, ePF, ePH, eF 代表的是个体在五个维度上的实际得分(e = empirical)。每个维度的最佳值由津巴多根据其跨文化数据库得出(thetimeparadox.com), oPP = 4.60, oPN = 1.95, oPH = 3.90, oPF = 1.50, oF = 4.00。这样, 当知道一个人在时间洞察力各个维度上的得分之后, 便可以计算出对应的 DBTP 分数。DBTP 不是把人分为平衡型和不平衡型, 取而代之的是, 平衡与否是一个连续的“光谱”。DBTP 的大小代表了个体在这个谱系上的位置。DBTP 越小, 代表个体越接近平衡的时间洞察力, DBTP 越大, 则代表个体越远离平衡的时间洞察力。

最近, Jankowski 等人(2020)对平衡时间洞察力各维度的最佳值进行了修改, 修改后为 oPP = 5, oPN = 1, oPH = 3.4, oPF = 1, oF = 5。修改后的离差法指标为 DBTP-r, 计算公式为:

$$DBTP-r = \sqrt{(1 - ePN)^2 + (5 - ePP)^2 + (1 - ePF)^2 + (3.4 - ePH)^2 + (5 - eF)^2}$$

本研究即是采用 DBTP-r 指标衡量个体的平衡时间洞察力程度。

此外, 核心自我评价也会影响个体的主观幸福感。核心自我评价(core self-evaluation, CSE)是 Judge (1997)提出的一个人格特质概念, 它是从自尊、自我效能感、神经质和控制源这四种人格特质抽取出来的一个高阶因素, 是个体对自我的能力和价值所持有的最基本的评价。核心自我评价这个涵盖众多因素的概念, 代表着个体对有关自己的人、事、物的评价。

前人很多研究都证实核心自我评价与主观幸福感的关系显著(Judge et al., 2005; Tsaousis et al., 2013;

李昌林, 孙庆民, 2007; 姚琼, 黄卫明, 马庆玲, 2010)。如张丽华(2009)以高中生为研究对象, 发现核心自我评价与生活满意度及其各维度、积极情感存在显著正相关, 与消极情绪存在显著负相关。杨海荣、石国兴(2004)探究初中生主观幸福感及其相关影响因素时, 发现自尊与主观幸福感总分、生活满意度总分、积极情感、消极情感、心理健康总分均呈显著相关。郭玲静等(2018)以初中生为研究对象, 发现核心自我评价能显著正向预测总体生活满意度、积极情绪和总体幸福感, 且显著负向预测消极情感, 对总体幸福感的解释量为 15.1%。由于主观幸福感由生活满意度, 积极情感, 消极情感三个维度组成, 因此我们假设: 大学生的核心自我评价能够显著正向预测其主观幸福感。

个体对自我的评价不仅取决于发生的事件, 而且取决于个体如何看待发生过的事件, 以及对自己未来的期待。而个体的时间洞察力即是对不同时间域的认知、体验与行动倾向, 深刻影响着个体如何看待自己的过去、现在、未来, 是相对稳定的一种人格特征。张野, 李研, 崔璐(2013)的研究发现大学生的未来时间洞察力水平越高, 其自我效能感水平也越高。国外有研究发现, 更低的平衡时间洞察力与更高的神经质水平正相关(Witowska et al., 2020; Sobol-Kwapinska et al., 2019)。还有研究发现平衡时间洞察力与神经质这一维度显著负相关, 而且不平衡的时间洞察力与自尊、生活满意度、生活投入度显著负相关(Sobol-Kwapinska, 2016)。内部控制源水平更高的大学生具有更高水平的未来时间洞察力(Kizanlikli & Konaklioglu, 2016)未来时间洞察力可以显著预测个体的自尊水平(郑一鸣, 井西学, 2019)。过去情绪体验是过去时间洞察力的基本维度之一, 吕厚超和黄希庭(2008)发现操纵个体的过去情绪体验可以显著影响被试的自尊水平。这些研究说明时间洞察力是影响核心自我评价的重要因素。本研究假设: 平衡的时间洞察力作为一种最佳的时间洞察力类型, 会显著影响个体的核心自我评价。

综上所述, 国内以往研究多考察时间洞察力各个维度与核心自我评价、主观幸福感之间的关系, 或三个因素中两两之间的关系, 尚未有研究探讨平衡时间洞察力这一特殊的时间洞察力类型对主观幸福感的作用机制, 核心自我评价是否在其中起中介作用。研究拟采用心理测量法对核心自我评价在平衡时间洞察力与主观幸福感之间的中介模型进行检验, 以期为改善青少年与大学生主观幸福感, 提升生活质量提供经验性的指导证据。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

以在校本科生与研究生共 725 名大学生为调查对象, 进行在线问卷收集, 去除规律作答以及答题时间少于 120s 的问卷, 回收整理后得到有效问卷 622 份, 有效率为 85.6%, 平均年龄为  $23.70 \pm 6.83$  岁。

### 2.2. 研究工具

**平衡时间洞察力:** 采用津巴多时间洞察力问卷中文版(ZTPI-C); 该量表由王晨(2016)修订津巴多时间洞察力问卷(ZTPI)后得到的中文版问卷, 包括 25 个题目, 与原版的因子结构相同, 条目没有进行维度上的重新分配, 但对现在享乐维度进行了重新命名。五个维度分别为, 过去消极, 过去积极, 现在冲动, 现在宿命, 未来。

平衡时间洞察力采用离差法由 DBTP-r 指标衡量。采用 5 点计分的方法(从 1~5 表示“完全不符合”到“完全符合”)。问卷各维度的内部一致性系数为过去消极 0.748, 过去积极 0.766, 现在冲动 0.702, 现在宿命 0.568, 未来 0.672; 重测信度为过去消极 0.754, 过去积极 0.735, 现在冲动 0.692, 现在宿命 0.568, 未来 0.758。DBTP-r 的计算公式为:

$$DBTP-r = \sqrt{(1-ePN)^2 + (5-ePP)^2 + (1-ePF)^2 + (3.4-ePH)^2 + (5-eF)^2}$$

DBTP-r 指标代表的是个体的时间洞察力与平衡时间洞察力的“离差”，离差越小，说明个体越接近平衡时间洞察力状态。由 DBTP-r 公式可知，当个体时间洞察力的各维度值越接近平衡时间洞察力各维度(oPN = 1, oPP = 5, oPF = 1, oPH = 3.4, oF = 5)时，算得的 DBTP-r 值越小。因此可知，DBTP-r 越小表示个体的时间洞察力越平衡。

**主观幸福感：**包括生活满意度和积极与消极情感两部分。

**整体生活满意度：**采用生活满意度量表(SWLS)进行测量，该量表包括一个维度和五个陈述句(如：我对我的生活很满意)，要求被试用 7 点量表评价对这些句子的赞同程度。

**积极与消极情感：**采用邱林，郑雪，王雁飞(2008)修订的正负性情感量表(PANAS)，共包括 5 个积极形容词和 5 个消极形容词。该量表采用 5 点计分，从 1 (根本没有)到 5 (非常强烈)逐渐增强。该量表在很多研究结果中被证实具有良好的信度和效度。

参照严标宾，郑雪，张兴贵(2011)的研究，以生活满意度分数与积极与消极情感分数之和(其中消极情感反向计分)作为主观幸福感得分。

**核心自我评价：**采用杜建政、张翔等人(2012)修订的核心自我评价量表。此量表是在对 Judge 等人 2002 年编制的单维度量表进行完善后修订出来的，包括一个维度和十道题目，所设计的选项采用 1~5 分的五点计分。内部一致性系数是 0.83，分半信度为 0.84 (杜建政，张翔，赵燕，2012)。

## 2.3. 统计方法

采用 SPSS24.0 软件对数据进行描述性统计和相关分析，以及检验核心自我评价在大学生人际关系和主观幸福感之间的中介效应。

**共同方法偏差检验：**由于量表是对同一批被试进行的同时施测，受到社会赞许效应的影响，被试在作答时可能会存在作答倾向性。为了控制这种作答倾向带来的偏差，本研究采用 Harman 单因素分析法

对所得数据进行探索性因子分析。结果显示，共计 50 个题目中有 10 个大于 1 的公因子被抽取出来，首因子对总变异的解释率为 25.25%，未达到 40%的测验标准，所以本研究不存在严重的共同方法偏差，能够进行下一步分析。

## 3. 研究结果

### 3.1. 主要变量的描述分析及相关分析

由表 1 可知，平衡时间洞察力指标 DBTP-r，核心自我评价，主观幸福感三个变量呈两两相关的关系，因此可以进行下一步检验。

**Table 1.** Description analysis and correlation analysis of major variables

**表 1.** 主要变量的描述分析及相关分析

	M ± SD	1	2	3
1 DBTP-r	5.70 ± 1.25	-		
2 核心自我评价	3.56 ± 0.91	-0.645**	-	
3 主观幸福感	10.52 ± 2.13	-0.543**	0.718**	-

注：\*\* $p < 0.01$ ，\* $p < 0.05$ 。

### 3.2. 核心自我评价在平衡时间洞察力与主观幸福感关系间的中介效应检验

因此，研究者以平衡时间洞察力为自变量，核心自我评价为中介变量，主观幸福感为因变量，使用

PROCESS 插件(白春杰等, 2018)和偏差校正的百分位 Bootstrap 法进行中介效应检验(方杰, 张敏强, 邱皓政, 2012)。

回归分析表明(如表 2): DBTP-r 能显著负向预测核心自我评价, 由于 DBTP-r 越小代表时间洞察力越平衡, 因此平衡时间洞察力能显著正向预测核心自我评价, 平衡时间洞察力对核心自我评价的解释贡献率为 42%; 同理, 平衡时间洞察力能够正向预测主观幸福感, 平衡时间洞察力对主观幸福感的解释贡献率为 30%; 当平衡时间洞察力和核心自我评价同时进入回归分析中时, 平衡时间洞察力和核心自我评价同时可以正向预测主观幸福感, 平衡时间洞察力与核心自我评价对失眠症状的解释贡献率为 53%。

**Table 2.** Regression analysis in mediating effect analysis

**表 2.** 中介效应分析中的回归分析

回归方程		整体拟合指标			回归系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	B	t	p
核心自我评价	DBTP-r	0.65	0.42	442.56	-0.65	-21.04	<0.001
主观幸福感	DBTP-r	0.54	0.30	259.03	-0.54	-16.10	<0.001
主观幸福感	核心自我评价	0.73	0.53	334.18	0.63	17.41	<0.001
	DBTP-r				-0.14	-3.80	<0.001

注: 模型中各变量均经过标准化处理之后带入回归方程。

由表 3 可知, 核心自我评价所产生的间接效应的 Bootstrap 95%置信区间不含 0 值, 表明核心自我评价在平衡时间洞察力预测主观幸福感中存在显著的部分中介效应。由中介效应的分析结果表明, 核心自我评价在平衡时间洞察力和主观幸福感中存在显著的中介效应, 中介效应值为 0.406, 占总效应的 74.8%。

**Table 3.** The mediating effect of self core-evaluation on the effect of balanced time perspective on subjective well-being

**表 3.** 核心自我评价在平衡时间洞察力对主观幸福感影响中的中介效应分析

间接效应值	95% Boot 标准误	95% Boot CI 下限	95% Boot CI 上限	间接效应占总效应的比率
-0.41	0.08	-1.12	-0.80	0.75

## 4. 讨论

本研究在以往研究的基础上, 提出了以平衡时间洞察力为预测变量, 核心自我评价为中介变量, 主观幸福感为被预测变量的中介效应模型。研究结果得出, 大学生的平衡时间洞察力, 核心自我评价, 主观幸福感两两呈显著正相关, 并且核心自我评价在平衡时间洞察力与主观幸福感之间起中介作用。这表明, 平衡时间洞察力可以通过两种途径影响大学生的主观幸福感。

平衡时间洞察力能直接正向预测大学生的主观幸福感。当个体积极地看待过去, 有较少的宿命感, 并且适度地享乐当下时光, 对未来抱有积极的期待且积极规划未来时, 时间洞察力趋近于平衡, 此时个体具有较多的积极情感和生活满意度。这表明, 大学生的时间洞察力越趋近于平衡, 其主观幸福感相应越高。此结果与 Stolarski 等(2011)及 Boniwell 等(2010)的研究结果一致。

平衡时间洞察力通过核心自我评价间接地影响大学生的主观幸福感。本研究发现, 平衡时间洞察力不仅可以显著正向预测主观幸福感, 而且平衡时间洞察力和核心自我评价可以同时正向预测主观幸福感。这表明个体的时间洞察力越平衡, 其对自身的评价越积极, 具有更高的自尊, 自我效能感, 且情绪更加稳定。个体对自己的核心自我评价, 不仅直接影响个体学习和参与社会活动的积极性, 也影响着个体的

主观幸福感。大学学生正处于人格形成和发展的关键时期,良好的核心自我评价是其大学阶段取得成功的重要精神支柱。这意味着,若要让大学生拥有更高的主观幸福感,可以从平衡时间洞察力这一角度进行干预,使其形成良好的核心自我评价,进而提升主观幸福感。

幸福是人类生活的终极目标,所有人都向往达到的一种状态,虽然国民物质水平普遍提高了,但如今人们生活、工作压力日益增加,日常生活体验到的焦虑、恐惧、愤怒等负性情绪随之增加,若不加以调整,很可能产生恶性后果。积极心理学之父塞利格曼提出心理学应该致力于帮助普通人增加幸福感,这开启了积极心理学的研究热潮。在时间洞察力领域,Zimbardo和Sword等人(2012)根据Zimbardo的时间洞察力理论开发了时间洞察力疗法,用于创伤后应激障碍的临床治疗。此疗法以平衡的时间洞察力为治疗目标,在测量患者时间洞察力类型偏向的基础上,采用心理咨询或团辅的方式,改善患者对时间的态度和理解,进而使其时间洞察力趋向平衡,改善心理症状。此后该疗法得到其他研究者的验证并逐渐应用于幸福感、认知等领域的研究与实践(Malekiha & Moradi, 2019; Golestaneh & Noroozi, 2018; Sword et al., 2015)。因此,学校心理相关部门可以尝试引入时间观疗法用于咨询和团体辅导,帮助学生提高核心自我评价及主观幸福感,更好地参与学习和社会活动。

## 5. 结论

- 1) 大学生平衡时间洞察力、核心自我评价、主观幸福感呈显著正相关关系。
- 2) 大学生的平衡时间洞察力通过核心自我评价对主观幸福感起到部分中介作用。

## 基金项目

西南大学人文社科研究项目重大项目培育(SWU1909027);重庆市人文社会科学重点研究基地重点项目(18SKB002)。

## 参考文献

- 白春杰, 纪代红, 陈丽霞, 李亮, 王春霞(2018). 失眠严重程度指数量表在临床失眠患者评估中的信效度研究. *中国实用护理杂志*, 34(28), 2182-2186.
- 陈子循, 王晖, 冯映雪, 刘霞(2020). 同伴侵害对留守青少年主观幸福感的影响: 自尊和社会支持的作用. *心理发展与教育*, 36(5), 605-614.
- 杜建政, 张翔, 赵燕(2012). 核心自我评价的结构验证及其量表修订. *心理研究*, 5(3), 54-60.
- 方杰, 张敏强, 邱皓政(2012). 中介效应的检验方法和效果量测量: 回顾与展望. *心理发展与教育*, 28(1), 105-111.
- 郭玲静, 常淑敏, 褚跃德, 许丽媛(2018). 初中生核心自我评价和主观幸福感的关系研究. *教育与教学研究*, 32(2), 32-39.
- 雷鸣, 宁维卫, 江贻戎(2016). 时间洞察力与大学生幸福感的关系. *四川理工学院学报(社会科学版)*, 31(1), 1-10.
- 李昌林, 孙庆民(2007). 大学生核心自我评价与主观幸福感关系研究. *社会心理科学*, 22(5), 49-51.
- 吕厚超, 黄希庭(2005). 时间洞察力的概念及研究方法. *心理科学*, 28(1), 166-169.
- 吕厚超, 黄希庭(2008). 过去情绪体验对自尊影响的实验研究. *西南大学学报(社会科学版)*, 34(4), 1-4.
- 邱林, 郑雪, 王雁飞(2008). 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订. *应用心理学*, 14(3), 249-254+268.
- 沈莉, 向燕辉, 沃建中(2010). 高中生主观幸福感与自我控制、人际交往及心理健康关系. *中国健康心理学杂志*, 18(7), 837-841.
- 王娟, 邹泓, 侯珂, 汤玉龙, 王明珠, 王英芊(2016). 青少年家庭功能对其主观幸福感的影响: 同伴依恋和亲社会行为的序列中介效应. *心理科学*, 39(6), 1406-1412.
- 严标宾, 郑雪(2006). 大学生社会支持、自尊和主观幸福感的关系研究. *心理发展与教育*, 22(3), 60-64.
- 严标宾, 郑雪, 张兴贵(2011). 大学生社会支持对主观幸福感的影响机制——自我控制及抑郁的中介作用. *心理科学*, 34(2), 471-475.

- 杨海荣, 石国兴(2004). 初中生主观幸福感和心理健康及其相关因素研究. *中国健康心理学杂志*, 12(6), 416-419.
- 杨秀君, 孔克勤(2003). 主观幸福感与人格关系的研究. *心理科学*, 26(1), 121-123.
- 姚琼, 黄卫明, 马庆玲(2010). 大学生核心自我评价与专业承诺、学习满意度的关系研究. *安徽理工大学学报(社会科学版)*, 12(1), 88-91.
- 岳颂华, 张卫, 黄红清, 李董平(2006). 青少年主观幸福感、心理健康及其与应对方式的关系. *心理发展与教育*, 22(3), 93-98.
- 张丽华(2009). *青岛市高中生核心自我评价与主观幸福感的關係研究*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 张野, 李妍, 崔璐(2013). 大学生未来时间洞察力的实证研究——兼论与归因风格、师生关系、自我效能感的关系. *沈阳师范大学学报(社会科学版)*, 37(6), 132-134.
- 郑一鸣, 井西学(2019). 医学生未来时间洞察力、自尊与职业延迟满足的关系. *职业与健康*, 35(2), 203-206.
- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., & Ivanchenko, G. V. (2010). A Question of Balance: Time Perspective and Well-Being in British and Russian Samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 24-40. <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Desmyter, F., & De Raedt, R. (2012) The Relationship between Time Perspective and Subjective Well-Being of Older Adults. *Psychologica Belgica*, 52, 19-38. <https://doi.org/10.5334/pb-52-1-19>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F. et al. (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Time & Society*, 17, 47-61. <https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>
- Golestaneh, S. M., & Noroozi, F. (2018). The Effectiveness of Time Perspective Therapy on Motivational and Cognitive Strategies in Procrastinated Female Students of Persian Gulf University. *Social Cognition*, 7, 121-140.
- Jankowski, K. S., Zajenkowski, M., & Stolarski, M. (2020). What Are the Optimal Levels of Time Perspectives? Deviation from the Balanced Time Perspective-Revisited (DBTP-r). *Psychologica Belgica*, 60, 164-183. <https://doi.org/10.5334/pb.487>
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core Self-Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90, 257-268. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.2.257>
- Kizanlikli, M., & Konaklioglu, E. (2016). The Role of the Locus of Control and Career Choices of University Students on the Time Perspective. *Journal of the Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 1, 172-191.
- Malekiha, M., & Moradi, B. (2019). Effectiveness of Time Perspective Therapy on Increasing Psychological Well-Being and Happiness in Veterans with PTSD. *Iranian Journal of War and Public Health*, 11, 153-159. <https://doi.org/10.29252/ijwph.11.3.153>
- Sobol-Kwapinska, M. (2016). Calm Down—It's Only Neuroticism. Time Perspectives as Moderators and Mediators of the Relationship between Neuroticism and Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 94, 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.004>
- Sobol-Kwapinska, M., Oleś, P., & Stokłosa, J. (2019). Voices Inside Me: The Relationship between Neuroticism and the Tendency to Engage in Internal Dialogue in the Context of Time Perspective. *Journal of Constructivist Psychology*, 32, 444-460. <https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1524318>
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time Perspective, Emotional Intelligence and Discounting of Delayed Awards. *Time & Society*, 20, 346-363. <https://doi.org/10.1177/0961463X11414296>
- Sword, R. M., Sword, R. K. M., & Brunskill, S. R. (2015). Time Perspective Therapy: Transforming Zimbardo's Temporal Theory into Clinical Practice. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory: Review, Research and Application* (pp. 481-498). Cham: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_31](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_31)
- Tsaousis, I., Karademas, E., & Kalatzi, D. (2013). The Role of Core Self-Evaluations in the Relationship between Religious Involvement and Subjective Well-Being: A Moderated Mediation Model. *Mental Health, Religion & Culture*, 16, 138-154. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.651716>
- Witowska, J., Zajenkowski, M., & Wittmann, M. (2020). Integration of Balanced Time Perspective and Time Perception: The Role of Executive Control and Neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 163, Article ID: 110061. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110061>
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 169-184. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9322-x>
- Zimbardo, P. G. (2002). Time to Take Our Time. *Psychology Today*, 35, 62.



- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Simon and Schuster.
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.